

Fokusthema Leadership

Mit Emotionaler Intelligenz zu mehr Führungsqualität:

Was erfolgreiche Vorgesetzte anders machen

mit Bernd Köhnlein

13. Oktober 2020

DEUTSCHE BILDUNG ACADEMY
BERND KÖHNLEIN · DIPL.-WIRT.-INF. · 13. OKTOBER 2020

MIT

EMOTIONALER INTELLIGENZ

ZU MEHR

FÜHRUNGSGELASSENHEIT

WAS ERFOLGREICHE VORGESETZTE ANDERS MACHEN



NEULICH IM

GEMÜSELADEN



KURZER STECKBRIEF

BERND KÖHNLEIN



DREISPRUNG ZUR

EMOTIONALEN INTELLIGENZ (EI)



1

IDEE, BEDEUTUNG UND WEGE

Was ist Emotionale Intelligenz?

Wieso ist emotional intelligente Führung wichtig?

Welche Wege gibt es zum Trainieren der EI?



2

SOZIALE KOMPETENZEN

Beobachtungsgeschick ausbauen

Auf den/die anderen einschwingen

Denkweisen nachvollziehen



3

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

Selbstregulation von Gefühlen und Gedanken

Umgang mit eigenen emotionalen Quälgeistern

Alternative Sichtweisen einnehmen können



EMOTIONAL INTELLIGENTES FÜHRUNGSVERHALTEN



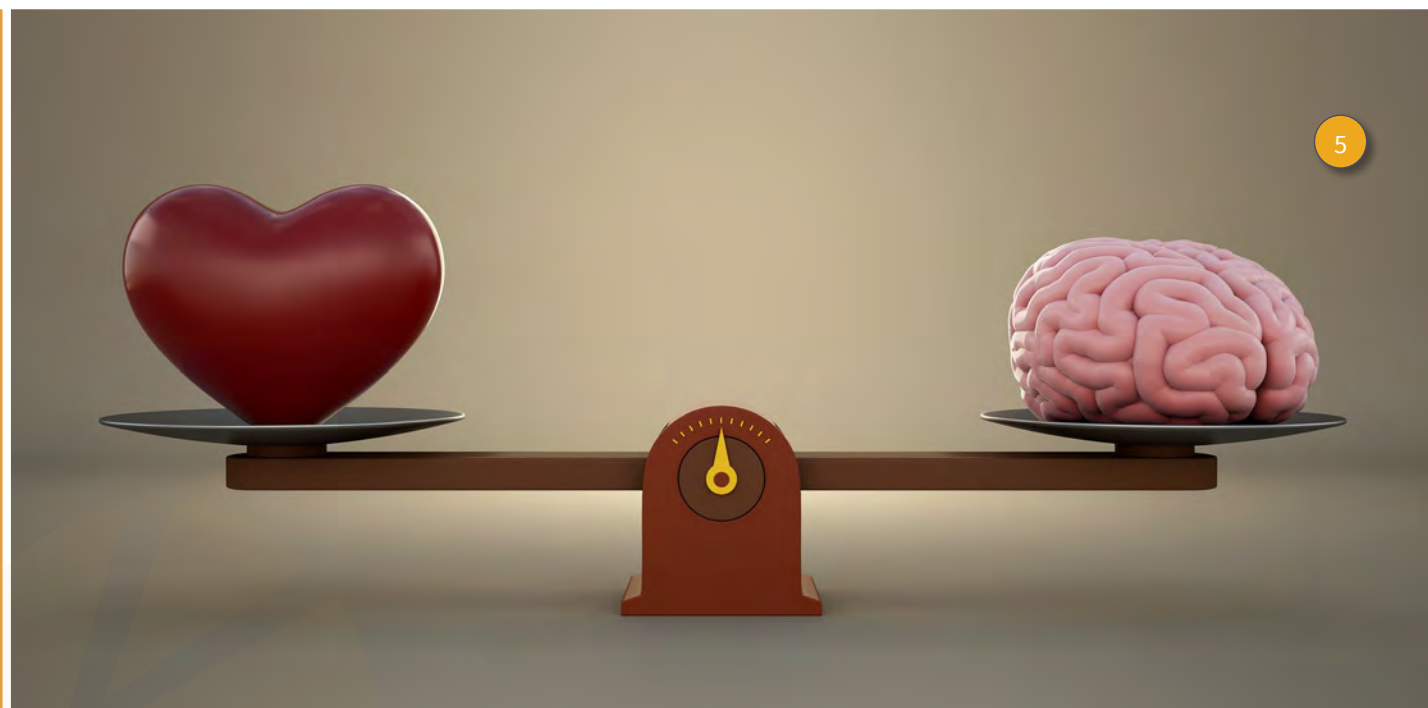
Vergiss die Vollkommenheit - strebe nach Verbesserung



SPRUNG

1

IDEE, BEDEUTUNG & WEGE DORTHIN



WAS?

Konzept zur Erweiterung des klassischen IQ - der sich auf rein sprachliche, logische und mathematische Fähigkeiten beschränkt - um persönliche und soziale Kompetenzen



WARUM?

Emotional intelligente Führung ist leistungs- und gesundheitsfördernd. Stress hingegen macht uns krank – und Stress haben wir am meisten in Beziehungen. Emotionale Intelligenz ist trainierbar wie ein Muskel

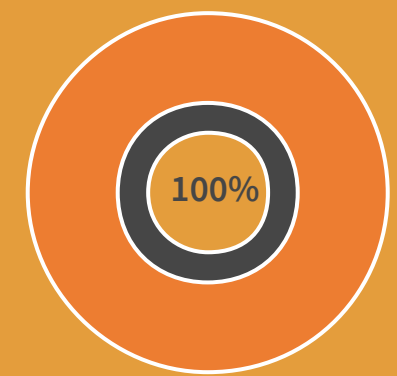
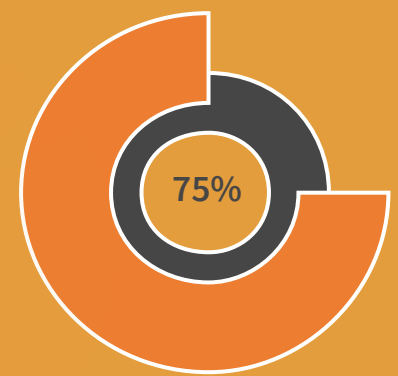
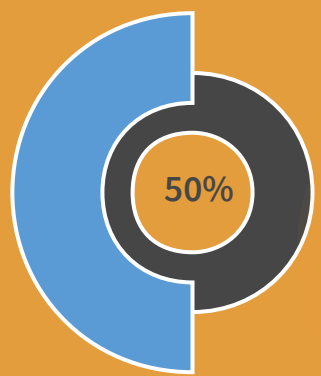
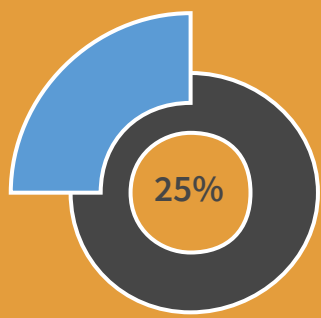


WIE?

Mittels „Abstellknöpfen“ für unangenehme Zustände und ungesunde Kommunikationsschleifen sowie einem Management der einführenden und gesundheitsförderlichen Interaktionen

EMOTIONALE INTELLIGENZ

WAS IST DAS EIGENTLICH?



SOZIALE KOMPETENZEN

SOZIALES BEWUSSTSEIN

Wahrnehmungs- und Beobachtungsgeschick / Empathie / Bedürfnisse anderer / Regeln beachten

BEZIEHUNGSMANAGEMENT

Inspirieren / Teams leiten und entwickeln / Konflikte klären / Netzwerke & Bindungen aufbauen / Kommunikationsverhalten

PERSÖNLICHE KOMPETENZEN

SELBSTWAHRNEHMUNG

Stärken, Fähigkeiten und Grenzen kennen / eigene Gefühle, Bedürfnisse und Ziele kennen

SELBSTMANAGEMENT

Emotionale Selbstregulation / Anpassungsfähigkeit / Motivation und Optimismus / Begeisterung / Initiative



EMOTIONALE INTELLIGENZ

WIESO IST SIE SO WICHTIG?

- **GRUNDLEGENDE AUFGABE VON FÜHRUNGSKRÄFTEN***
In den Menschen, die sie führen, positive Gefühle zu wecken
- **UNTERNEHMEN KÖNNEN AUCH EMOTIONAL BANKROTT GEHEN**
Denn: Eines unserer Kernbedürfnisse ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben!
Häufig: Menschen kommen zu Firmen und verlassen Führungskräfte
- **LANGFRISTIGER UNTERNEHMENSERFOLG**
Menschenverstehender-Wissen ist der entscheidende Faktor für Mitarbeiter- und Kundenloyalität
- **GESUNDHEITSFÖRDERND***
Unangenehme Gefühle wie Frustration, Enttäuschung, Traurigkeit, Wut, Angst oder Kränkung wirken auf Dauer emotional äquivalent zum Passivrauchen
Seit 2020 sind Depressionen die zweithäufigste Erkrankung in Industrieländern
- **GALLUP-STUDIE IN DEUTSCHLAND UNTER CA. 1.400 BESCHÄFTIGTEN***
70% machen nur Dienst nach Vorschrift, 15% haben schon innerlich gekündigt
Als Grund geben die Befragten mangelnde Führungsqualitäten an
97% der Führungskräfte halten sich selbst wiederum für gute Chefs/Chefinnen

* alle Quellen auf Anfrage ☺

WELCHE WEGE GIBT ES DORTHIN?



- **FORTBILDUNGEN**
Wertschätzende Kommunikation und Feedback, systemisches Wissen, Wahrnehmungsgeschick, Lernverhalten/-typen, Gehirnforschung...
- **ERFOLGREICHE SELBSTREGULATION**
Umgang mit Emotionen und inneren Zuständen
- **ARBEIT AN EIGENEN GLAUBENSÄTZEN**
Was blockiert mich selbst noch? Kann ich meine Überzeugungen vielleicht mal wieder updaten?
- **SCHAFFUNG EINER EMOTIONAL INTELLIGENTEN UNTERNEHMENSKULTUR**
Regeln und Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit Gefühlen und Werten in der Interaktion vereinbaren → Die Führungskraft ist immer das Modell
- **VERLASSEN DER KOMFORTZONE**
Unterstützung von außen holen, z.B. Coaching und Supervision
Offen für Neues sein, zugehen auf andere, mit eigenen „Schwächen“ offen umgehen

SPRUNG

2

SOZIALE KOMPETENZEN AUSBAUEN



9



WAS?

Beobachtungsgeschick optimieren
Im Gleichschritt mit dem/der anderen gehen
Eigene Sinnesschärfe, Zielklarheit und
Verhaltensvielfalt trainieren



WARUM?

Der Aufbau vertrauensvoller Beziehungen ist eine
wichtige Voraussetzung für eine gelingende Interaktion.
Wer auf andere Menschen zugehen und sich einfühlen
kann, hat eindeutig mehr vom Leben!



WIE?

Im Gespräch auf sogenannte
Wahrnehmungspräferenzen beim Gegenüber
achten und dadurch dessen Denk- und Sichtweisen
besser nachvollziehen können

BEOBACHTUNGSGESCHICK OPTIMIEREN

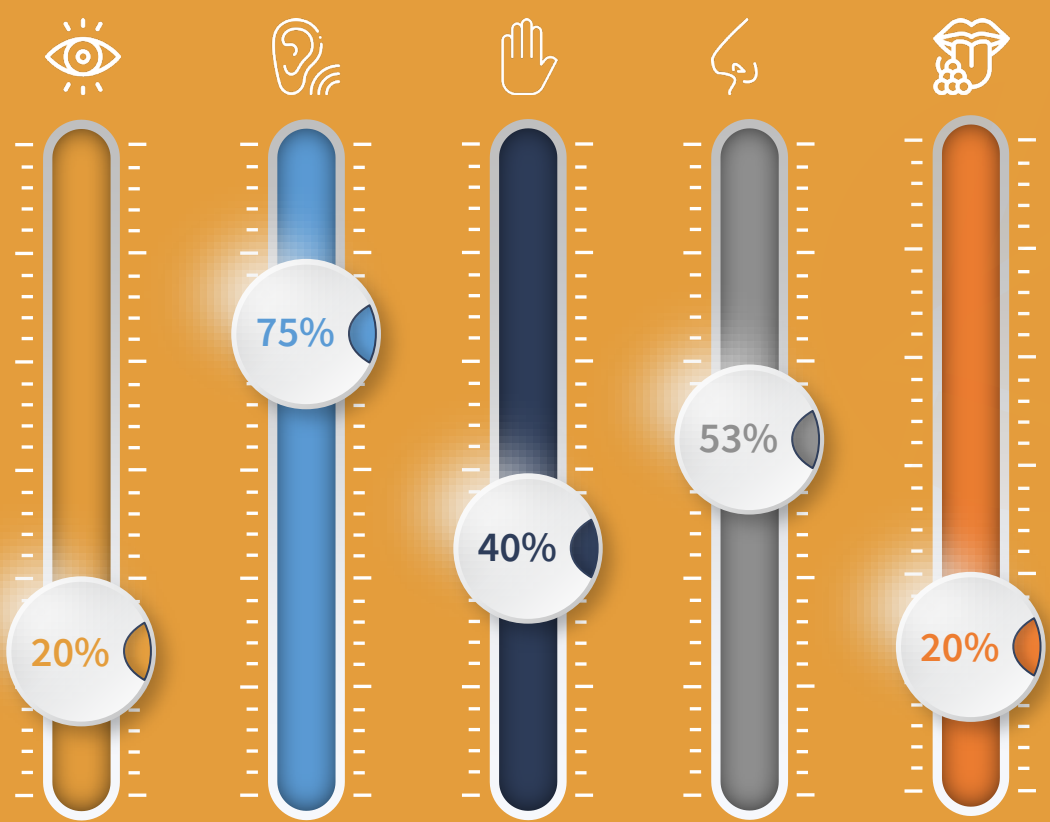


Sprache und Sinneskanäle hängen eng zusammen

EMOTIONALE INTELLIGENZ

WAHRNEHMUNGSPRÄFERENZEN

SEHEN HÖREN FÜHLEN RIECHEN SCHMECKEN



- **SEHEN (VISUELL)**
Von Angesicht zu Angesicht / Blick erhaschen / Durchblick haben / im Trüben Fischen / hell / klar / strahlen / zeigen / weitsichtig / sonniges Gemüt...
- **HÖREN (AUDITIV)**
Ton angeben / ruppiger Tonfall / Klingen / rascheln / leise sein / schrill / das Klingt gut / überein stimmen / auf die Pauke hauen...
- **FÜHLEN / SPÜREN (KINÄSTHETISCH)**
Fühler ausstrecken / in den Griff kriegen / sich zusammenreißen / Hals über Kopf / übers Knie brechen / hart / sanft / sich leer fühlen / benebelt sein...
- **RIECHEN (OLFAKTORISCH)**
Jemanden gut riechen können / es riecht nach Ärger / stinkig sein / Lunte Riechen / muffige Bude / beißender Geruch...
- **SCHMECKEN (OLFAKTORISCH)**
Bitterer Beigeschmack / bittere Pille schlucken / fade Angelegenheit / die Suppe auslöffeln / das ist eine Geschmacklosigkeit...

EMOTIONALE INTELLIGENZ

WAHRNEHMUNGEN ÜBERSETZEN

**FRAU
SEHER**

**HERR
HÖRMANN**

**FRAU
TAST**

Ich sehe das so...

Ich verstehe das so...

Ich nehme an,...

Das ist mir klar

Das verstehe ich

Das begreife ich

Mir scheint,...

Das klingt, als...

Ich habe das Gefühl

Ich zeige damit

???

Ich belege damit

???

Erläutern

Aufzeigen

Da sehe ich schwarz

???

???

???

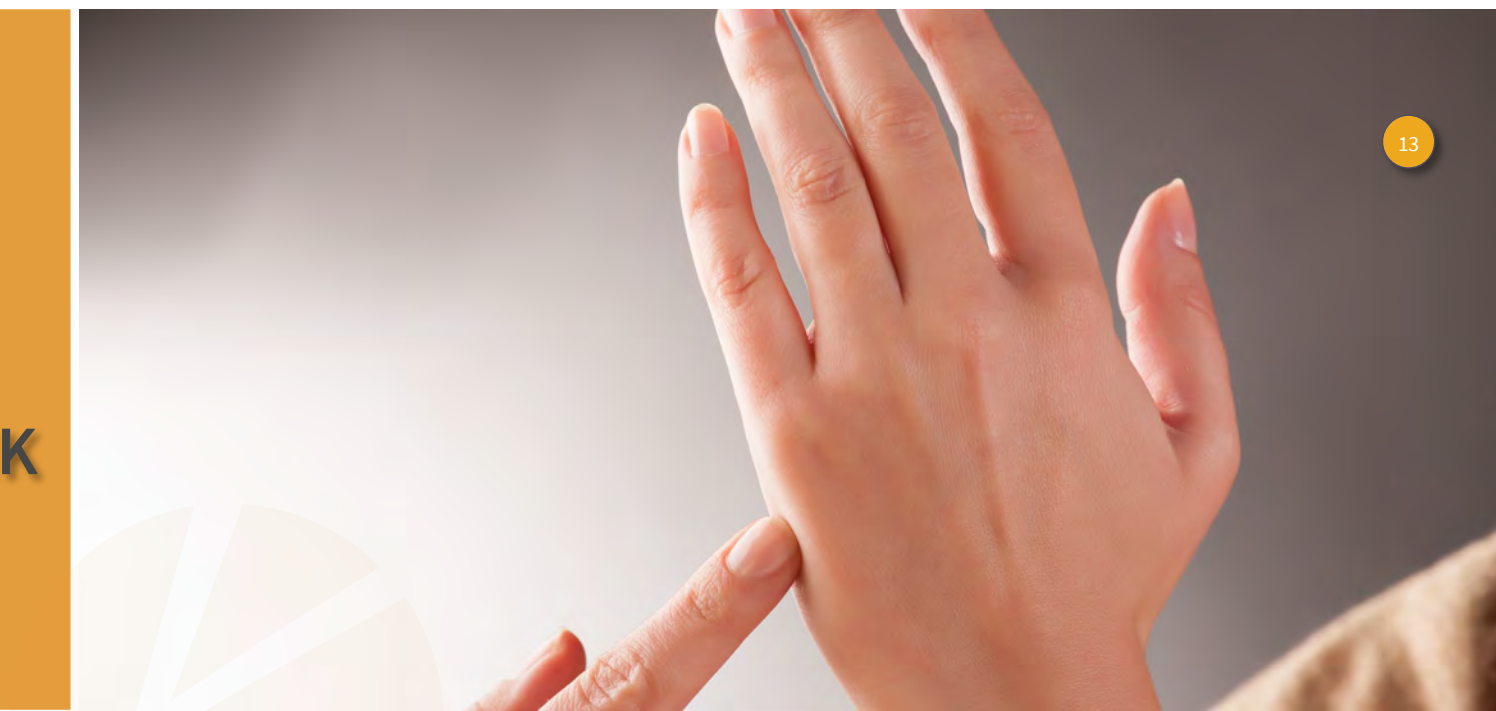
Von sich reden machen

???



3

EMOTIONALE SELBSTREGULATION MITTELS KLOPFTECHNIK



WAS?

Selbsthilfetechnik zur Reduzierung belastender Gefühle und Gedanken sowie zur Auflösung hartnäckiger Lösungsblockaden



WARUM?

Selbstbeziehung: Fürsorglich auch mit sich selbst umgehen
Immunisierung: Herstellung eines mentales Airbags
Stärkung von: Mut, Optimismus und Selbstbewusstsein
Ich-Stärkung: Belastbarkeit und Wohlbefinden beeinflussen
Perspektivwechsel: Möglichkeiten statt nur Gefahren sehen



WIE?

1. Massieren des Selbstbestätigungspunktes
2. Klopfen bestimmter Körperpunkte
3. Selbststärkende Kraftsätze finden

WELCHEN GEDANKEN GEBE ICH RAUM?

SCHWÄCHENDE GEDANKEN

- Die Arbeit ist ein Kampf. Ich kann nicht mehr
- Ich muss mich immer nur durchsetzen
- Ich fühle mich ständig überfordert
- Ich ziehe mich lieber zurück und isoliere mich
- Ich fühle mich allein und hilflos
- Meine Gefühle sind übertrieben und unangemessen. Meine Sorgen sind nur Luxussorgen

STÄRKENDE GEDANKEN

- Ab jetzt versüße ich mir die Arbeit mit ganz viel Optimismus
- Ich vertraue gerade jetzt auf unser Team
- Ich erlaube mir auch in Konflikten einen wertschätzenden Umgang mit meinen MA
- Ich traue meinen MA zu, gute Arbeit zu leisten
- Sogar in der Krise gibt es Glücksmomente
- Jetzt lasse ich mich überraschen, wie sich Loslassen anfühlt



AUF STÄRKENDE GEDANKEN FOKUSSIEREN

SELBSTBESTÄTIGUNGS-SÄTZE LAUT AUSSPRECHEN

ERSTER TEIL DES SATZES (BELASTUNG)
„Auch wenn ich...(Benennung des Problems),...“

ZWEITER TEIL DES SATZES (BESTÄRKUNG)
„...bleibe ich in Sicherheit / achte und schätze ich mich so, wie ich bin / sehe ich auch die guten Sachen...“



BEISPIELSATZ (BELASTUNG)
„Auch wenn ich gerade echt Angst um die Zukunft des Unternehmens habe,...“

BEISPIELSATZ (BESTÄRKUNG)
„...weiß ich, dass ich mich auf mein Team verlassen kann!“

AUF STÄRKENDE GEDANKEN FOKUSSIEREN

SELBSTBESTÄTIGUNGS-SÄTZE LAUT AUSSPRECHEN

BELASTUNG
„Auch wenn ich von meinen MA häufig sehr viel erwarte,..“

BELASTUNG
„Auch wenn ich mich manchmal total überfordert fühle,..“

BELASTUNG
„Auch wenn es sich so anfühlt, als würde niemand auf mich hören,..“

BELASTUNG
„Auch wenn ich häufig zu viel arbeite,..“



BESTÄRKUNG
„...weiß ich, dass ich mich auf mein Team immer verlassen kann.“

BESTÄRKUNG
„...beginne ich zu verstehen, dass ich es nicht alleine schaffen muss.“

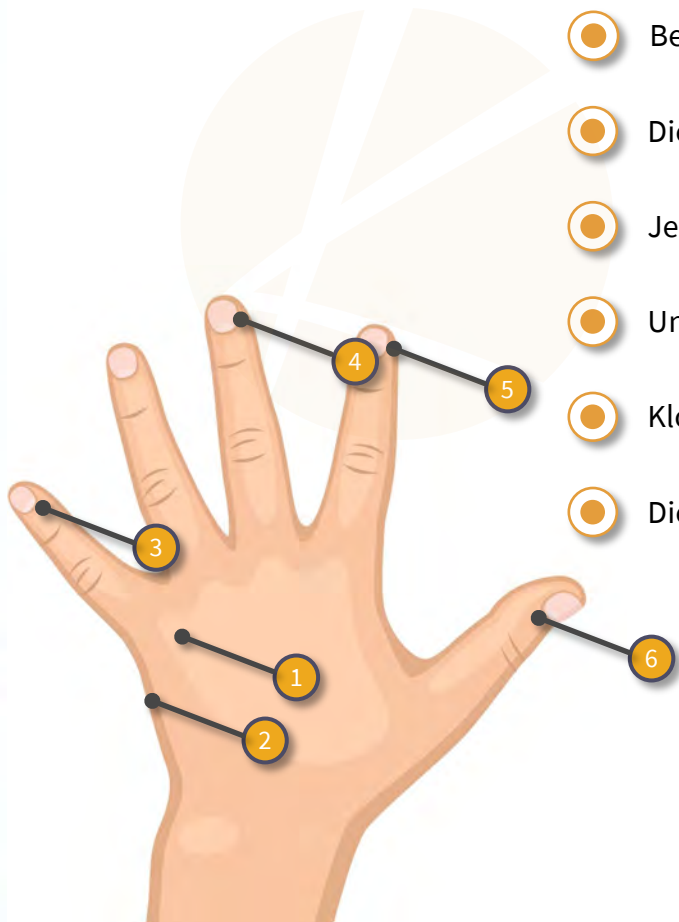
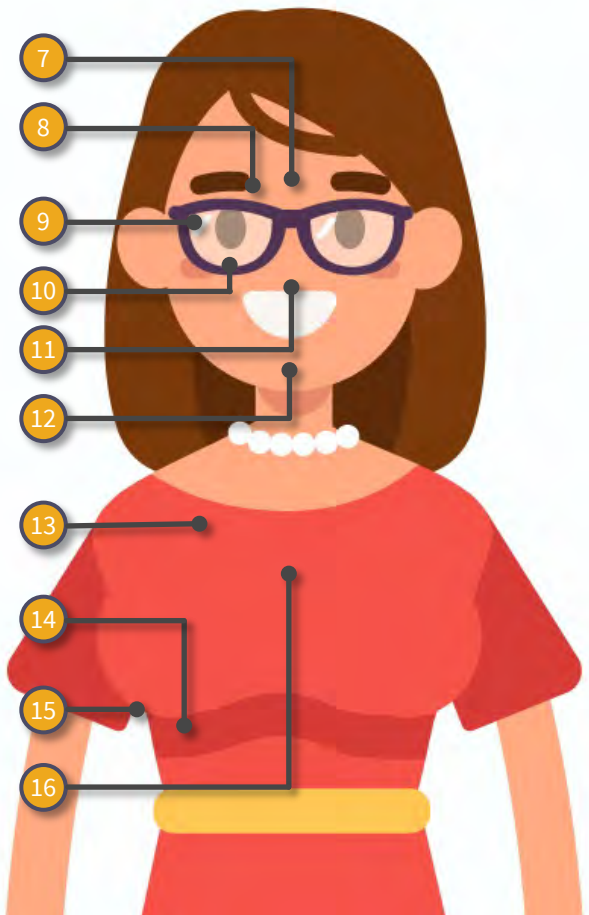
BESTÄRKUNG
„...darf ich auch mal keine Lösung für ein Problem haben müssen.“

BESTÄRKUNG
„...kenne ich meine Stärken und meinen Handlungsspielraum.“



BELASTENDE GEFÜHLE REDUZIEREN

KLOPFEN VON 16 KÖRPERPUNKTEN



- Beim Klopfen an das belastende Thema denken, NICHT an Entspannung
- Die 16 Punkte nacheinander solange beklopfen, bis Entlastung eintritt
- Jeden Klopfpunkt für ca. 2 Sekunden beklopfen oder ihn gedrückt halten
- Unangenehme Punkt einfach auslassen, Lieblingspunkte länger klopfen
- Klopfen mit linker oder rechten Hand? Im Liegen, Sitzen oder Stehen? Egal!
- Die Reihenfolge der Klopfpunkte kann beliebig angepasst werden

WEGE ZUR EMOTIONALEN INTELLIGENZ

SELBSTSTÄRKENDE KRAFTSÄTZE



WEGE ZUR EMOTIONALEN INTELLIGENZ

SELBSTMANAGEMENT



SELBSTBESTÄTIGUNG

Auf das belastende Thema fokussieren, den Bestätigungspunkt kreisend massieren und "Auch wenn..., bleibe ich ganz in meiner Kraft."



KLOPFEN

An das belastende Thema denken und dann die 16 Punkte sanft beklopfen oder gedrückt halten



KRAFTSÄTZE

"Gerade in schwierigen Zeiten behalte ich mir meine Emotionale Intelligenz!" / "Ich nutze meine Kreativität, um Herausforderungen zu meistern!"



Deine Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit



Mit emotional
intelligenter Führung
beginnt jeder
Unternehmenserfolg!
Gute Stimmung - gute
Arbeit!

Lachen ist die kürzeste
Entfernung zwischen
zwei Menschen!
In schwierigen
Situationen kann
man/frau Humor nicht
ernst genug nehmen!

Nutze beim Führen die
drei H's: Herz, Humor
und Hausverstand!
Wenn Du dann noch
Freude dabei hast, bist
Du in großer Gefahr,
erfolgreich zu sein!

Leg los, auch wenn Du
meinst, noch
„Anfänger/in“ zu sein!
Bedenke: einfache
Leute bauten die Arche
Noah und Experten die
Titanic!

Rechne also mit allem,
sogar mit dem Guten!
Und dann lass Dich
überraschen, was es
alles Neues zu
entdecken gibt!



BLEIBEN SIE ZUVERSICHTLICH

BERND KÖHNLEIN

0176 - 24 38 59 66

mail@berndkoehnlein.de

www.berndkoehnlein.de



LUST AUF LESEN?

BUCHEMPFEHLUNGEN

KLOPFTECHNIK & MENTALFITNESS

An keinem der folgenden Bücher bin ich in irgend einer Weise finanziell beteiligt oder profitiere von deren Kauf durch Sie.

BOHNE, M.

Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe, ISBN: 978-3-849702861

BOHNE, M.

Der Selbstwertgenerator, ISBN: 978-3-849702656

GRUNWALD, M.

Homo Hapticus, Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können, ISBN: 978-3-426277065 → Wissenschaftsbuch des Jahres 2018!

HASLER, F.

Neuromythologie, ISBN: 978-3-837615807

HÜTHER, G.

Raus aus der Demenzfalle, ISBN: 978-3-442342099

EI & FÜHRUNGSKOMPETENZEN

BAUER, J.

Warum ich fühle, was du fühlst, ISBN: 978-3-453615014

FREISLER, R.

Leadership-Kompetenz Selbstregulation, ISBN: 978-3-958910355

GOLEMAN, D.

Emotionale Intelligenz, ISBN: 978-3-423360203

GOLEMAN, D.

Emotionale Führung, ISBN: 978-3-548364667

HEIMSOEHT, A.

Chefsache Kopf, ISBN: 978-3-658057749

HÜTHER, G.

Wer wir sind und was wir sein könnten, ISBN: 978-3-596188505

YOUTUBE: Einfach mal nach „world´s biggest eyecontact“ suchen 😊

Dein nächstes Webinar

Vom Banker zum Entrepreneur

Was du beim Gründen beachten solltest

Referent: Michael Baßler | Chief Marketing Officer bei Postando

Wann: 15. Oktober 2020, 18 Uhr

Anmelden kannst du dich über unser Kundenportal unter „Meine Termine“!



Weitere Termine
findest du im
Kundenportal!