



Co-funded by the
European Union



EMERGING SKILLS TRAINING LIBRARY

TOOL 3: EMOTIONALE INTELLIGENZ & ACHTSAMKEIT



WWW.EMERGINGSKILLS.EU



WAS IST DAS

Die Emerging Skills Training Library ist eine lebendige und stets aktualisierte digitale Sammlung von Schulungsmaterialien, die auf unterschiedliche Kontexte zugeschnitten sind, um den sich wandelnden Bedürfnissen und Herausforderungen gerecht zu werden. Sie vereint Bildungsressourcen, Projektergebnisse, Inhalte, visuelle Darstellungen, audiovisuelle Medien und weitere Lernmaterialien, um kontinuierliches Lernen und berufliche Weiterentwicklung im Bereich Jugendarbeit und verwandten Themen zu fördern. Diese Bibliothek wird durch Ergebnisse anderer ergänzender Initiativen bereichert und enthält einen speziellen Abschnitt zu wichtigen digitalen Werkzeugen für die Beschäftigung, was sowohl Jugendmitarbeitern als auch jungen Menschen zugutekommt, die ihre Fähigkeiten verbessern möchten.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Das Projekt „**Emerging Advanced Skills Youth**“ im Rahmen von Erasmus+ Jugendpartnerschaften, koordiniert von der **Maison de l'Europe des Landes** (Frankreich) in Zusammenarbeit mit Partnern aus Österreich, Slowenien, Griechenland, Rumänien und Litauen, steht unter der Lizenz CC BY-NC-SA 4.0.



Co-funded by the
European Union

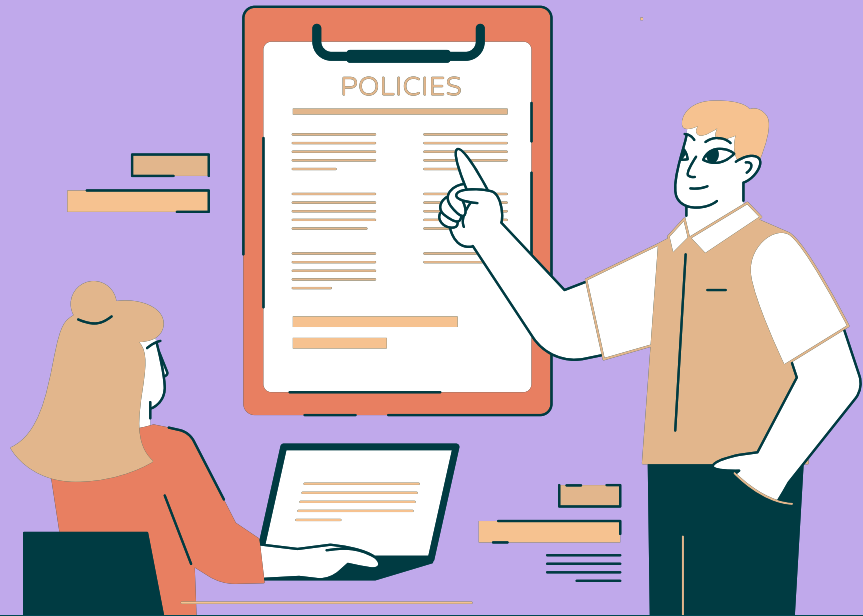
Die Unterstützung der Europäischen Kommission bei der Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegeln. Die Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Nutzung der darin enthaltenen Informationen.

EMOTIONALE INTELLIGENZ & ACHTSAMKEIT FÜR ERFOLG

Emotionale Intelligenz (EQ) ist die Fähigkeit, Emotionen zu verstehen und zu steuern, während Achtsamkeit dir hilft, im Moment zu bleiben und fokussiert zu sein. Gemeinsam verbessern sie die Entscheidungsfindung, Resilienz und das Wohlbefinden.

In deiner Karriere stärken diese Fähigkeiten Führungskompetenz, Teamarbeit und Problemlösungsfähigkeiten, was dir hilft, in jedem beruflichen Umfeld erfolgreich zu sein.





💡 **Warum ist emotionale Intelligenz wichtig?**

- Forschung zeigt, dass EQ genauso wichtig ist wie technische Fähigkeiten für den Erfolg.
- Hilft dabei, Emotionen zu managen, Stress zu reduzieren und die Zusammenarbeit zu verbessern.
- Stärkt die Kommunikation und Beziehungen sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Umfeld.

🧠 **Häufige Herausforderungen, denen Studierende gegenüberstehen:**

- ✓ Schwierigkeiten beim Umgang mit Emotionen unter Stress.
- ✓ Probleme, Emotionen effektiv zu kommunizieren.
- ✓ Mangel an Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung.

🔍 **Wie dieses Modul hilft:**

- Vermittelt Selbstbewusstsein, emotionale Regulation und Empathie.
- Bietet praktische Übungen und Online-Ressourcen.
- Unterstützt beim Aufbau von Achtsamkeitspraktiken zur Stressbewältigung.



Schritt 1: Selbstwahrnehmung & Persönliches Wachstum

Übung 1: „Wheel of Life“ ausfüllen

- Bewerte zentrale Lebensbereiche (z. B. Beruf, Gesundheit, Beziehungen) auf einer Skala von 1–10.
- Erkenne, wo Verbesserungsbedarf besteht, und setze dir kleine, realistische Ziele.



Übung 2: Emotionales Reflexionstagebuch

- Verwende tägliche Journaling-Fragen, um deine Gefühle und Selbstwahrnehmung festzuhalten.
- Beispiel-Frage: „Welche Emotionen habe ich heute erlebt? Was hat sie ausgelöst?“



Schritt 2: Techniken zur Bewältigung von Emotionen und Reduzierung von Stress

STOP-Methode bei Überforderung

S – Stoppe, was du gerade tust 🖐️

T – Atme tief durch 😴

O – Beobachte deine Gedanken und Gefühle 🤔

P – Handle achtsam und bewusst 🧘

Progressive Muskelentspannung:

Spanne nacheinander alle Muskelgruppen an und entspanne sie wieder – beginnend bei den Zehen bis hin zum Kopf – um angestaute Anspannung zu lösen.

Meditationsübungen:

Kurze, tägliche Achtsamkeitsübungen helfen, den Kopf frei zu bekommen, die Konzentration zu verbessern und Ängste zu reduzieren.



Schritt 3: Emotionale Verbindung stärken

Aktives Zuhören

- Höre aufmerksam zu – lege Ablenkungen beiseite, halte Blickkontakt und fasse das Gesagte in eigenen Worten zusammen, um dein Verständnis zu bestätigen.

Perspektivwechsel durch Geschichten

- Erinner dich an eine Situation, in der du dich in jemand anderen hineinversetzt hast.
- Was hast du gefühlt – und wie hat diese Erfahrung deine Sichtweise verändert?





✓ Checkliste: Emotionale Intelligenz in Aktion

- ☐ Ich kann meine Gefühle in verschiedenen Situationen benennen (zum Beispiel: „Ich fühle mich frustriert, wenn ...“).
- ☐ Ich nutze mindestens eine Technik, um mich zu beruhigen, wenn ich aufgebracht bin (Atmen, Zählen, Tagebuch schreiben usw.).
- ☐ Ich versuche, die Emotionen anderer zu verstehen – ich achte darauf, wie sich Freunde oder Familie fühlen könnten.
- ☐ Ich übe regelmäßig Achtsamkeit (Atmung, Meditation oder stille Reflexion), auch wenn es nur für ein paar Minuten ist.
- ☐ Wenn etwas schiefgeht, denke ich darüber nach, anstatt nur zu reagieren – ich überlege, warum es passiert ist und wie ich mich dabei gefühlt habe.
- ☐ Ich werde besser darin, überlegt zu antworten, anstatt sofort zu reagieren, wenn ich emotional bin.

💡 **Tipp: Emotionale Intelligenz ist eine lebenslange Fähigkeit – üben und wachsen Sie kontinuierlich weiter!**



KONTAKTIEREN SIE UNS



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

EPeKa

TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Publikation stellt keine Billigung der Inhalte dar. Diese spiegeln ausschließlich die Ansichten der Autoren wider, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.