

SUPERPOWER FÜR DIE FÜHRUNGSKOMMUNIKATION



Petra Maria Heeb | Visionary Founder | ANARAM AG
Excellence Forum Nov 7-8 2024 | München

FUTURE SKILLS

Basierend auf Emotionaler
Intelligenz

We-Q more than I-Q

FUTURE SKILLS

Achtsamkeit/Aufmerksamkeit

Miteinander

Regulation von Emotionen

Soziale Fähigkeiten
Empathie/Mitgefühl



WIE ???



ANARAM

EMOTIONALE INTELLIGENZ

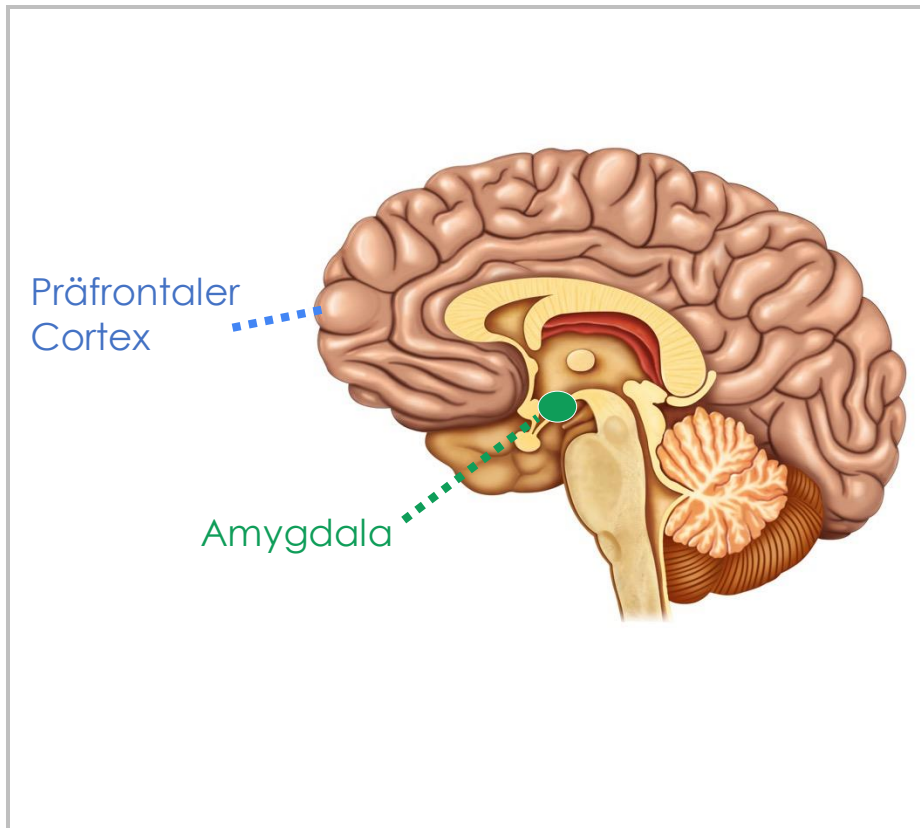
“Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Emotionen sowie die Gefühle und Emotionen anderer zu beobachten, zu unterscheiden und sich von den dabei gewonnenen Informationen in seinem Denken und Handeln leiten zu lassen.”

Salovey & Mayer, 1990



ANARAM

EMOTIONALES BEWUSSTSEIN



- Gefühle wahrnehmen können
- Emotionen essentiell für Entscheidungsfindung
- Weisheit der Emotionen nutzen
- Verhaltenskontrolle
- Steuern der Aufmerksamkeit



EMOTIONALES BEWUSSTSEIN

Iowa Gambling Task

50

Vermutung

80

Gewissheit

10

Schwitzende Handflächen &
Verhaltensänderung



ANARAM

EMPATHIE

IST BEEINFLUSSBAR!

- (a) Die Fähigkeit zu spüren und zu verstehen, was andere fühlen

- (b) und dabei klar die eigenen Gefühle und Sichtweisen von denen des Gegenübers zu unterscheiden.

Thompson, 2001
Journal of Consciousness Studies 8, 1-32



ANARAM



EMPATHIE-STÄRKUNG

Ähnlichkeiten erkennen

“wir sind alle (nur) Menschen”

Wohlwollende Haltung einnehmen

“was wäre dem anderen jetzt dienlich?”



SUPERPOWER – EMPATHISCHES ZUHÖREN



ÜBUNG 1 – „unser Alltag“ 😊

- A spricht und B hört zu, während er/sie Mails checkt, beim Fenster raussieht etc. 🔔
- Rollenwechsel
- Popcorn Feedback

- Worauf freust Du Dich am kommenden Wochenende?
- Was bereitet Dir am meisten Spass bei Deiner Tätigkeit?
- Was bedeutet Empathie für Dich?



ÜBUNG 2 – Achtsames Zuhören

- A spricht und B hört zu (ohne zu unterbrechen) 🔔
- Rollenwechsel
- Popcorn Feedback

- Wie geht es Dir gerade?
- Was bereitet Dir am meisten Spass bei Deiner Tätigkeit?
- Was bedeutet Empathie für Dich?



ÜBUNG 3 – Empathisches Zuhören

- A spricht und B hört zu (ohne zu unterbrechen) 🔔
 - B sagt «Gefühle, die ich wahrgenommen habe, sind...»
A gibt Feedback und B präzisiert bis A einverstanden ist 🔔
 - Rollenwechsel
 - Popcorn Feedback
- Eine Zeit, in der ich eine Herausforderung gemeistert habe?
 - Jemand in meinem Leben, den ich besonders schätze und die Gründe dafür?
 - Etwas anderes, worüber ich sprechen möchte



SUPERPOWER – EMPATHISCHES ZUHÖREN



Schärfung des Bewusstseins

Körperwahrnehmung

Aufmerksamkeit

Verbundenheit im Team

Bessere Entscheidungen

Kontrollierte Verhaltens-
steuerung



ANARAM

PRAXIS

Exec. / Sales / HR Teams | 2x 30min wöchentlich |
Emotionale Intelligenz im Team | 6 Wochen



Besseres Wohlbefinden (+ 21%)

Stressreduktion (-12 %)

Mehr Fokus (+16 %)

Employee Engagement (+ 17%)

Manager trust (+ 19 %)

Bessere Performance (+ 11%)



ANARAM

VIELEN DANK

May you be happy. May you be well. 😊

Contact:

Petra Maria Heeb
petra.maria.heeb@anaram.ch

ANARAM AG
Via Crest 26
CH-7031 Laax
www.anaram.ch
[LinkedIn](#)



ANARAM