

## Fragebogen Emotionale Kompetenz Reflexionsbogen

### Reflexionsaufgabe: „Wunschzettel“

Überlegen Sie sich anhand Ihrer erzielten Ergebnisse, in welchem Bereich der emotionalen Kompetenz Sie sich verbessern möchten. Was müssen Sie Ihrer Meinung nach tun, um dies zu erreichen?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Reflexionsaufgabe: „Emotionale Kompetenz trainieren“

Kann die emotionale Kompetenz trainiert werden? Ja, die folgenden Tipps und Vorschläge können Ihnen dabei helfen. Suchen Sie sich zwei Tipps aus, die für Sie am sinnvollsten sind und notieren Sie, was Sie damit erreichen möchten.

- Führen Sie ein Tagebuch, in dem Sie Situationen festhalten, die Sie aufregen.
- Hören Sie in sich hinein, um herauszufinden, welche emotionalen Bedürfnisse Sie haben.
- Achten Sie darauf, Feingefühl dafür zu entwickeln, welche Signale, Menschen oder Situationen Sie glücklich machen und welche nicht.
- Reden Sie mit anderen offen darüber, welche Situationen bei Ihnen welche Gefühle auslösen und wie Sie mit starken positiven oder negativen Gefühlen umgehen.
- Reden Sie mit sich selbst, um starke Emotionen zu regulieren, bevor sie zu heftig werden.
- Denken Sie darüber nach, wie Sie ihre Gefühle regulieren können und üben Sie dies.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Fragebogen Emotionale Kompetenz  
Reflexionsbogen**

**Reflexionsaufgabe: „Rollenspiel“**

Diese Aufgabe sollen Sie zusammen mit einer Person Ihres Vertrauens, z. B. Ihrer Sitznachbarin oder Ihrem Sitznachbarn, einer Freundin oder einem Freund machen.

- a. Spielen Sie der anderen Person ohne zu sprechen verschiedene Emotionen vor. Achten Sie dabei auf Ihre Körpersprache (Mimik und Gestik). Die andere Person soll die jeweils vorgespelte Emotion richtig benennen. Notieren Sie, welche Emotionen richtig und welche falsch benannt wurden. Danach tauschen Sie die Rollen.

**Emotionen: Enttäuschung, Aufregung, Überraschung, Dankbarkeit, Schuld, Verlegenheit, Wut, Freude**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- b. Überlegen Sie sich, wie Sie sich fühlen, wenn Ihre Emotionen nicht richtig von anderen wahrgenommen werden und notieren Sie, was Sie tun können, um dies zu vermeiden.

---

---

---

---

---

---

---

---