

INHALT

1 Einstieg.....	8
2 Was ist <i>emotionale Intelligenz</i> und wofür brauche ich sie?	10
2.1 Die fünf Kompetenzen der <i>emotionalen Intelligenz</i>.....	13
2.1.1 Identifikation – erkennen, wie man sich fühlt und wie andere sich fühlen.....	14
2.1.2 Ausdruck – Gefühle vermitteln können und Empathie zeigen und empfinden ...	16
2.1.3 Verständnis – wieso ich mich fühle, wie ich mich fühle.....	20
2.1.4 Regulation – Gefühle steuern und passend in der Situation reagieren.....	22
2.1.5 Nutzen – wie ich mit Emotionen meine und unsere Ziele besser erreiche.....	25
2.2 Wissen, Fähigkeit, Eigenschaft – die drei Stufen zur Ausbildung der <i>emotionalen Intelligenz</i>	28
2.2.1 Wissen	29
2.2.2 Fähigkeit.....	30
2.2.3 Eigenschaft.....	31
2.2.4 Die drei Level der EI-Meisterung eines Sportlers	31
3 Die Rolle der <i>emotionalen Intelligenz</i> im Sport und bei körperlicher Aktivität	34
3.1 Athleten – Leistung und <i>emotionale Intelligenz</i>	35
3.2 Trainer	39
3.3 Schiedsrichter und Kampfrichter	39
3.4 Körperliche Aktivität	40
4 Wie gut ist meine <i>emotionale Intelligenz</i> und wo liegen meine Schwächen? – Messung <i>emotionaler Intelligenz</i> mit dem Profil des <i>Emotionalen-Kompetenzen- Fragebogens</i>	42
4.1 <i>Profil der emotionalen Kompetenzen</i> im Vergleich zu anderen Fragebögen	43
4.2 <i>Profil der emotionalen Kompetenzen</i>	44
4.3 Auswertung <i>Profil der emotionalen Kompetenzen</i>	48
5 Erläuterung der <i>emotionalen Kompetenzen</i>.....	58
5.1 Identifikation der eigenen Emotionen	58
5.2 Identifikation der Emotionen anderer.....	60
5.3 Verständnis der eigenen Emotionen.....	61
5.4 Verständnis der Emotionen anderer	63

5.5 Ausdruck der eigenen Emotionen	65
5.6 Emotionsausdruck anderer – Empathieempfinden	66
5.7 Regulation der eigenen Emotionen	68
5.8 Regulation der Emotionen anderer.....	69
5.9 Nutzen der eigenen Emotionen	71
5.10 Nutzen der Emotionen anderer.....	72
6 Aktivitäten zum Training <i>emotionaler Intelligenz</i>.....	76
6.1 Aktivität „Emotionsbälle“	78
6.1.1 Variation: „Emotionsstaffel“	80
6.1.2 Variation: „Positive und negative Emotionsbälle“	81
6.2 Aktivität „Feuer, Wasser, Blitz“	82
6.2.1 Variation: „Verknüpfung mit Powerposen“	84
6.2.2 Variation: „Vormachen der Emotionen“	84
6.3 Aktivität „Emotionale Gesichter in Bewegung“	84
6.4 Aktivität „Emotionale Odyssee“	86
6.4.1 Variation: „Gesichtsausdruck und Körpersprache“	88
6.4.2 Variation: „Emotionales Interview“	88
6.5 Aktivität „Kommunikationsübung“	89
6.5.1 Variation: „Klartext“	91
6.5.2 Variation: „Speedinterview“	92
6.6 Aktivität „Debriefingbogen“	92
6.7 Aktivität „Achtsamkeit“	95
6.7.1 Variation: „Körperscan“	96
6.8 Aktivität „Verkörperte Emotionen“	98
6.9 Aktivität „Emotionszeitreise“	100
6.9.1 Variation: „Emotionale Imagination“	101
6.10 Aktivität „Powerposen“	102
6.10.1 Variation: „Selbstvertrauen zeigen“	104
6.11 Aktivität „Vertrauen aufbauen“	105
6.11.1 Variation: „Sich fallen lassen“	106
6.12 Aktivität „Teambuilding“	108
6.12.1 Variation: „Zeige mir, dass ich auf dich zählen kann“	109
6.12.2 Variation: „Wir-Gefühl fördern“	110
6.13 Aktivität „Seiltanz“	112
6.14 Aktivität „Die verstärkende Zitatestaffel“	114
6.14.1 Variation: „30-Tage-Zitate-Challenge“	115
6.15 Aktivität „Peptalk“	116

6.15.1 Variation: „Negativer Peptalk“	117
6.16 Aktivität „Emotionsvirus“	117
6.17 Aktivität „Emotions-Memory®“	118
6.17.1 Variation: „Emotions-Memory® mit Mimik“	120
6.17.2 Variation „Emotions-Memory® 1:1“	120
6.17.3 Variation: „Personalisiertes Emotions-Memory®“	121
6.17.4 Variation: „Komplexes Emotions-Memory®“	122
6.18 Aktivität „Emotionsquartett“	123
6.19 Aktivität „Profisportler-Raten“	125
6.20 Aktivität „Emotionsschauspiel“	127
6.21 Aktivität „Emotions-Halligalli“	128
6.22 Aktivität „Emotionale Pantomime“	130
6.23 Aktivität „Emotionsampel“	131
6.24 Aktivität „Emotionsregulation unter Druck“	133
6.24.1 Variation: „Umgang mit Konsequenzen“	134
6.25 Aktivität „Emotionen trainieren mit Musik“	136
6.25.1 Variation: „Musik auf und ab“	137
6.25.2 Variation: „Emotions-Playlist“	138
7 Nachwort.....	140
7.1 Danksagung.....	141
Anhang.....	142
1 Tabellen	142
2 Literatur/Verweise	148
3 Bildnachweis	152
4 Autoren.....	153