

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Was ist emotionale Intelligenz (EQ)?

Emotionale Intelligenz, allgemein als EQ bezeichnet, ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen sowie die Emotionen anderer zu erkennen, zu verstehen und zu steuern.

Zum EQ gehören Empathie, Selbstregulierung, Motivation und soziale Kompetenzen.

EQ ist eine entscheidende Kompetenz in der Erwachsenenbildung, die es Pädagog*innen ermöglicht, Vertrauen aufzubauen, Gruppendynamiken zu steuern und einfühlsam zu reagieren.

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Daniel Golemans Theorie der emotionalen Intelligenz (1)

Daniel Goleman, Psychologe und Wissenschaftsjournalist, machte das Konzept der emotionalen Intelligenz (EQ) in den 1990er Jahren bekannt. Sein Modell beschreibt fünf Schlüsselkomponenten, die beeinflussen, wie wir Emotionen verstehen und mit ihnen umgehen – sowohl unsere eigenen als auch die anderer.

Goleman argumentiert, dass diese emotionalen Kompetenzen für den Erfolg im persönlichen, beruflichen und schulischen Kontext genauso wichtig sind wie kognitive Intelligenz.

Im Unterricht ermöglicht emotionale Intelligenz stärkere Beziehungen, mehr Empathie und ein sichereres, inklusiveres Klassenklima.

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Daniel Golemans Theorie der emotionalen Intelligenz (2)

Golemans EQ-Theorie konzentriert sich auf die folgenden Kernkompetenzen:

Selbstwahrnehmung

Selbstregulierung

Motivation

Empathie

Soziale Kompetenzen

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Daniel Golemans Theorie der emotionalen Intelligenz (3)

Selbstbewusstsein ist die Grundlage emotionaler Intelligenz.

Diese Kompetenz befasst sich mit der Fähigkeit, die eigenen Emotionen, Auslöser und Gewohnheiten genau zu erkennen und zu verstehen.

Im pädagogischen Umfeld sind selbstbewusste Pädagogen besser in der Lage, überlegt zu reagieren, anstatt impulsiv zu handeln, insbesondere in Stress- oder Konfliktsituationen.

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Daniel Golemans Theorie der emotionalen Intelligenz (4)

Selbstregulierung ist die Fähigkeit, mit den eigenen emotionalen Reaktionen auf gesunde und konstruktive Weise umzugehen.

Dazu gehört, unter Druck ruhig zu bleiben, sich an Veränderungen anzupassen und Emotionen angemessen auszudrücken.

Für Pädagogen trägt diese Fähigkeit dazu bei, ein positives und stabiles Lernumfeld aufrechtzuerhalten, selbst wenn Herausforderungen auftreten.

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Daniel Golemans Theorie der emotionalen Intelligenz (5)

Motivation bezeichnet den Antrieb, Ziele mit Energie, Ausdauer und Zielstrebigkeit zu verfolgen – selbst angesichts von Rückschlägen.

Pädagogen mit hoher emotionaler Intelligenz sind in der Regel selbstmotiviert und leben Resilienz, Begeisterung und Optimismus vor, was Lernende inspirieren und eine Wachstumsmentalität fördern kann.

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Daniel Golemans Theorie der emotionalen Intelligenz (6)

Empathie ist die Fähigkeit, die Emotionen und Perspektiven anderer zu verstehen.

Sie geht über Mitgefühl hinaus und umfasst aktives Zuhören und kulturelle Sensibilität.

In vielfältigen Erwachsenenbildungsumgebungen ermöglicht Empathie es Pädagogen, respektvoll auf die Lebenserfahrungen der Lernenden einzugehen, insbesondere auf diejenigen, die mit zusätzlichen Hindernissen konfrontiert sind.

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Daniel Golemans Theorie der emotionalen Intelligenz (7)

Soziale Kompetenzen umfassen die Fähigkeit, positive Beziehungen aufzubauen, klar zu kommunizieren, Konflikte zu bewältigen und gut im Team zu arbeiten.

Für Pädagogen ermöglichen ausgeprägte soziale Kompetenzen die Zusammenarbeit mit Kollegen und Lernenden, die konstruktive Lösung von Missverständnissen und die Förderung einer respektvollen, inklusiven Unterrichtskultur.

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

EQ im Erwachsenenbildungsunterricht

Pädagoginnen und Pädagogen mit hohem EQ sind aufmerksamer, reagieren weniger impulsiv und können die Gruppendynamik besser steuern.

Sie hören aktiv zu, entschärfen Spannungen und zeigen Mitgefühl, was das Vertrauen und das Engagement stärkt – insbesondere in heterogenen Gruppen erwachsener Lernender, die möglicherweise ihre eigenen persönlichen Probleme, Traumata und Ängste mit in den Unterricht bringen.

Das Üben von EQ ist von zentraler Bedeutung, um eine traumainformierte Praxis in Ihren Unterricht zu integrieren.

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Reflexion der eigenen Einstellungen

Pädagogische Fachkräfte sollten regelmäßig über ihre Annahmen, Auslöser und Vorurteile nachdenken.

Stellen Sie sich Fragen wie:

- Wie reagiere ich auf emotionales Verhalten im Unterricht?
- Zeige ich einigen Lernenden mehr Empathie als anderen?

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Förderung der Reflexion der Lernenden

Versuchen Sie in Ihrer Unterrichtspraxis, reflektiertes Handeln vorzuleben, indem Sie Tagebuchschreiben, Achtsamkeit oder Abschlussgespräche am Ende der Unterrichtsstunde in Ihre Lerngruppe einbeziehen.

Diese Aktivitäten helfen den Lernenden, emotionales Bewusstsein zu entwickeln und Lernen als ganzheitlich und nicht nur als kognitiv zu betrachten.

Abschnitt 4: Entwicklung emotionaler Intelligenz und Selbstreflexion

Aktivität: Das Reflexionsrad

Bitten Sie die Lernenden, ein „Reflexionsrad“ auszufüllen, in dem sie darlegen, wie sich ihre psychische Gesundheit auf ihr Lernen auswirkt.

Zu den Segmenten können Energie, Konzentration, Selbstvertrauen, Unterstützungsnetzwerke und Emotionen gehören.

Diese Aktivität fördert den Austausch und die Selbsterkenntnis.