

# GET-UP Unterrichtsplan

## Modul 8: Andere führen und managen

### Unit 3 – Emotionale Intelligenz in der Führung

**Lernergebnisse:** Nach Abschluss dieses Workshops werden grüne Unternehmen in der Lage sein:

- ❖ Die Komponenten der emotionalen Intelligenz zu verstehen.
- ❖ Die Rolle der emotionalen Intelligenz im Rahmen von Entrepreneurship zu verstehen.
- ❖ Ihre eigene emotionale Intelligenz zu bewerten.
- ❖ Emotionale Intelligenz für effektive Führung aufzubauen.

Inhalte und Unterrichtsmethode	Zeit (Minuten)	Benötigte Materialien	Bewertung/ Evaluation
<p><u>Einführung und „Ice-Breaker“:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Der Trainer begrüßt alle Lernenden in der persönlichen Sitzung und gibt einen Überblick über die Themen, die in diesem kurzen Workshop behandelt werden sollen.</li> <li>❖ Der Trainer führt in die „Ice-Breaker“: „<b>Den Blinden führen</b>“ (siehe Anhang 1) ein.</li> <li>❖ Anschließend stößt der Trainer eine Gruppendiskussion an, um die Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Führung von Blinden hervorzuheben und die Qualitäten und Eigenschaften zu identifizieren, die für eine effektive Durchführung dieser Aktivität erforderlich sind.</li> <li>❖ Der Trainer sollte die Aussagen zusammenfassen, auf ein Flipchart schreiben und das Wissen darüber, wie sie bei der Gründung eines neuen Unternehmens angewendet werden können, vermitteln.</li> </ul>	<p><u>20 Minuten</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Agenda/ Überblick über den Trainingsinhalt.</li> <li>❖ Hindernisse für den „Ice-Breaker“;</li> <li>❖ Augenbinde für jede Gruppe;</li> <li>❖ Flipchartpapier und Marker für die Aufnahme des Feedbacks.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Die Lernenden nehmen an der „Ice-Breaker-Tätigkeit“ teil und beteiligen sich an der Gruppendiskussion.</li> </ul>

<p><u>Trainer Präsentation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Anhand von PowerPoint Folien führt der Trainer die Lernenden in die Thematik der emotionalen Intelligenz ein und eröffnet die Diskussion, die Folgendes umfasst: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Was ist emotionale Intelligenz?</li> <li>○ Warum ist emotionale Intelligenz für Entrepreneurre wichtig?</li> <li>○ Einführung von zwischenmenschlicher Intelligenz und intrapersoneller Intelligenz.</li> <li>○ Einführung der fünf Komponenten für die Entwicklung von EQ - Selbstbewusstsein; Selbstregulierung; Intrinsische Motivation; Empathie und soziale Fähigkeiten.</li> </ul> </li> </ul>	<u>30 Minuten</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ PowerPoint Folien;</li> <li>❖ Projektor und Bildschirm;</li> <li>❖ Laptop;</li> <li>❖ Stifte und Materialien für Notizen der Lernenden;</li> <li>❖ Flipchart von der Unit 2;</li> <li>❖ Kopien zum „EQ Selbsteinschätzungs-Test“ (Anhang 2) für die Lernenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Zur Unterstützung des Lernens sollten sich die Lernenden Notizen machen.</li> <li>❖ Die Lernenden müssen das kurze Quiz zur Selbsteinschätzung ausfüllen, um ihre eigene emotionale Intelligenz zu bestimmen.</li> <li>❖ Die Lernenden lernen Techniken, um eine emotionale Intelligenz zu entwickeln.</li> </ul>
<p><u>Gruppendiskussionen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Anschließend führt der Trainer das Flipchartpapier aus der Brainstorming-Übung in Unit 2 wieder ein - Was macht eine gute Führungsperson aus?</li> <li>❖ In einer kurzen Gruppendiskussion werden die Lernenden gebeten, die bereits erstellte Liste aus Unit 2 auf der Grundlage ihres neuerlernten Verständnisses von emotionaler Intelligenz zu überarbeiten.</li> </ul>	<u>10 Minuten</u>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ An dieser Stelle kann der Trainer die Arbeit von Stephen Covey „Die Gewohnheiten hoch effektiver Menschen“ mit der Arbeit von Daniel Goleman „Die Entwicklung von EQ“ in Verbindung bringen. Eine Zusammenfassung finden Sie hier: <a href="http://dl.motamem.org/Summary-Seven-Habits-of-Highly-Effective-People.pdf">http://dl.motamem.org/Summary-Seven-Habits-of-Highly-Effective-People.pdf</a></li> </ul>	<u>20 Minuten</u>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Als nächstes sollen die Lernenden diskutieren, wie diese Qualitäten/ Fähigkeiten auf ihre Entwicklung als Unternehmer angewendet werden können.</li> </ul> <p><u>Quiz zur Selbsteinschätzung und Diskussion:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Der Trainer verteilt die Handreichungen zum „EQ - Selbsteinschätzungstest“ (siehe Anhang 2) an alle Lernenden, damit diese ihre eigene emotionale Intelligenz identifizieren können.</li> <li>❖ Nach diesem Quiz demonstriert der Trainer anhand der PowerPoint-Folie 10 eine sehr einfache Übung, die den Lernenden hilft, ihre emotionale Intelligenz zu entwickeln.</li> </ul>			
<p><u>Abschließende Sitzung und Evaluation:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Der Trainer schließt die Sitzung mit einer kurzen Feedbackrunde.</li> <li>❖ Der Trainer verteilt Evaluationsbögen, damit die Lernenden diese ausfüllen können.</li> </ul>	<u>10 Minuten</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Evaluationsbögen für die Lernenden;</li> <li>❖ Stifte und Materialien für Notizen der Lernenden;</li> <li>❖ Flipcharts und Marker für die Feedbackrunde.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Die Lernenden werden sich umfassend an den Bewertungs- und Feedbackaktivitäten beteiligen und den Evaluationsbogen ausfüllen.</li> </ul>
<b>Gesamtzeit</b>	<b>90 Minuten</b>		

## Anhang 1 – „Ice-Breaker – Übung“ – Den Blinden führen

(Ice-Breaker, entnommen von: <http://www.leadershiptime.com/leading-the-blind.html>)

- ❖ **Beschreibung:** Mit Hilfe der „Ice-Breaker – Übung“ sollen Vertrauen und Kommunikation in einem Teamumfeld durch die Erteilung von Anweisungen an jemanden, der sich auf Sie verlässt, aufgebaut und gestärkt werden. Diese Übung sollte am besten mit Erwachsenen durchgeführt werden.
- ❖ **Ziel:** Teambindung, Verbesserung der Kommunikation, Spaß an Teamaktivitäten.
- ❖ **Zeit und Materialien:** Die Zeit hängt von der Größe des Kurses ab. Sie benötigen eine Augenbinde und Objekte/ Hindernisse, um einen Parcours zu erstellen, der anschließend mit verdeckten Augen bewältigt werden soll.

### Anweisungen: Führungsspiel – Den Blinden führen

1. Bereiten Sie eine Umgebung mit verschiedenen Hindernissen vor (Sie können einen großen Raum oder nur ein kleines Büro nutzen).
2. Teilen Sie die Gruppe in Teams von 2 Personen (oder 3, wenn Sie Chaos mögen). Anschließend soll jedes Team festlegen, welcher Person zunächst die Augen verbunden werden soll und wer als Führungsperson fungiert.
3. Leiten Sie zunächst die Führungspersonen an und zeigen Sie diesen, wie sie das andere blinde Teammitglied durch den Raum führen und wie sie kommunizieren können. **Hinweis:** Um eine zusätzliche Schwierigkeitsstufe zu erreichen, könnten Sie den Teams vorschreiben, mit nur 3 oder 4 Wörtern zu kommunizieren oder keine Berührungen etc. zu zulassen.

4. Geben Sie den Teams das „Go“ und beobachten Sie, wie sich das Chaos entfaltet. Behalten Sie die Teams im Auge, um sicherzustellen, dass niemand gefährdet ist, denn Vertrauen sollte aufgebaut und nicht zerstört werden. **Hinweis:** Wenn Ihre Teams die Aufgabe sehr gut meistern, schlagen Sie als zusätzlichen Schwierigkeitsgrad das Rückwärtsgehen vor.
5. Lassen Sie die ersten 30% der Personen die Ziellinie überqueren. Falls Teams diese Aufgabe nicht bewältigen können, dann beenden Sie diese Übung vorzeitig.
6. Informieren Sie sich im Vorfeld über die Schwierigkeiten und positiven Effekte, die mit der Führung von Blinden verbunden sind. Greifen Sie während dieser Übung auf diese Aspekte zurück und wenden Sie diese auf die Situation an. Ermutigen Sie anschließend alle Beteiligten auf, zu klatschen und sich gegenseitig zu ermutigen.

## Anhang 2 – Handout – Selbsteinschätzungstest zur emotionalen Intelligenz

(Entnommen von: <http://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1054&context=aglecfacpub>)

Entscheiden Sie für jede der folgenden Aussagen, welche Antwort am besten Ihre Einstellung oder Position widerspiegelt. Kreuzen Sie die Zahl von 1 (stark abweichend) bis 5 (stark übereinstimmend), die Ihre Wahrnehmung am besten beschreibt, anschließend an.

Aussage	Stark übereinstimmend	Übereinstimmend	Durchschnittlich	Abweichend	Stark abweichend
	1	2	3	4	5
1. Ich bin mir der Gefühle anderer Menschen sehr bewusst.					
2. Ich bin begabt zu spüren, was andere um mich herum fühlen.					
3. Ich nehme die subtilen Signale von Gefühlen anderer Personen auf.					
4. Ich habe eine gute Erkenntnis darüber, wie andere sich fühlen.					
5. Ich bin scharfsinnig darin, die Reaktionen und Gefühle anderer zu deuten.					
6. Ich habe die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu lesen.					
7. Meine Emotionen sind selten außer Kontrolle geraten.					

8. Ich kann eine miese Stimmung ablegen und meinen Tag fortführen.					
9. Ich empfinde positive Emotionen stärker als andere Menschen.					
10. Ich kann meine Stimmungen so regulieren, dass sie mich nicht überfordern.					
11. Ich habe selten emotionale Widersprüche in mir, die meine Gedanken stören.					
12. Meine Gefühle sind selten so intensiv, dass ich mich überwältigt fühle.					
13. Ich habe gute soziale Fähigkeiten.					
14. Die Leute scheinen es zu genießen, mit mir zu interagieren.					
15. Ich bin gut in dem Interagieren von zwischenmenschlichen Beziehungen.					
16. Aus sozialer Sicht könnte man mich als gelassen bezeichnen.					
17. Ich habe eine gute Sozialkompetenz.					
18. Ich könnte als Teamplayer bezeichnet werden.					
19. Ich bin mir meiner Gefühle immer bewusst.					

20. Ich habe eine gute Kenntnis darüber, was mich antreibt.					
21. Wann immer ich in einer schlechten Stimmung bin, bin ich mir darüber bewusst.					
22. Ich habe keine Schwierigkeiten, meine Gefühle anderen gegenüber zu beschreiben.					
23. Ich kann meine Gefühle in Worte fassen.					
24. Ich weiß immer, dass ich in einer schlechten Stimmung bin, bevor andere mich darauf hinweisen.					

Dieses Instrument misst vier Bereiche der emotionalen Intelligenz: empathische Reaktion, Stimmungsregulierung, zwischenmenschliche Fähigkeiten und Selbstwahrnehmung. Um Ihre Punktzahl zu berechnen, addieren Sie die Zahlen, die Sie angekreuzt haben. Die Interpretationen Ihres Ergebnisses finden Sie im Folgenden:

**96-120:** Sie empfinden sich selbst als sehr emotional intelligent. Sie sehen sich selbst in der Lage, Ihre Emotionen zu regulieren, die Emotionen anderer zu spüren und fühlen sich in sozialen Situationen zu Hause. Sie sind sich bewusst, wer und wie Sie sind.

**72-95:** Sie empfinden sich selbst als mäßig emotional intelligent. Sie können ihre Emotionen in den meisten Situationen regulieren, neigen dazu, die Emotionen anderer genau zu spüren und fühlen sich in sozialen Situationen die meiste Zeit wohl. Sie sind sich die meiste Zeit bewusst, wer und wie Sie sind.

**48-71:** Sie empfinden sich selbst als wenig emotional intelligent. Manchmal regulieren Sie Ihre Emotionen, manchmal spüren Sie die Emotionen anderer und manchmal fühlen Sie sich in sozialen Situationen wohl. Sie sind sich eher weniger bewusst, wer und wie Sie sind.



**24-47:** Sie nehmen sich selbst als nicht sehr emotional intelligent wahr. Sie neigen dazu, Ihre Emotionen nicht regulieren zu können. Die Emotionen anderer nicht zu spüren. In sozialen Situationen neigen Sie dazu, sich nicht wohl zu fühlen. Sie sind sich die meiste Zeit nicht bewusst, wer und wie Sie sind.