



Mini EQ Advents-Reflexion

20–30 Minuten für klareres, **emotional intelligentes (EQ)** Führen

Warum jetzt?

Zum Jahresende laufen viele Themen parallel. Projekte, Budget, Jahresgespräche. Genau dann rutschen Emotionen schnell in den Hintergrund. Dieses kleine Advents-Experiment hilft dir, innezuhalten und deine Wirkung bewusster zu steuern.

1. Wo dir „professionell“ im Weg steht 🌲

Viele Führungskräfte wurden dafür belohnt, sachlich, schnell und lösungsorientiert zu sein. Mit der Zeit kann das wie eine Schutzschicht wirken.

Nimm dir 5 Minuten und frag dich:

- In den letzten 2 Wochen, wann war ich eher „professionell“ als wirklich präsent
- Wo bin ich auf Fakten geblieben und bin über Gefühle im Raum hinweggegangen
- Wenn mein Team ganz ehrlich wäre, wofür wäre ich emotional blind

Notiere eine Situation, bei der es kurz in dir zieht.

Genau dort liegt oft dein Entwicklungshebel.

2. Beobachte dein EQ Muster in Echtzeit ❄️🧊

EQ beginnt nicht beim Lösen, sondern beim Wahrnehmen.

Wähle einen Arbeitstag und achte auf drei Momente:

1. Trigger

- Wann habe ich gemerkt, dass ich innerlich hochfahre, zumache oder beschleunige
- Was genau wurde gesagt oder getan

2. Innerer Film

- Welche Geschichte erzähle ich mir in diesem Moment Zum Beispiel: „Die sind nicht vorbereitet“, „Dafür habe ich keine Zeit“, „Das ist Kritik an mir“

3. Automatische Reaktion

- Habe ich das Gespräch abgekürzt, angefangen zu erklären, wurde ich überhöflich oder bin direkt in Zahlen gegangen

Mach dir nur kurze Stichworte. Erkennst du ein Muster?

Überraschung: Das größte EQ Gap liegt oft nicht in großen Konflikten, sondern in den kleinen Momenten, die wir durchwinken.

3. Von Intention zu Wirkung 🌟

Fast alle Führungskräfte haben gute Absichten. Entscheidend ist, wie dein Verhalten bei anderen ankommt.

Nimm dir eine konkrete Situation vor, die dir noch im Kopf ist.

Reflektiere 5 bis 7 Minuten:

- Was war meine echte Absicht in diesem Gespräch Zum Beispiel: das Team schützen, Chaos vermeiden, Entscheidungen beschleunigen
- Wenn ich die Szene stumm auf Video sehen würde, was würde ich bei mir beobachten
- Wenn ich an ihrer Stelle wäre, was könnte ich fühlen Erleichtert, übergangen, unter Druck, ernst genommen

Vervollständige dann diesen Satz:

„Beim nächsten Mal in einer ähnlichen Situation sollen die anderen sich eher _____ fühlen.“

Das ist dein EQ Mikro Ziel für die nächste Zeit ⚡

4. Dein Advents Mikroschritt

Große Veränderung beginnt mit einem kleinen, konsequenten Verhaltenstest.

Such dir **einen** Mikroschritt für die nächsten 7 Tage aus:

- Zu Beginn eines Meetings pro Tag frage ich: „Wie kommst du gerade hier an“ und höre wirklich zu
- In einem schwierigen Gespräch benenne ich zuerst meine Intention in einem Satz „Mein Ziel ist, dass wir gemeinsam eine Lösung finden, mit der du leben kannst.“
- Wenn ich mich angegriffen fühle, atme ich einmal bewusst und frage: „Hilf mir bitte, es besser zu verstehen. Was genau meinst du“

Schreib dir deinen Mikroschritt auf einen Zettel an den Bildschirm. Am Ende der Woche fragst du dich:

- Was hat sich für mich verändert
- Was hat sich für die anderen verändert

5. Lust auf einen Sparring Call dazu 🕯️

Manche schaffen diese Reflexion gut allein. Viele kommen schneller voran, wenn jemand von außen mit draufschaut, blinde Flecken spiegelt und ihre Stärken klarer macht.

Wenn du

- eine konkrete Führungssituation durch die EQ Brille anschauen möchtest
- eine Außenperspektive auf deine Muster und Ressourcen suchst
- neugierig bist, wie hybride Begleitung mit MirandAI dich zwischen den Sessions unterstützen kann

dann kannst du dir gerne einen kostenlosen **30 Minuten Advents Reflexions Call** mit mir buchen:

🔗 <https://zeeg.me/karlaschlaepfer/PersonalConsultation>

Bring einfach eine reale Situation mit. Wir nutzen sie, um Klarheit zu gewinnen, ein passendes EQ Mikro Ziel zu formulieren und deinen nächsten Schritt zu definieren.

