

## Trainingsprogramm: Emotionale Intelligenz Teil 1

Bereiten Sie ein Blatt mit zwei Spalten vor.

1. Setzen Sie sich eine Woche lang jeden Abend hin und listen Sie in der ersten Spalte die Gespräche auf, die Sie an dem Tag geführt haben.
2. Dann gehen Sie in Gedanken die Gespräche durch: Welche Gefühle haben Sie während der Unterhaltung durchlaufen?
3. Schreiben Sie Ihre Gefühle in die zweite Spalte.

## Trainingsprogramm: Emotionale Intelligenz Teil 2

Bereiten Sie wieder ein Blatt vor, diesmal mit drei Spalten.

1. Setzen Sie sich eine Woche lang wieder jeden Abend hin und listen Sie in der ersten Spalte die Gespräche auf, die Sie an dem Tag geführt haben.
2. Dann gehen Sie in Gedanken die Gespräche durch: Welche Gefühle haben Sie während der Unterhaltung durchlaufen?
3. Schreiben Sie Ihre Gefühle in die zweite Spalte.
4. Jetzt richten Sie Ihre Gedanken auf Ihren Gesprächspartner: Welche Gefühle haben Sie bei ihm wahrgenommen?
5. Schreiben Sie seine Gefühle in die dritte Spalte.

**LIMBECK.  
VERKAUFEN.****GABAL**

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
Auszug aus »Limbeck. Verkaufen.«  
ISBN 978-3-86936-863-4  
Kopie oder Weitergabe nicht erlaubt

[www.limbeckgroup.com](http://www.limbeckgroup.com)  
[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

## Trainingsprogramm: Emotionale Intelligenz Teil 3

Bereiten Sie noch mal ein Blatt vor – wieder mit drei Spalten.

1. Setzen Sie sich eine Woche lang wieder jeden Abend hin und listen Sie in der ersten Spalte die Gespräche auf, die Sie an dem Tag geführt haben.
2. Dann gehen Sie in Gedanken die Gespräche durch: Welche Gefühle haben Sie während der Unterhaltung durchlaufen?
3. Schreiben Sie Ihre Gefühle in die zweite Spalte.
4. Jetzt richten Sie Ihre Gedanken auf den Moment, in dem ein neues Gefühl in Ihnen hochgekommen ist: Was war der Auslöser für Ihren Emotionswandel?
5. Schreiben Sie diesen Trigger in die dritte Spalte.

## Trainingsprogramm: Emotionale Intelligenz Teil 4

Bereiten Sie noch einmal ein Blatt mit drei Spalten vor.

1. Setzen Sie sich eine Woche lang wieder jeden Abend hin und listen Sie in der ersten Spalte die Gespräche auf, die Sie an dem Tag geführt haben.
2. Dann gehen Sie in Gedanken die Gespräche durch: Welche Gefühle haben Sie bei Ihrem Gesprächspartner wahrgenommen?
3. Schreiben Sie die Gefühle in die zweite Spalte.
4. Jetzt richten Sie Ihre Gedanken auf den Moment, in dem Sie dieses Gefühl wahrgenommen haben: Was könnte der Auslöser für die Veränderung gewesen sein?
5. Schreiben Sie diesen Trigger in die dritte Spalte.

**LIMBECK.  
VERKAUFEN.****GABAL**

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach  
Auszug aus »Limbeck. Verkaufen.«  
ISBN 978-3-86936-863-4  
Kopie oder Weitergabe nicht erlaubt

[www.limbeckgroup.com](http://www.limbeckgroup.com)  
[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)