



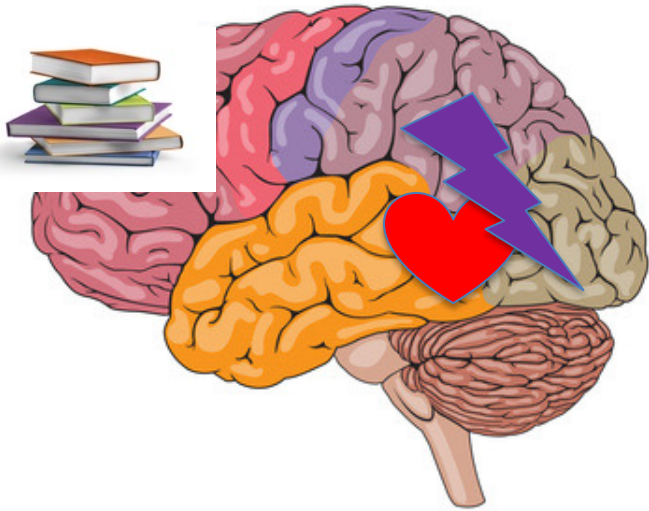
Kernkompetenzen von  
Führungskräften im  
Umgang mit

*Emotionen*



**T**eam-  
**O**rganisations-  
**P**ersonal/Führungskräfte-  
**Entwicklung**

# Gefühlstheorie (Maja Storch) – 2 Systeme im Gehirn



	Verstand	Unbewusstes
Verarbeitungsmodus	bewusst	unbewusst
Arbeitstempo	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache	somatische Marker
Informationsverarbeitung	seriell	parallel
Bewertung	richtig/falsch	mag ich/ mag ich nicht

Daniel Kahnemann – Schnelles Denken, langsames Denken

# Somatische Marker (Antonio Damasio)

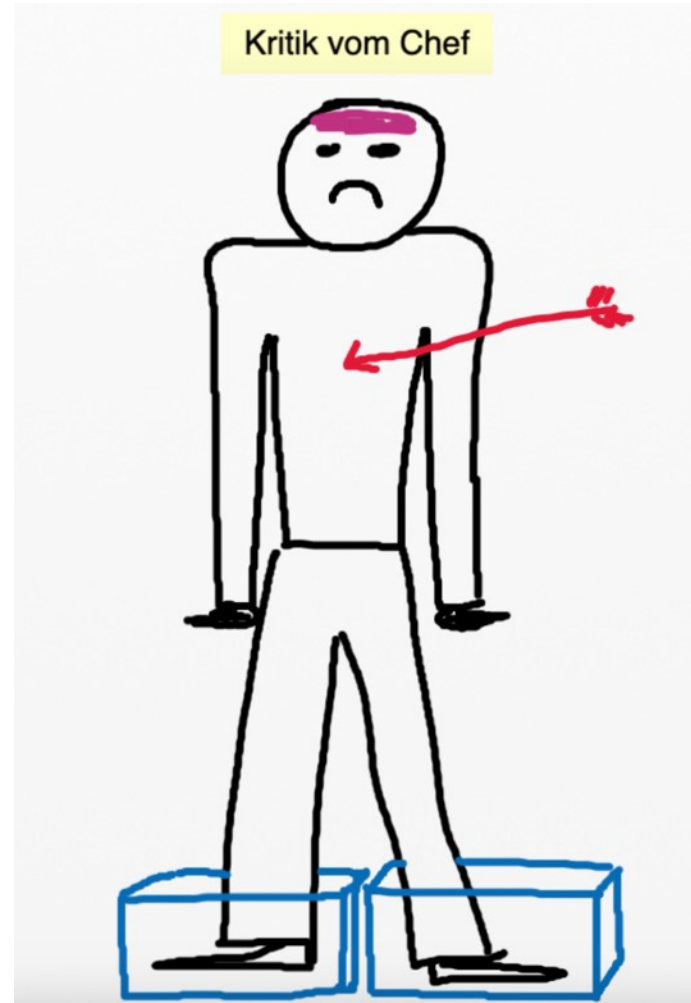


Bild erstellt in der CAI-World

„Bäh ...  
mag ich  
nicht“

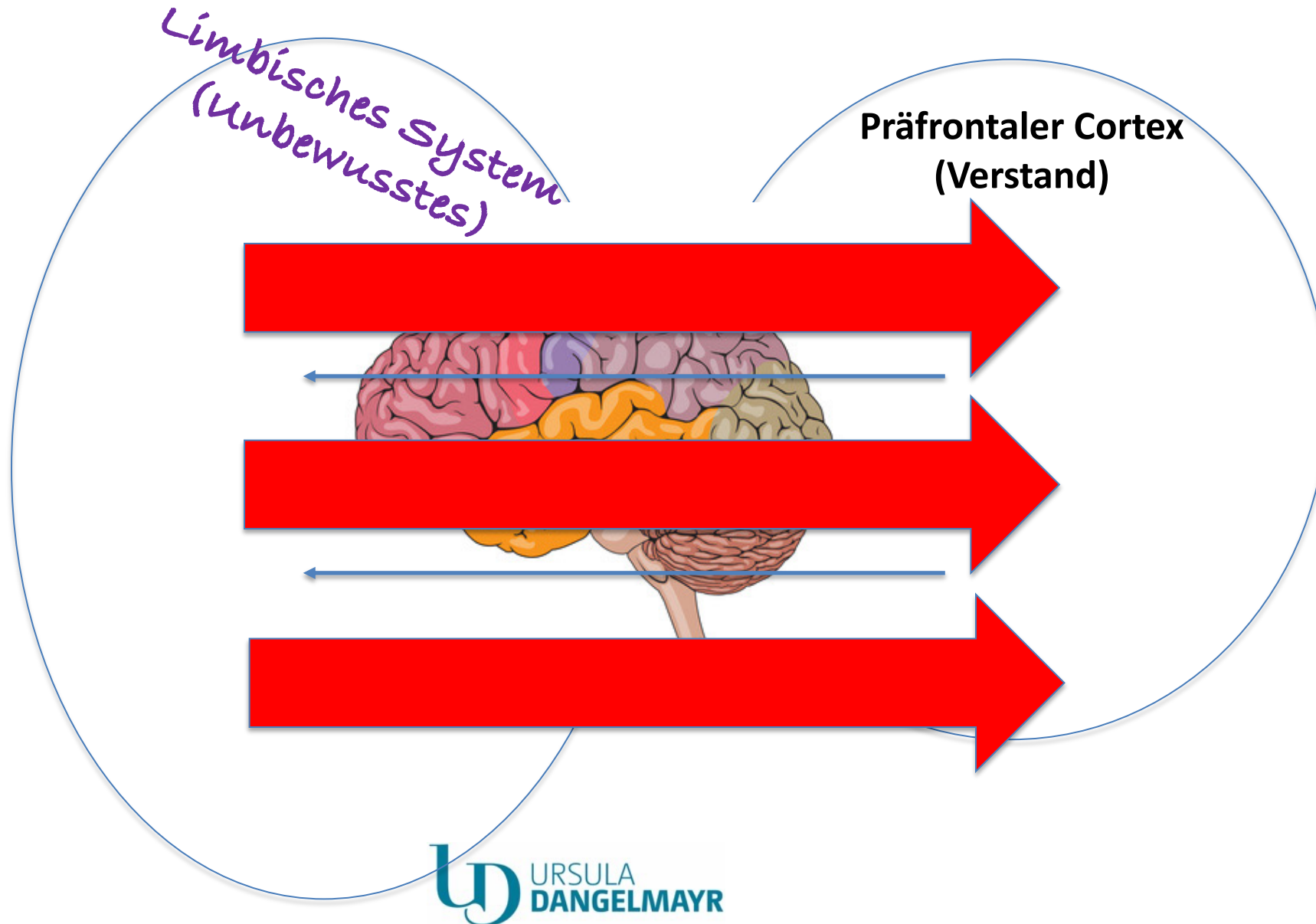
# Ältere und neue Hirnteile



## Präfrontaler Cortex (Verstand)

- manchmal im Einsatz
- geringe Verarbeitungskapazität
- störanfällig (Stress)
- Sprache und Logik
- langsam
- langfristige Ziele
- richtig und falsch
- Mitteilung über präzise Sprache
- entwickelt sich ab 3. Lebensjahr

# Verbindungen zwischen den Hirnteilen



# Wie steuern Gefühle unsere Handlungen?

1. Selbstkontrolle

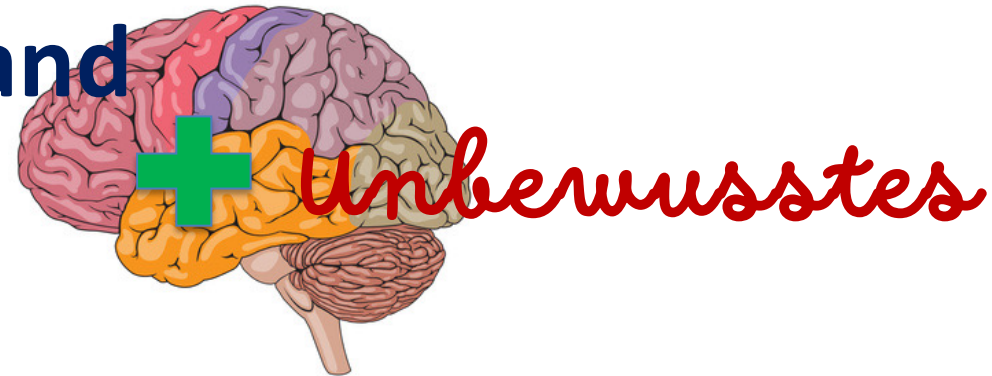


2. Impulsivität und Automatismen



3. Selbstregulation

Verstand



# Vier Kernkompetenzen von Führungskräften im Umgang mit Emotionen (Barbara Kramer)



1. Selbstreflexion

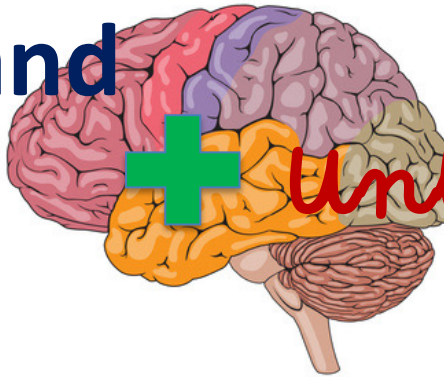
2. Empathie



3. Selbstregulation

4. Metakommunikation

Verstand



*Unbewusstes*





# Vier Kernkompetenzen von Führungskräften und der Zusammenhang zu „Gesund führen - sich und andere“

## 1. Selbstreflexion

SelfCare



Transparenz – Offenheit -  
Durchschaubarkeit



## 2. Empathie



Interesse – Kontakt -  
Aufmerksamkeit



Anerkennung – Lob -  
Wertschätzung

## 3. Selbstregulation

SelfCare



## 4. Metakommunikation

Gesprächsführung -  
Kommunikation



Stressbewältigung

Grafiken aus CAI-World

Stimmung, Klima

