

Norbert Nagel

**Ist emotionale Kompetenz
lernbar?**

**RADIX Tagung Luzern
13.11.2010**

Emotional Competence
Training IPE

Emotional Basic
Training IPE



Interaktivität

körperliche
Empfindungen

vorbewußt

Einfühlung
V

energetisches
Erleben

verdrängen

Fokuswechsel Ich - Du

Sprachbarriere

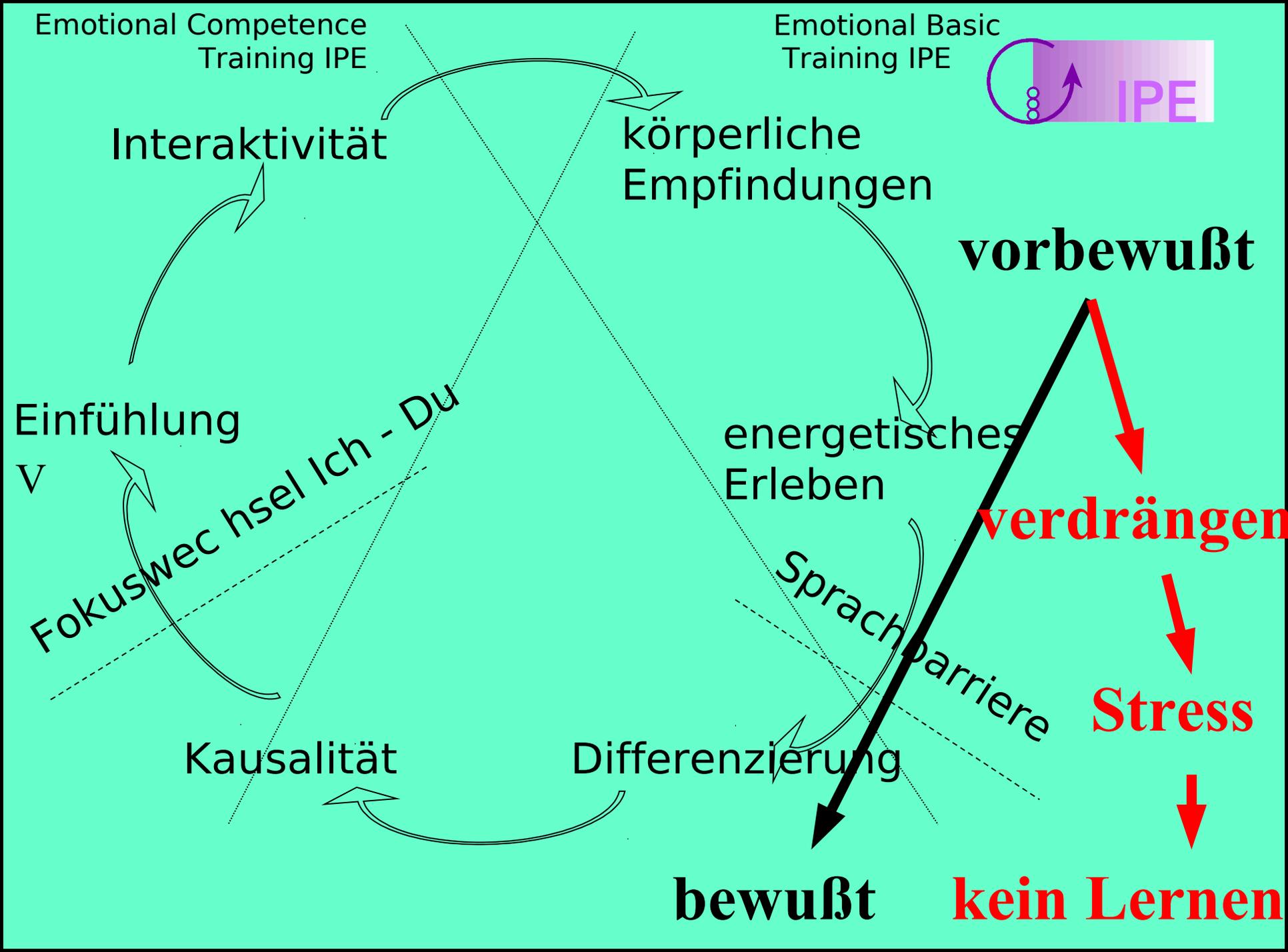
Stress

Kausalität

Differenzierung

bewußt

kein Lernen



Kooperativer Vertrag

- **respektvoll – kein Retten**
- **wertschätzend – kein power play**
- **aufrichtig – keine Lügen**

➤

Regeln:

- **freiwillig**
- **aktiv für das, was du willst**
- **um Erlaubnis bitten**
- **mutig gegen 'Pic Parent'**
- **verhandeln bis Konsens**
- **richtiger Zeitpunkt**



Phase 1: Das Herz öffnen

1. Zuwendung geben
2. Zuwendung annehmen und ablehnen
3. Zuwendung erbitten/einfordern
4. sich selbst Zuwendung geben

**Drei Phasen und zwölf Schritte
zur Emotionalen Kompetenz
nach Claude Steiner (97)**

Phase 2: Die Gefühlslandschaft erkunden (Gefühlklärung)

5. Handlung - Gefühl - Stellungnahme (Action - Feeling - Statement)
6. Handlung - Gefühl - Stellungnahme annehmen
7. Intuition/Interpretation überprüfen / offen legen
8. Bestätigung der Intuition/Interpretation

Phase 3: Verantwortung übernehmen

9. sich entschuldigen (z.B. eine Rettungstransaktion wiedergutmachen)
10. die Entschuldigung annehmen oder zurückweisen
11. um Vergebung bitten (evtl. Wiedergutmachung anbieten)
12. Vergebung gewähren oder verweigern