



Flügel nach hinten wegklappen

Flügel nach hinten wegklappen



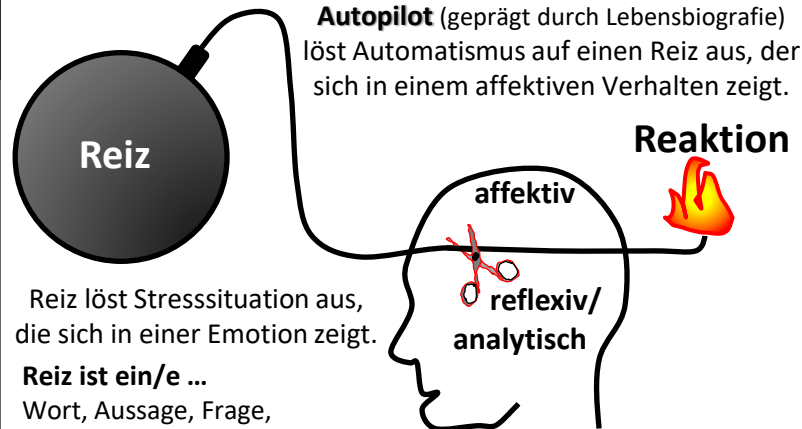
Aktivitätskarte

Eigene Erfahrungen & Gefühle reflektieren

Was ist emotionale Intelligenz für dich?

(Bildung des Herzens/Beweggründe & Gefühle nachvollziehen können)

Reiz-Reaktions-Zündschnur



Reiz löst Stresssituation aus, die sich in einer Emotion zeigt.

Reiz ist ein/e ...
Wort, Aussage, Frage, Blick, Geste etc.

Emotion ist ...
Angst, Wut, Frust etc.

Die **Reiz-Reaktions-Falle** kann gestoppt werden, indem der Reiz vor dem Senden einer Reaktion analysiert/reflektiert wird.



Stopp sagen
(sich aus der Situation herausnehmen)

Bild & Idee: Susanne Geppert

Zündschnur stoppen
Womit kann ich die Reiz-Reaktions-Falle stoppen?



... so überliste ich meinen Autopiloten

(z.B. Atmen, Innehalten etc.)

Nähe & Distanz
(In-Emotion-Sein versus Aus-Emotion-Gehen)

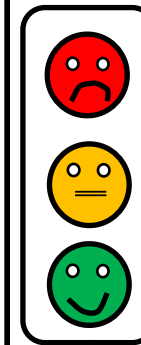
In welcher Situation ist/war es mir möglich „Aus Emotion zu gehen“?

Eigene Frage/Aufgabenstellung

Emotions-Cocktail mit der Gefühlsampel beleuchten/reflektieren

Was fühl(t)e ich?

(konkrete Situation)



Auslöser -> Gefühl
↓
meine Reaktion

Lebensbiografie im Blick

Woran erinnert mich die Situation?



Buchtip

Aktivitätskarte in Kombination mit den Elsevier Pflegebüchern

Autorin: Susanne Geppert



2. Ausgabe Januar 2022



1. Ausgabe Oktober 2013/2024

Pflegebücher gibt es in jeder Buchhandlung, bei Amazon oder im Elsevier-Shop