

EQ-Kompass Workbook

Ein ruhiger Begleiter, um Gefühle früher zu erkennen, bewusster zu reagieren und klarer zu sprechen.

So nutzt du dieses Workbook

Wähle pro Tag eine kleine Übung. Es geht nicht darum, perfekt ruhig zu bleiben. Es geht darum, früher zu merken, was in dir passiert, und einen hilfreichen nächsten Schritt zu finden.

Wichtig

Dieses Workbook ersetzt keine Therapie oder Krisenhilfe. Wenn du dich hoffnungslos, akut überfordert oder gefährdet fühlst, hole dir bitte sofort Unterstützung.

Zurück zum Artikel: Emotionale Intelligenz steigern

lebenohnesorgen.de

1. Selbstcheck: Wo stehst du gerade?

Kreuze spontan an. Es gibt keine Auswertung im Sinne einer Diagnose. Die Antworten zeigen dir nur, wo deine nächste Übung sinnvoll starten kann.

Frage	Selten	Manchmal	Oft
Ich merke früh, wenn sich Ärger, Scham oder Angst aufbauen.	☐	☐	☐
Ich kann ein Gefühl benennen, ohne mich dafür zu verurteilen.	☐	☐	☐
Ich pausiere, bevor ich in heiklen Momenten antworte.	☐	☐	☐
Ich höre zu, ohne sofort zu verteidigen oder zu erklären.	☐	☐	☐
Ich erkenne, welches Bedürfnis hinter meiner Reaktion liegt.	☐	☐	☐
Ich kann klare Grenzen setzen, ohne hart zu werden.	☐	☐	☐
Ich frage nach, bevor ich Nachrichten oder Blicke interpretiere.	☐	☐	☐
Ich finde nach einem Rückschlag wieder in einen ruhigen Ton.	☐	☐	☐
Ich kann Kritik prüfen, ohne sie sofort als Angriff zu erleben.	☐	☐	☐
Ich merke, wann ich müde, hungrig oder überlastet bin.	☐	☐	☐
Ich nutze Gefühle als Hinweis, nicht als Befehl.	☐	☐	☐
Ich spreche eher in Ich-Botschaften als in Vorwürfen.	☐	☐	☐

2. Der EQ-Kompass

Nutze diese fünf Schritte, wenn ein Gefühl stark wird oder ein Gespräch kippt.

Wahrnehmen Was spüre ich im Körper?	Ort, Druck, Wärme, Enge, Unruhe
Benennen Welches Gefühl ist es?	Wut, Angst, Scham, Trauer, Enttäuschung
Regulieren Was beruhigt mich jetzt?	Atmen, Wasser, kurze Pause, Bewegung
Verstehen Welches Bedürfnis steckt dahinter?	Sicherheit, Respekt, Nähe, Ruhe, Klarheit
Antworten Was ist fair und klar?	Ich-Botschaft, Bitte, Grenze, Nachfrage

Mein häufigstes Muster:

3. Übungsfinder für heikle Momente

Wenn du...	Dann probiere...
wütend bist	Pause vor Reaktion: 10 Sekunden ausatmen, dann erst antworten.
grübelst	Gefühl benennen: 'Da ist gerade Angst/Scham/Ärger.'
dich schämst	Freundlicher Satz: 'Ich darf lernen, ohne mich fertigzumachen.'
in einem Konflikt bist	Zuhör-Schleife: wiederholen, was du verstanden hast.
überfordert bist	Körperampel: Rot = stoppen, Gelb = vereinfachen, Grün = ein Schritt.

Notiere drei Situationen, in denen du den Übungsfinder testen willst:

4. Trigger-Protokoll

Dieses Protokoll hilft dir, wiederkehrende Muster zu sehen, ohne dich zu beschämen.

Situation 1	Was ist passiert?
Gefühl	Was habe ich gespürt und benannt?
Bedürfnis	Was hätte mir geholfen?
Nächste Antwort	Was sage oder tue ich beim nächsten Mal anders?

Situation 2	Was ist passiert?
Gefühl	Was habe ich gespürt und benannt?
Bedürfnis	Was hätte mir geholfen?
Nächste Antwort	Was sage oder tue ich beim nächsten Mal anders?

Situation 3	Was ist passiert?
Gefühl	Was habe ich gespürt und benannt?
Bedürfnis	Was hätte mir geholfen?
Nächste Antwort	Was sage oder tue ich beim nächsten Mal anders?

5. Satz-Bank für klare Gespräche

Ich merke, dass ich gerade angespannt bin. Ich brauche kurz einen Moment.

Ich möchte verstehen, was du meinst. Habe ich dich richtig verstanden, dass...?

Ich bin nicht gegen dich. Ich versuche gerade, klar zu bleiben.

Das trifft mich gerade. Ich möchte trotzdem ruhig antworten.

Meine Grenze ist: ... Meine Bitte ist: ...

Ich brauche mehr Kontext, bevor ich das bewerte.

Ich kann darüber sprechen, aber nicht in diesem Ton.

Ich merke, dass ich interpretiere. Ich frage lieber direkt nach.

Meine eigenen Sätze:

6. Reflexionsseiten

Was habe ich heute früher bemerkt?

Wo konnte ich mich regulieren?

Was will ich im nächsten Gespräch anders versuchen?

Sanfter nächster Schritt

Wähle eine Übung für die nächsten drei Tage. Klein reicht. Emotionale Intelligenz wächst nicht durch Druck, sondern durch Wiederholung in echten Alltagssituationen.

Emotionsregulation vertiefen

Selbstmitgefühl entwickeln

Kommunikation in der Beziehung verbessern

Selbstliebe Online Kurs ansehen