



## Die 12 Schlüssel der emotionalen Intelligenz

Universität Duisburg-Essen

Campus Essen, Raum: R11 T04 C26

Mittwochs, 16-18 Uhr, Beginn: 17.04.2024

**Vier neurobiologische Grundbedürfnisse und zwölf Hauptemotionen bestimmen unser Leben. Kennst du sie? Und kennst du deine eigenen?**

**Nur wenn du weißt, wie du die Grundbedürfnisse Wirksamkeit, Sicherheit, Freiheit und Bindung und die damit verbundenen Emotionen in deinem Leben in einer funktionalen Art und Weise nutzen kannst, kannst du aktiv Einfluss auf deine Handlungen nehmen.**

**Die Grundbedürfnisse sind die Basis für unsere Emotionen, welche wiederum durch dahinterliegende (und dir vielleicht sogar unbekannt) Bedürfnisse ausgelöst, angetrieben und genährt werden. Es ist also möglich, dein Handeln deiner Ziele und Wünsche entsprechend auszurichten.**

**Du kennst wahrscheinlich Situationen, in welchen du dich ganz anders verhielt, als du es dir eigentlich vorgenommen hast? Oder Situationen, in welchen du mehr Selbstbewusstsein, Stolz, Freude oder innere Ruhe gewünscht hättest. Mit einfachen Methoden ist es möglich, diese Ressourcen zu aktivieren!**

**Klingt wie Hokuspokus? Ist es nicht. Die Forschung zeigt die Antwort deutlich: Die Fähigkeit, die hierfür nötig ist, nennt sich „Expressive Flexibility“ (Westphal, Seivert, & Bonanno, 2010). Wer in der Lage ist, die erlernbare emotionale Flexibilität (Expressive Flexibility) als Teilkompetenz der emotionalen Intelligenz anzuwenden, verfügt über die Fähigkeit, die eigenen Emotionen wahrnehmen sowie interpretieren zu können und damit aktiv einzusetzen (Gupta & Bonanno, 2011) Und genau diese Fähigkeit vermitteln wir dir in diesem Seminar.**

**Wenn das für dich interessant klingt und du wissen möchtest, was dich im Inneren antreibt und wie sich das im Alltag zeigt, dann melde dich jetzt an!**

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und wir wissen aus vergangenen Seminaren, dass die Plätze sehr begehrt sind. Wir freuen uns auf dich!**

**Anmeldung unter Angabe der Matrikelnummer, des Studiengangs und der Fächer bei**

Dr. Claudia Drawe

Campus Essen, Raum: R12 V03 D14

Telefon: 0201-183-2835

E-Mail: [claudia.drawe@uni-due.de](mailto:claudia.drawe@uni-due.de)

