



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

EMOTIONALE FLEXIBILITÄT

FLEXIBILITÄT TRAININGSMODUL



euro
pass



SKILL
CONSULTING *up*
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Inhaltsver- zeichnis

01

Einleitung

02

**Das Modul im beruflichen
Umfeld**

03

**Auswirkungen aufgrund von
Geschlechterstereotypen**

04

Bewährte Methoden und Tipps

05

Schlussfolgerungen

1. Einleitung



Auf unserem Lebensweg werden wir immer wieder mit einer Welle von Veränderungen, Übergängen und neuen Erfahrungen konfrontiert, die zu Krisen führen oder auch großartige Gelegenheiten für Wachstum in jedem Bereich unseres Lebens sein können. Es gibt verschiedene Arten von Fähigkeiten, die mit der Flexibilität zusammenhängen. Dazu gehören die kognitive Flexibilität, bei der es darum geht, das eigene Denken anzupassen und für neue Ideen empfänglich zu sein, und die **emotionale Flexibilität**, bei der es darum geht, die eigenen Emotionen und die anderer Menschen auf gesunde Weise zu steuern.

Emotionale Flexibilität bezieht sich auf die Fähigkeit, sich anzupassen und auf unterschiedliche emotionale Erfahrungen und Situationen in ausgewogener und adaptiver Weise zu reagieren. Infolgedessen sind Menschen in der Lage, eine Reihe von Emotionen zu steuern, ihre emotionalen Reaktionen an den jeweiligen Kontext anzupassen und ihre emotionalen Zustände nach Bedarf zu verändern.

Personen mit emotionaler Flexibilität sind nicht starr auf einen bestimmten Gefühlszustand fixiert, sondern können ein breites Spektrum von Emotionen auf gesunde und angemessene Weise erleben und ausdrücken. Sie können ihre emotionalen Reaktionen den Erfordernissen einer Situation anpassen, sich angesichts von Herausforderungen widerstandsfähig zeigen und ihr emotionales Wohlbefinden aufrechterhalten. Sie steht in engem Zusammenhang mit anderen Aspekten der emotionalen Intelligenz, wie z. B. Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Empathie und soziale Fähigkeiten. Sie spielt eine entscheidende Rolle beim Aufbau und der Pflege positiver Beziehungen, bei der Stressbewältigung, der Problemlösung und dem allgemeinen emotionalen Wohlbefinden. Die Entwicklung emotionaler Flexibilität beinhaltet Selbstreflexion, Achtsamkeitsübungen, die Verbesserung von Strategien zur Emotionsregulierung und die Förderung von Empathie und Verständnis für sich selbst und andere.



2. Das Modul im beruflichen Umfeld



Emotionale Flexibilität ist eine wertvolle Fähigkeit auf dem Arbeitsmarkt, da sie es dem Menschen ermöglicht, sich in einer glücklichen und gesunden Weise an verschiedene Situationen in seinem Umfeld anzupassen. Wenn es darum geht, das Umfeld, das uns beeinflusst, zu verstehen und die Energie der Menschen und die Strategie der Unternehmen so zu fokussieren, dass sie im Hinblick auf die Wettbewerbsfähigkeit wirksam gelenkt werden können, taucht ein neues Konzept auf, das es uns ermöglicht, unsere aktuelle Situation näher und genauer zu definieren, dies wird als sogenanntes **BANI-UMFELD** bezeichnet. Diese Umgebungen gehen Hand in Hand mit einigen der anerkannten Soft Skills wie Belastbarkeit, Mut, Kreativität, Integrität und emotionale Intelligenz.

Die BANI-Umgebung ist nach den Initialen der Wörter **B**rittle (spröde) **A**nxious (ängstlich), **N**onlinear (non-linear) und **I**ncomprehensible (unverständlich) benannt. Es ist die neue Art, die Veränderungsprozesse zu verstehen, die wir im Laufe unseres Lebens durchlaufen können und die in kürzester Zeit Chaos und Verwirrung stiften. Wir leben in einem beschleunigten Prozess des ständigen Wandels und müssen auf alles vorbereitet sein. Alles kann innerhalb eines Augenblicks passieren. Vielleicht haben Sie aber nicht die Ressourcen oder das Wissen, um mit all diesen Veränderungen fertig zu werden. Was können Sie also tun?

- Emotionale Flexibilität ermöglicht es Frauen, effektiv mit Kolleg:innen, Kund:innen und Interessensgruppen zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten. Dazu gehört, dass sie in der Lage sind, ihre Emotionen zu verstehen und zu steuern, einfühlsam zuzuhören und in unterschiedlichen Arbeitsumgebungen angemessen zu reagieren.
- Frauen, die über emotionale Flexibilität verfügen, haben einen deutlichen Vorteil, wenn es darum geht, sich an neue Rollen, neue Technologien und eine sich verändernde Arbeitsdynamik anzupassen. Sie befähigt Frauen, sich in unbekannten Gebieten mit Widerstandsfähigkeit und Beweglichkeit zurechtzufinden. Sie sind in der Lage, sich auf Veränderungen einzulassen, schnell neue Fähigkeiten zu erlernen und ihre Denkweise anzupassen, um innovative Ansätze zu übernehmen.
- Auf dem Arbeitsmarkt sehen sich Frauen häufig mit verschiedenen Stressfaktoren konfrontiert, z. B. mit Problemen bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, geschlechtsspezifischen Vorurteilen und karrierebezogenem Druck. Emotionale Flexibilität verleiht ihnen die Fähigkeit, ihre Emotionen zu regulieren, Stress zu bewältigen und sich von Rückschlägen zu erholen.
- Frauen mit emotionaler Intelligenz und Flexibilität sind besser in der Lage, andere Fachleute zu inspirieren und zu motivieren, Konflikte zu bewältigen und kluge Entscheidungen zu treffen. Ihre Fähigkeit, verschiedene Perspektiven zu berücksichtigen und ihren Führungsstil anzupassen, erhöht ihre Effektivität in Führungspositionen.

3. Auswirkungen aufgrund von Geschlechterstereotypen



Wenn sich eine Überzeugung in unserem Gehirn festsetzt, wird sie durch einen Hauptbezugspunkt untermauert, der im Allgemeinen in unserer Kindheit entstanden ist und von einer Bezugsperson stammt, der wir eine große moralische Autorität zuschreiben. Von da an entwickeln wir uns in der Gesellschaft, im persönlichen, emotionalen oder beruflichen Bereich, auf der Suche nach Bezugspunkten, die die damals entstandene und im Laufe der Jahre gefestigte Überzeugung verstärken. Um eine einschränkende Überzeugung zu entschärfen, haben wir die gefährliche Tendenz, sie niederreißen zu wollen, aber das kann eine Abwehrbewegung im Gehirn gegen die Bedrohung durch jemanden auslösen, der etwas in Frage stellt, das er als Teil seiner Identität betrachtet hat. Deshalb ist es nicht richtig, sie „niederzureißen“, sondern besser ist, sie zu „demonstrieren“, indem man einen etwas sucht, was die feste Überzeugung zum Bröckeln bringt. Und wenn Gewissheit 100%ige Gewissheit ist, kann der Mangel an Gewissheit von 99% bis 1% reichen. Sobald ein Keil getrieben wird, um diese Gewissheit zu untergraben, haben wir unser Ziel bereits erreicht.

Geschlechterstereotypen können sich erheblich auf die emotionale Flexibilität von Frauen auswirken, da Frauen im Vergleich zu Männern häufig mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen in Verbindung gebracht werden. Diese Erwartungen können dazu führen, dass Frauen bestimmte emotionale Äußerungen wie Wut oder Ehrgeiz unterdrücken, was ihre Fähigkeit einschränkt, emotional flexibel und authentisch zu sein. Sie können auch beeinflussen, wie Frauen ihre eigenen Emotionen wahrnehmen und reflektieren, was die Entwicklung eines größeren emotionalen Verständnisses und Bewusstseins - Schlüsselemente der emotionalen Flexibilität - behindern kann.

Dies kann Hindernisse für die Inanspruchnahme von Hilfe schaffen und sich negativ auf die Fähigkeit der Frauen auswirken, Bewältigungskompetenzen und emotionale Anpassungsfähigkeit zu entwickeln. Und natürlich können sie auch die Wahrnehmung von Frauen in Führungspositionen beeinflussen. Traditionelle Erwartungen können es Frauen in Führungspositionen erschweren, Emotionen in ausgewogener Weise zu zeigen und als stark und kompetent wahrgenommen zu werden. Dies kann ihre Fähigkeit einschränken, eine Führungsrolle flexibel und anpassungsfähig auszuüben.

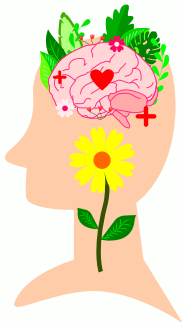
Es ist wichtig, diese Geschlechterstereotypen zu erkennen und zu hinterfragen, um die emotionale Flexibilität von Frauen zu fördern. Die Förderung der Akzeptanz eines breiten Spektrums von Emotionen und die Unterstützung bei der Entwicklung emotionaler Fähigkeiten können dazu beitragen, den negativen Auswirkungen von Geschlechterstereotypen entgegenzuwirken und die emotionale Belastbarkeit aller Menschen zu fördern.

4. Bewährte Methoden und Tipps



Mit diesen Strategien können Sie Ihre emotionale Flexibilität verbessern und sich für den Erfolg in einem schnelllebigem und komplizierten Arbeitsumfeld rüsten. Hier sind einige effektive Tipps zur Verbesserung der emotionalen Flexibilität:

- **Zeit zur Selbstreflexion:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihre Gefühle und Gedanken zu analysieren. Erkennen Sie Ihre Denkmuster und einschränkenden Überzeugungen, die Ihre emotionale Flexibilität beeinträchtigen können. Fragen Sie sich, ob Ihre emotionalen Reaktionen anpassungsfähig sind und mit Ihren Zielen und Werten übereinstimmen.



- **Überprüfen Sie Ihre Gefühle:** Erkennen Sie, dass alle Gefühle gültig sind und es keine „richtigen“ oder „falschen“ Gefühle gibt. Erlauben Sie sich, eine breite Palette von Emotionen zu fühlen und zu erleben, ohne sich zu verurteilen. Akzeptieren Sie, dass sich Gefühle verändern und schwanken.

- **Emotionale Widerstandsfähigkeit aufbauen:** Die Entwicklung von Fähigkeiten zur Anpassung und Erholung von emotionalen Herausforderungen ist unerlässlich. Dazu gehört, dass man lernt, mit Stress umzugehen, sich bei Bedarf Unterstützung zu holen und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln, z. B. Achtsamkeitsübungen, Meditation oder körperliche Bewegung.



- **Einfühlungsvermögen und Mitgefühl fördern:** Fördern Sie das Einfühlungsvermögen für sich und andere. Erkennen Sie an, dass jeder Mensch seine eigenen emotionalen Kämpfe und Herausforderungen hat. Üben Sie sich in Mitgefühl für sich selbst, wenn Sie mit Schwierigkeiten und Fehlern konfrontiert sind, und auch für andere, wenn sie schwierige Zeiten durchmachen.

5. Schlussfolgerungen



Emotionen spielen eine zentrale Rolle bei den für das Leben erforderlichen Fähigkeiten, und Unternehmen legen immer mehr Wert auf die Förderung der emotionalen Intelligenz, um am Arbeitsplatz erfolgreich zu sein. Aus diesem Grund wurde darauf hingewiesen, dass es wichtig ist, sich mit emotionalem Gleichgewicht zu befassen, um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu schützen. Emotionale Flexibilität ist für Frauen auf dem Arbeitsmarkt aus mehreren Gründen von großer Bedeutung. Einer davon ist, dass sich das Arbeitsumfeld ständig verändert, und dass diejenigen, die über emotionale Flexibilität verfügen, sich besser an Veränderungen anpassen können. Sie sind in der Lage, unvorhergesehene Situationen, organisatorische Umstrukturierungen oder Veränderungen der beruflichen Aufgaben mit größerer Belastbarkeit und emotionaler Anpassung zu bewältigen.

Der Arbeitsmarkt kann bis zu einem gewissen Grad stressig sein, insbesondere für Frauen, die mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert sind, wie z. B. der Kluft zwischen den Geschlechtern oder der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Aus diesem Grund ermöglicht es ihnen emotionale Flexibilität, Stress effektiv zu bewältigen, kreative Lösungen zu finden und angesichts von Widrigkeiten eine positive Einstellung zu bewahren.

Die Entwicklung der Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu verstehen und zu bewältigen sowie Einfühlungsvermögen gegenüber anderen zu zeigen, trägt zum Aufbau stärkerer und effektiverer Arbeitsbeziehungen bei. Emotional flexible Frauen können effektiv kommunizieren, Konflikte lösen und konstruktiv mit Kolleg:innen und Vorgesetzten zusammenarbeiten.

Daraus lässt sich schließen, dass emotionale Flexibilität Frauen in die Lage versetzt, überlegte und ausgewogene Entscheidungen im Arbeitsumfeld zu treffen, da sie verschiedene Perspektiven objektiv bewerten, die relevanten emotionalen Aspekte berücksichtigen und Entscheidungen auf der Grundlage logischer Überlegungen und eines tiefen Verständnisses der damit verbundenen Auswirkungen treffen können. Sie ist auch für das persönliche Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung.

Die Fähigkeit, Arbeitsanforderungen und persönliche Bedürfnisse mit emotionaler Flexibilität zu bewältigen, kann zu größerer Erfüllung am Arbeitsplatz und einem Gefühl der Erfüllung im Berufsleben führen. Mit anderen Worten, sie spielt eine entscheidende Rolle für den Erfolg von Frauen am Arbeitsplatz, da sie es ihnen ermöglicht, sich an Veränderungen anzupassen, Stress zu bewältigen, effektive Arbeitsbeziehungen aufzubauen, fundierte Entscheidungen zu treffen und ein optimales persönliches Wohlbefinden zu bewahren.

Referenzen



- Caballero Muñoz, D., & Blanco Prieto, A. (2007). Competencias para la flexibilidad: la gestión emocional de las organizaciones. *Psicothema*, 19(4). <https://www.redalyc.org/pdf/727/72719412.pdf>
- Egor, V. (2021). 3 maneras en las que podemos desarrollar flexibilidad emocional. Fundación Relaciones Sanas. <http://fundacionrelacionessanas.org/desarrollar-flexibilidad-emocional/>
- Huicab García, Y. (2023). Gestión del talento humano en el entorno BANI. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8823211>
- Villalobos Antúnez, J. V. (2022). The contexts of uncertainty: VUCA environments or BANI environments? Towards a social science episteme. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8697022>
- García Fernández, M. & Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. <http://www.cepcuevasolula.es/espisal>.
- Castellano, V. (2022). Susan David: la agilidad emocional y cómo convivir con nuestras emociones. *Blogthinkbig.com*. <https://blogthinkbig.com/susan-david-agilidad-emocional>
- Goleman, D. (1995). 'Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ.' London: Bantam.

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

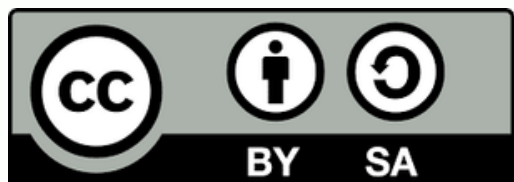
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Autoren

© Mai 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission unter Erasmus + Project “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146” durchgeführt.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen , einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.