



Breaking  
the Ceiling



Co-funded by  
the European Union

# INTERPERSONAL SKILLS

## EMOTIONALE INTELLIGENZ TRAININGSMODUL



euro  
pass



SKILL  
CONSULTING TRAINING  
*up*

Sfs  
Adult  
Education  
Iceland



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



Emotionale Intelligenz umfasst mehrere Schlüsselbereiche der zwischenmenschlichen Fähigkeiten. Zwischenmenschliche Fähigkeiten beziehen sich auf eine Reihe von Fähigkeiten und Qualitäten, die es dem Einzelnen ermöglichen, effektiv mit anderen zu interagieren, zu kommunizieren und Beziehungen aufzubauen. Diese Fähigkeiten umfassen ein breites Spektrum an Verhaltensweisen, Einstellungen und Kompetenzen, die positive Interaktionen und Verbindungen mit Menschen in verschiedenen sozialen und beruflichen Umfeldern erleichtern.

Zwischenmenschliche Fähigkeiten sind wichtig, um eine Beziehung aufzubauen, mit anderen zusammenzuarbeiten, Konflikte zu lösen und ein harmonisches und produktives Umfeld zu fördern. Die Entwicklung und Vertiefung dieser Fähigkeiten kann die persönlichen Beziehungen und beruflichen Aussichten sowie den allgemeinen Erfolg erheblich verbessern. Die wichtigsten Bereiche der zwischenmenschlichen Fähigkeiten sind:

- **Soziales Bewusstsein:** Das Konzept des sozialen Bewusstseins als Bestandteil der emotionalen Intelligenz wird von Daniel Goleman in "Emotionale Intelligenz" diskutiert: "Why It Can Matter More Than IQ". Diese Fähigkeit umfasst die Fähigkeit, die Emotionen, Bedürfnisse und Sorgen anderer wahrzunehmen und zu verstehen. Dazu gehört, dass wir uns auf soziale Dynamiken, nonverbale Hinweise und die zugrunde liegenden Gefühle und Perspektiven unserer Mitmenschen einstellen. Goleman betont, dass soziales Bewusstsein über bloße Beobachtung hinausgeht; es erfordert Einfühlungsvermögen und echtes Interesse für andere. Im Kontext der emotionalen Intelligenz umfasst soziales Bewusstsein Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen, soziale Wahrnehmung, Organisationsbewusstsein und Dienstleistungsorientierung.
- **Beziehungsmanagement oder soziale Fähigkeiten:** Wie von Goleman dargestellt, bezieht sich diese Fähigkeit auf den Aufbau und die Pflege positiver und gesunder Beziehungen zu anderen. Dazu gehört der effektive Umgang mit Interaktionen, Konflikten und Kooperationen in einer Weise, die Verständnis, Kooperation und gegenseitigen Nutzen fördert. Im Kontext der emotionalen Intelligenz umfasst das Beziehungsmanagement mehrere Fähigkeiten, darunter Kommunikation, Konfliktlösung, Zusammenarbeit, Teamarbeit, Führung und Aufbau von Beziehungen.

SOZIALE  
KOMPETENZ

SOZIALES  
BEWUSSTSEIN

BEZIEHUNGS-  
MANAGEMENT

## 2. Das Modul im beruflichen Umfeld



Zwischenmenschliche Fähigkeiten können sich stark auf die berufliche und persönliche Entwicklung von Frauen auswirken, was durch eine Vielzahl von sozialen und kulturellen Faktoren noch verstärkt wird. Die Vorteile, die zwischenmenschliche und andere soziale Kompetenzen bieten, sind wichtig, weil wir heute enger mit einer größeren Anzahl von Menschen zusammenarbeiten als je zuvor. Eine Studie der Harvard Business Review aus dem Jahr 2016 ergab, dass die Zeit, die Manager:innen und Mitarbeiter:innen mit der Zusammenarbeit verbringen, in den letzten zwei Jahrzehnten um mehr als 50 % gestiegen ist. Aufgrund dieser verstärkten Betonung der Teamarbeit legen Unternehmen großen Wert auf zwischenmenschliche Fähigkeiten.

Im beruflichen Umfeld sind zwischenmenschliche Fähigkeiten von grundlegender Bedeutung, um starke Arbeitsbeziehungen aufzubauen, effektiv in Teams zusammenzuarbeiten, mit Einfühlungsvermögen zu zeigen und Netzwerke aufzubauen. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten kann Frauen dabei helfen, geschlechtsspezifische Barrieren zu überwinden, Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu entwickeln, bei Verhandlungen und um in ihrer Laufbahn voranzukommen. Darüber hinaus können sie sich auch positiv auf das persönliche Wohlbefinden von Frauen auswirken, denn der Aufbau gesunder Beziehungen, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich, kann emotionale Unterstützung bieten, das Selbstwertgefühl stärken und ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit fördern. Wie in einem Artikel der Harvard Business Review aus dem Jahr 2017 festgestellt wurde, können positive Arbeitsbeziehungen dazu beitragen, Burnout, Erschöpfung und sogar Einsamkeit zu verhindern. Diese Fähigkeiten können Frauen dabei helfen, ein starkes Unterstützungsnetzwerk aufzubauen, Stress effektiv zu bewältigen und sinnstiftende Beziehungen in allen Bereichen ihres Lebens zu pflegen.

Es ist wichtig zu bedenken, dass zwischenmenschliche Fähigkeiten nicht angeboren sind, sondern im Laufe der Zeit erlernt und entwickelt werden. Für Frauen, insbesondere in einem Umfeld, in dem sie aufgrund geschlechtsspezifischer Ungleichheiten mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert sind, kann eine Investition in die Entwicklung dieser Fähigkeiten besonders wertvoll sein. Dazu können die Suche nach Schulungs- und Entwicklungsmöglichkeiten, die Suche nach Mentor:innen und Vorbildern und das aktive Üben von Soft Skills in verschiedenen Kontexten gehören.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Soft Skills Frauen stärken können und sich insgesamt positiv auf ihre berufliche und persönliche Entwicklung auswirken. Diese Fähigkeiten ermöglichen es ihnen, erfolgreich zu Teams zu leiten, starke Netzwerke aufzubauen, zu verhandeln und für ihre Rechte einzutreten, effektiv zusammenzuarbeiten und ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern. Wenn Frauen in die Entwicklung dieser Fähigkeiten investieren, können sie ihr Potenzial voll ausschöpfen.

# 3. Auswirkungen aufgrund von Geschlechterstereotypen



Zwischenmenschliche Fähigkeiten sind für Frauen genauso wichtig wie für Männer auf dem Arbeitsmarkt, aber es sollte beachtet werden, dass Frauen seit jeher besonderen Herausforderungen und Vorurteilen am Arbeitsplatz ausgesetzt sind. Die gläserne Decke beruht auf mehreren Annahmen, im Vergleich zu anderen Formen der Diskriminierung und Ungleichheit ist dieses Phänomen eine besondere und spezifische Form der Ungleichheit aufgrund mehrerer Kriterien (Cotter et al., 2001, Elacqua et al., 2009). Starke zwischenmenschliche Fähigkeiten können Frauen jedoch dabei helfen, diese Herausforderungen zu überwinden und in ihrer Karriere erfolgreich zu sein.

- Effektive Kommunikationsfähigkeiten sind für Frauen von entscheidender Bedeutung, um ihre Ideen, Anforderungen und Anliegen am Arbeitsplatz selbstbewusst zu vermitteln. Indem sie ihr Durchsetzungsvermögen kultivieren, können Frauen geschlechtsspezifische Vorurteile überwinden und sicherstellen, dass ihre Meinungen und Perspektiven gehört werden.
- Der Aufbau beruflicher Netzwerke und die Pflege von Beziehungen sind für das Vorankommen in der Karriere unerlässlich. Frauen können ihre zwischenmenschlichen Fähigkeiten nutzen, um effektiv mit Mentoren in Kontakt zu treten, aktiv nach Möglichkeiten zu suchen und unterstützende Beziehungen zu pflegen, die zu ihrem beruflichen Wachstum beitragen.
- Verhandlungsgeschick ist für Frauen besonders wichtig, wenn es darum geht, sich für eine angemessene Vergütung, Beförderungen und Chancen einzusetzen. Durch die Entwicklung von Verhandlungsgeschick können Frauen Gehaltsgespräche und andere berufliche Verhandlungen erfolgreich führen und sicherstellen, dass ihr Wert und ihr Beitrag angemessen anerkannt und belohnt werden.
- Aufgrund ihrer natürlichen Fähigkeiten zum Aufbau von Beziehungen, ihres Einfühlungsvermögens und ihrer Teamfähigkeit zeichnen sich Frauen häufig durch eine gute Zusammenarbeit aus. Die Nutzung dieser zwischenmenschlichen Fähigkeiten ermöglicht es Frauen, einen positiven Beitrag zur Teamdynamik zu leisten, die Zusammenarbeit zu fördern und erfolgreiche Ergebnisse zu erzielen.
- Führung spielt eine entscheidende Rolle für Frauen, die in ihrer Karriere vorankommen und Führungspositionen einnehmen wollen. Durch die Übernahme von Führungsrollen haben Frauen die Möglichkeit, andere zu inspirieren und zu motivieren, die Teamleistung zu steigern und geschlechtsspezifische Vorurteile in Führungspositionen zu überwinden.

# 4. Bewährte Methoden und Tipps



Die Entwicklung zwischenmenschlicher Fähigkeiten erfordert ständige Übung und Selbstreflexion. Diese bewährten Praktiken und Hilfsmittel können Ihnen helfen, gesunde und effektive Beziehungen zu anderen in einer Vielzahl von Kontexten aufzubauen. Im Folgenden finden Sie einige allgemeine Strategien und Tipps für die Entwicklung effektiver zwischenmenschlicher Fähigkeiten in einem beruflichen Umfeld:

## ***Werkzeug zur Wahrnehmung von Positionen***

Die Übung Wahrnehmungspositionen stammt aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP). Ihr Ziel ist es, Ihnen auf strukturierte Art und Weise zu zeigen, wie Sie die Sichtweisen anderer Menschen wahrnehmen können. Es ist eine einfache Übung, die Sie in nur wenigen Minuten durchführen können.



## ***Das Johari-Fenster***

Die Online-Übung bietet eine einfache visuelle Referenz zur Untersuchung der eigenen Persönlichkeit und zur Verbesserung des Verständnisses zwischen Menschen. Die meisten Menschen nutzen sie, um ihre Selbstwahrnehmung zu entwickeln, aber Sie können sie auch als Instrument zur persönlichen Entwicklung und zum Aufbau besserer Beziehungen am Arbeitsplatz einsetzen.



## ***10 Tipps für effektive zwischenmenschliche Kommunikation***

Unabhängig davon, ob wir hinter einem Bildschirm oder von Angesicht zu Angesicht kommunizieren, ermöglichen uns zwischenmenschliche Fähigkeiten einen effektiven Austausch von Ideen, Standpunkten und Informationen. In diesem Dokument finden Sie die besten Kommunikationsstrategien für eine effektive Zusammenarbeit am Arbeitsplatz und können über Ihren eigenen Kommunikationsstil nachdenken.



## ***Zwischenmenschliche Fertigkeiten: Definition, Tipps und 20 Beispiele***

Ausführlichere Informationen, Tipps und 20 Beispiele für zwischenmenschliche Fähigkeiten, die Arbeitgeber im Jahr 2023 suchen.



## 5. Schlussfolgerungen



Zwischenmenschliche Fähigkeiten spielen in unserem beruflichen Umfeld eine entscheidende Rolle, da Unternehmen zwischenmenschliche Fähigkeiten systematisch als entscheidende Kompetenz für den beruflichen Erfolg einstufen. Da Unternehmen kompetente Menschen brauchen, die erfolgreich interagieren können, müssen Fachkräfte wirksame zwischenmenschliche Fähigkeiten erwerben, um sich erfolgreich auf dem Arbeitsmarkt zu behaupten. Die Entwicklung ausgeprägter zwischenmenschlicher Fähigkeiten ist nicht nur für die berufliche Entwicklung, sondern auch für das persönliche Wachstum wichtig. Durch die Verbesserung der Kommunikations- und Beziehungsfähigkeiten kann der Einzelne seine Fähigkeit verbessern, sich mit anderen auf einer tieferen Ebene zu verbinden, stärkere Freundschaften aufzubauen und gesündere Beziehungen zu pflegen.

Aus diesem Modul geht hervor, dass zwischenmenschliche Fähigkeiten am Arbeitsplatz unerlässlich sind, um effektive Beziehungen aufzubauen, die Zusammenarbeit zu fördern und ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen, das frei von Geschlechterstereotypen ist. Durch die Entwicklung dieser Fähigkeiten können berufstätige Frauen ihre Fähigkeit verbessern, effektiv zu kommunizieren, Empathie zu zeigen, in Teams zu arbeiten und Konflikte konstruktiv zu bewältigen.

Bewährte Praktiken wie klare und effektive Kommunikation, aktives Zuhören, gegenseitiger Respekt und der Ausdruck von Wertschätzung und Anerkennung sind Beispiele dafür, wie diese Fähigkeiten im Arbeitsumfeld eingesetzt werden können, um die Kluft zwischen den Geschlechtern und das als gläserne Decke bekannte Phänomen zu überwinden. Die Entwicklung der zwischenmenschlichen Fähigkeiten ist ein fortlaufender Prozess, der Übung und Selbstreflexion erfordert. Durch die ständige Verbesserung dieser Fähigkeiten können berufstätige Frauen ihre Präsenz und Führungsqualitäten am Arbeitsplatz stärken, starke Beziehungen aufbauen und wesentlich zum Erfolg von Organisationen beitragen.

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass Soft Skills nicht nur für Frauen gelten, sondern für jeden am Arbeitsplatz relevant sind. Aufgrund sozialer und kultureller Dynamiken sehen sich Frauen am Arbeitsplatz jedoch oft mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert, und die Entwicklung zwischenmenschlicher Fähigkeiten kann ihnen helfen, diese Hindernisse zu überwinden und sich in ihren beruflichen Rollen auszuzeichnen. Die Förderung eines integrativen und respektvollen Umfelds, in dem alle Stimmen gehört werden, ist eine wesentliche Voraussetzung für die Maximierung des Potenzials von Soft Skills am Arbeitsplatz. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass zwischenmenschliche Fähigkeiten für den beruflichen und persönlichen Erfolg in jedem Bereich und für jedes Geschlecht unerlässlich sind. Indem sie diese Fähigkeiten kultivieren, können berufstätige Frauen eine größere Wirkung erzielen, zu einem positiven Arbeitsumfeld beitragen und sich Möglichkeiten für berufliches Wachstum und Beförderung eröffnen.

# Referenzen



- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Babic, A., & Hansez, I. (2021). The Glass Ceiling for Women Managers: Antecedents and Consequences for Work-Family Interface and Well-Being at Work. *Frontiers in Psychology*, 12, 618250. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.618250>
- Cross, R., Rebele, R., & Grant, A. (2016). Collaborative Overload. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2016/01/collaborative-overload>
- Seppälä, M. & King, M. (2017). Burnout at Work Isn't Just About Exhaustion. It's Also About Loneliness. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2017/06/burnout-at-work-isnt-just-about-exhaustion-its-also-about-loneliness?>
- Reddy, M. M., (2022). Habilidades interpersonales: Importancia, tipos y formas de mejorarlas | Empuls. <https://blog.empuls.io/es/interpersonal-skills/>
- Interpersonal Skills | SkillsYouNeed (2023). Skills You Need - Helping You Develop Life Skills. <https://www.skillsyouneed.com/interpersonal-skills.html>
- Dale, N., (2019). Interpersonal Skills: Definition, Tips and 20 Examples. *Interview Tips & Practice Aptitude Tests*. <https://www.wikijob.co.uk/interview-advice/competencies/interpersonal-skills>
- Understanding the Johari Window model – Welcome to Self Awareness – Personality types, psychometric testing and learning styles. Improve job matching, team building and personal development. <https://www.selfawareness.org.uk/2022/09/25/understanding-the-johari-window-model/>

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.

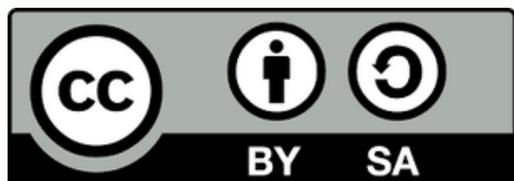
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

### 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.