

Workshop 3 :
Emotionen in den Griff kriegen

16. Dezember 2025: 13h30-15h00
17. Dezember 2025: 08h30-10h00
15. Januar 2026: 12h00-13h30

Mitarbeiterzufriedenheit verbessern



Wer wir sind



Amira Schmitt

DBVC- und ICF-zertifizierter Coach (PCC). Sozialwissenschaftlerin (Universität Mannheim). 20 Jahre Erfahrung in der Konzernpersonalarbeit der chemischen Industrie in Fach- und Führungsfunktionen. Klient*innen aus Wirtschaft, öffentlichem Sektor, Gesundheitswesen und Sozialwirtschaft. Schwerpunktthemen: Executive Coaching, Führungskräfteentwicklung, berufliche Übergänge, Programme für High Potentials, Zusammenarbeit in komplexen Organisationen, Transformationsprozesse.



amira.schmitt@promovetm.com



+49 152 524 91 884

Übersicht der Workshops

Workshop 1 Umgang mit Stress	02.12.2025	15h30-17h00
	03.12.2025	08h30-10h00
	04.12.2025	12h00-13h30
Workshop 3 Emotionen in den Griff kriegen	16.12.2025	13h30-15h00
	17.12.2025	08h30-10h00
	15.01.2026	12h00-13h30
Workshop 5 Loben lernen – einfach und wirksam	20.01.2026	15h30-17h00
	21.01.2026	08h30-10h00
	29.01.2026	12h00-13h30
Workshop 7 Was tun bei schwieriger Sprache?	06.02.2026	15h30-17h00
	10.02.2026	08h30-10h00
	19.02.2026	12h00-13h30

Workshop 2 Konflikte klären – so bleibst Du souverän	09.12.2025	15h30-17h00
	10.12.2025	08h30-10h00
	18.12.2025	12h00-13h30
Workshop 4 Richtig delegieren	13.01.2026	15h30-17h00
	14.01.2026	08h30-10h00
	22.01.2026	12h00-13h30
Workshop 6 Mitarbeitergespräche leicht gemacht	04.02.2026	15h30-17h00
	05.02.2026	08h30-10h00
	09.02.2026	12h00-13h30
Workshop 8 Wie kann man Verantwortung einfordern?	24.02.2026	15h30-17h00
	25.02.2026	08h30-10h00
	26.02.2026	12h00-13h30

Agenda

Zeit	Wer?	Was?	Wie?
'10	Moderator	Begrüssung und Vorstellung Einleitung, Ziele und Grund für das Thema	
'15	Moderator / Alle	Der Einfluss von Emotionen auf unser Handeln	Erfahrungsaustausch Gedankenkreislauf
'10	Moderator	Übertragung und wie man sie verhindert	Kurzimpuls
'5	Alle	Woran erkennst Du, dass deine Emotionen hochkochen?	Gruppendiskussion
'15	Alle	Tipps und Tricks zum besseren Umgang mit Emotionen	Gruppendiskussion
'15	Alle	Fallstudie	
'10	Moderator / Alle	Synthese der Fallstudie	Gruppendiskussion
'5	Alle	Was lerne ich daraus?	Blitzlichter
'5	Moderator	Ausblick - Nächste Workshops bzw. Best Practices Abschluss des Workshops	

Ziele des Workshops



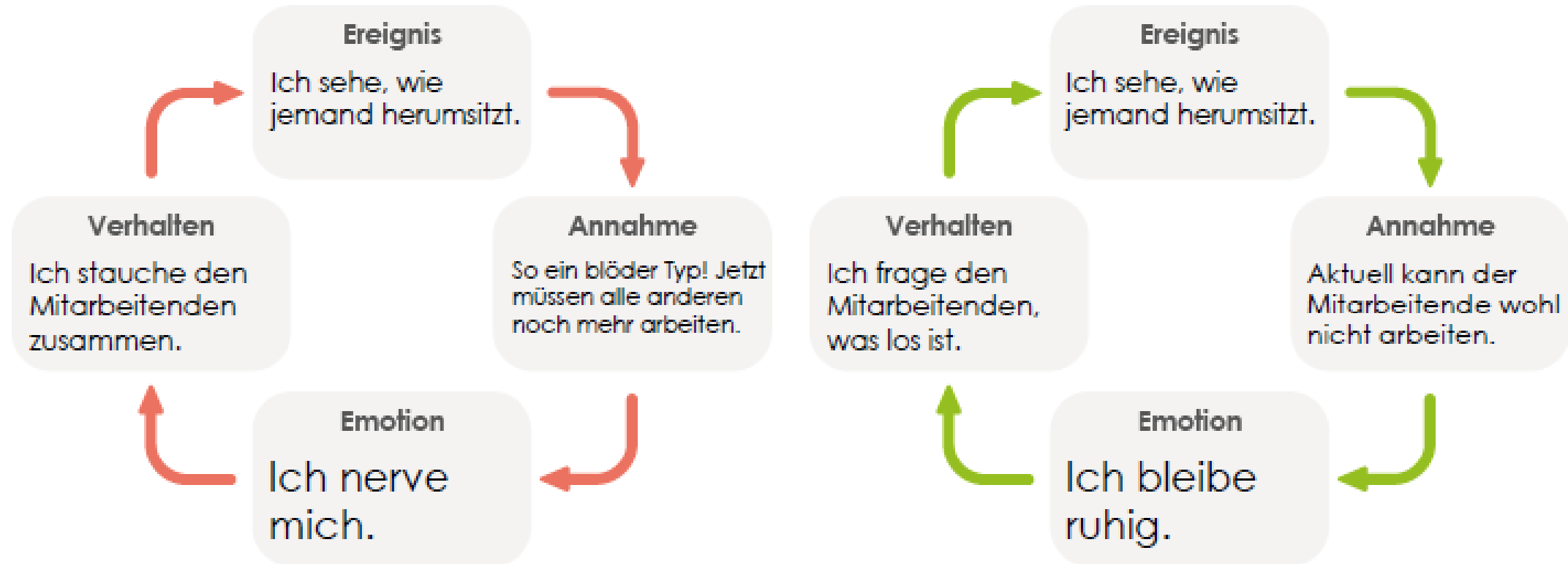
- Du erfährst, welche **Wirkung** emotional getrieben Handlungen haben können.
- Du lernst praktische Tricks für den **Umgang mit Wut, Triggern und emotional aufgeladenen Situationen.**

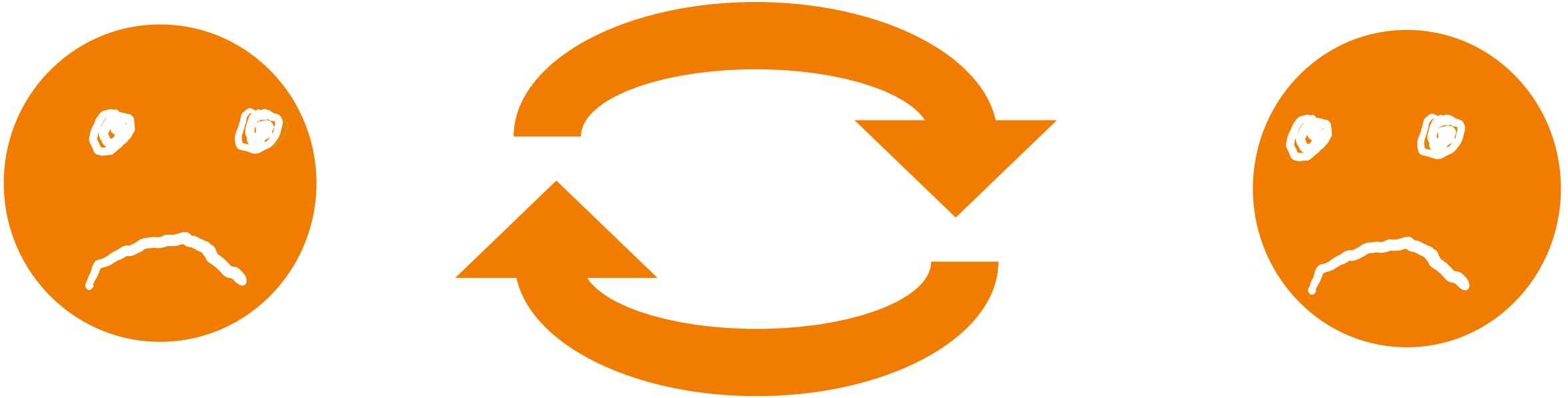
Was passiert, wenn wir unseren Emotionen freien Lauf lassen?



- Man baut Stress ab
- Man kann Ärger bekommen
- Man kann den anderen verletzen
- Es kann zur Eskalation führen
- Man kann die sachliche Ebene aus den Augen verlieren
- Wenn ich glücklich und zufrieden bin, läuft die Arbeit besser
- Ich kann andere mitziehen
- Man fühlt sich danach besser

Der Einfluss von Emotionen auf unser Handeln





- Wir reagieren emotional.
- Bei der anderen Person wird wiederum etwas Unangenehmes «getriggert».
- So schaukelt sich die Kommunikation immer weiter hoch und es kommt zur **Eskalation**.

- Wir nehmen ein Ereignis unreflektiert an.
- Das Ereignis «**triggert**» etwas in uns – es appelliert an etwas in uns, das wir instinktiv nicht mögen.
- Unser Hirn setzt **Stresshormone** frei.

Woran erkennst Du, dass Deine Emotionen hochkochen?

- Herzklopfen
- Heiß im Gesicht, bekomme rote Backen
- Innere Anspannung
- Tränen steigen hoch
- Feuchte Hände
- Wie versteinert
- Starke Gestikulation
- Ich gehe in Verteidigungshaltung, Rechtfertigung
- Stimme wird lauter oder auch höher, man regt sich mehr auf
- Reagiere aggressiv
- Blutdruck steigt

Tipps und Tricks zum besseren Umgang mit Emotionen

- Je gestresster ein Mensch, desto schwieriger ist, seine Emotionen im Griff zu haben.
- Wenn du merkst, dass deine Emotionen hochkochen, regelmässig ein Ventil suchen, um den Druck abzubauen.
- Vor der Reaktion:
 - Dreimal ein- bzw. ausatmen
 - Sich gestreckt hinstellen und dreimal fest mit gestreckten Armen die Fäuste zusammenballen
 - An ein schönes Erlebnis denken
 - An eine beruhigende Melodie denken
 - Erst mal ein paar Sekunden warten
 - Erst mal eine Nacht drüber schlafen

Emotionen in den Griff kriegen

Fallstudie



- Wir bilden nun gleich Teams.
- Tauscht eure Erfahrungen aus, wie es euch gelingt, negative Emotionen in den Griff zu kriegen. Was hilft euch dabei? Welche Ideen könntet ihr zusätzlich ausprobieren?
- Nach **15 Minuten** treffen wir uns wieder im Plenum und diskutieren eure Erfahrungen.

Emotionen in den Griff kriegen

Synthese

- Wie ist es Euch ergangen?
 - Fühlen oder Sehen benutzen, um sich zu beruhigen
 - Sich bewusst machen, dass es nichts persönliches ist
 - Dem Gegenüber Raum geben, nicht auf die Emotionen eingehen
 - Situation hinnehmen, wie sie ist (Akzeptanz)
 - Dem anderen bewusst machen, dass man an Lösung interessiert ist
 - Nicht auf die Emotion des anderen einsteigen – ich habe es in der Hand
 - Den anderen wahrnehmen, die Emotion spiegeln, ich sehe dich
 - Sich selbst hinterfragen und seine eigenen Emotionen
 - Eine dritte Person heranziehen, Unterstützung holen
 - Sachlichkeit wiederherstellen

Was lerne ich daraus?

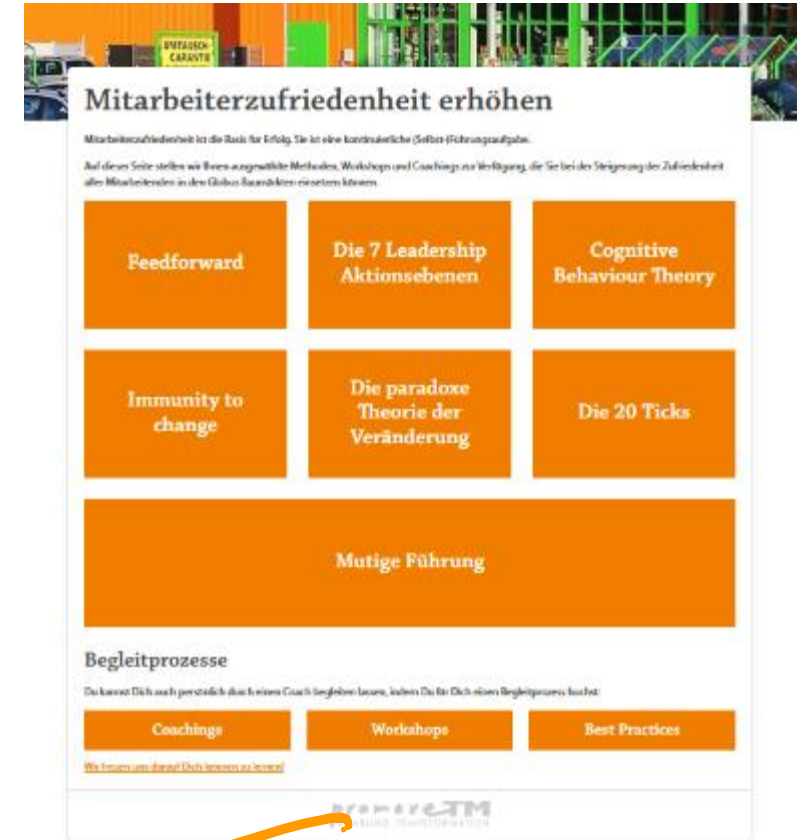


- Würde gerne einem Kollegen die Schulung ans Herz legen
- Selbstreflexion ist wichtig, um seine eigenen Trigger zu sehen
- Die anderen sind nicht verantwortlich für meine Trigger

Ausblick

Weitere Workshops und Best Practices

- Die **Workshops** sowie die **Best Practices** stehen allen Globus-Mitarbeitenden offen. Sie sind auf **Globus Baumarkt** ersichtlich.
- Du kannst dich direkt auf der **Einstiegsseite anmelden** oder den Link an deine Mitarbeitenden bzw. Kollegen weiterleiten.
- In deinem Markt sollte ein **Plakat** aushängen, wo du dich direkt mit einem **QR-Code** zu den Veranstaltungen anmelden kannst.
- Falls Du Unterstützung brauchst, besprich Dich gerne mit Deinem Coach bzw. Marktleiter.



Workshop 1 Umgang mit Stress	02.12.2025	15h30-17h00	Workshop 2 Konflikte klären – so bleibst Du souverän	09.12.2025	15h30-17h00
	03.12.2025	08h30-10h00		10.12.2025	08h30-10h00
Workshop 3 Emotionen in den Griff kriegen	04.12.2025	12h00-13h30	Workshop 4 Richtig delegieren	18.12.2025	12h00-13h30
	16.12.2025	13h30-15h00		13.01.2026	15h30-17h00
Workshop 5 Loben lernen – einfach und wirksam	17.12.2025	08h30-10h00	Workshop 6 Mitarbeitergespräche leicht gemacht	14.01.2026	08h30-10h00
	15.01.2026	12h00-13h30		22.01.2026	12h00-13h30
Workshop 7 Was tun bei schwieriger Sprache?	20.01.2026	15h30-17h00	Workshop 8 Wie kann man Verantwortung einfordern?	04.02.2026	15h30-17h00
	21.01.2026	09h30-10h00		05.02.2026	08h30-10h00
	29.01.2026	12h00-13h30		09.02.2026	12h00-13h30
	06.02.2026	15h30-17h00		24.02.2026	15h30-17h00
	10.02.2026	08h30-10h00		25.02.2026	08h30-10h00
	19.02.2026	12h00-13h30		26.02.2026	12h00-13h30

Danke!

- Danke für Deine Teilnahme an diesem Workshop.
- Wir wünschen Dir viel Freude am weiteren Entwickeln Deines Potenzials.

