



EMOTIONALE

INTELLIGENZ

EMOTIONALE REAKTIONEN UND GEFÜHLE
KONTROLLIEREN, EMOTIONEN ANGEMESSEN
NUTZEN UND GELASSENHEIT LERNEN



FLORIAN WEHRMAN

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Was ist Emotionale Intelligenz?.....	7
Erste Selbsteinschätzung.....	15
Was Sie über die Emotionale Intelligenz wissen sollten	18
Die Theorie der multiplen Intelligenzen.....	19
Die neun Intelligenzen nach Howard Gardner.....	22
Die 12 Kompetenzen der Emotionalen Intelligenz.....	32
Die sechs Stufen der Emotionalen Intelligenz.....	42
Emotionale Intelligenz lernen	47
15 praktische Übungen – So steigern Sie Ihre Emotionale Intelligenz.....	58
Emotionale Intelligenz im Stress- und Konfliktmanagement.....	77
Emotionale Intelligenz in der Erziehung.....	89
Emotionale Intelligenz bei Kindern fördern.....	94
Emotionale Intelligenz bei Tieren.....	100
Emotionale Intelligenz im Beruf	106
Was sind Soft Skills?.....	117

Noch mehr Interessantes zur Emotionalen Intelligenz	
.....	123
Hat Emotionale Intelligenz negative Seiten?	123
Kritik an Emotionaler Intelligenz.....	127
Fragerunde.....	130
Zum Abschluss	138
Haftungsausschluss	141

Einleitung

Haben Sie schon einmal von der Emotionalen Intelligenz gehört? Auf den ersten Blick erscheint der Begriff recht widersprüchlich, weil in unserem gängigen Verständnis Intelligenz etwas mit Wissen und Emotion etwas mit Gefühlen zu tun hat. Lassen sich die beiden Faktoren überhaupt miteinander vereinen?

Die Emotionale Intelligenz ist in den letzten Jahren immer populärer geworden – und das ist auch gut so. Denn Sie beschreibt die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und die von unseren Mitmenschen zu erkennen und zu verstehen. Emotionale Intelligenz ermöglicht also eine funktionierende Kommunikation miteinander und ist die Ursache für Empathie und Selbsterkenntnis.

Es war der Wissenschaftler Goleman, der 1995 ein Buch über die Emotionale Intelligenz geschrieben und die Theorie damit wieder auf den Tisch brachte. Denn schon vorher hatten einige Wissenschaftler von einer sozialen Komponente gesprochen, die man in Bezug auf die menschliche Intelligenz berücksichtigen müsste. Doch vorher hatte es dieses Konzept nicht wirklich geschafft, zu

überzeugen. Heute ist man aber davon überzeugt, dass nicht nur Fachwissen die Intelligenz eines Menschen ausmacht.

Viel mehr wird unser klassisches Intelligenz-Verständnis ergänzt durch andere Komponenten. Es ist die Rede von multiplen Intelligenzen, die insgesamt den Menschen ausmachen und von denen der Intellekt nur einen kleinen Teil ausmacht.

Mittlerweile wissen wir, dass die Emotionale Intelligenz nicht nur eine Rolle bei der Charakterbildung spielt, sondern dass sie sogar ein enorm wichtiger Faktor ist. Die Emotionale Intelligenz, die mit dem Faktor EQ für die Emotionale Qualität messbar wird, gilt als entscheidend für zwischenmenschliche Beziehungen und Erfolg in allen Lebensbereichen. Sie ist deshalb sogar als wichtiger anzusehen, als der Intelligenzquotient. Dieser wurde lange Zeit als maßgeblicher Faktor für Erfolg angesehen und in zahlreichen Tests gemessen, analysiert und nachgewiesen. Nun ist aber klar: Der IQ kann doch nicht alles sein.

Deutlich wurde dies, weil bei der Messung des Intelligenzquotienten nur Fachwissen eine Rolle spielt. Kulturelle Gegebenheiten oder persönliche

Charaktermerkmale werden überhaupt nicht berücksichtigt, spielen aber eindeutig eine Rolle. So kam man auf die Idee, die kognitive Intelligenz mit weiteren Intelligenzen zu ergänzen.

Emotionale Intelligenz gilt aktuell als der entscheidende Faktor, wenn es um ein erfolgreiches Leben geht. Die größte Intelligenzbestie wird immer allein bleiben, wenn sie nicht mit anderen Menschen umgehen kann. Und der klügste Schlaumeier wird nie die Karriereleiter erklimmen, wenn er menschlich nicht vorzeigbar ist. Deswegen legen zum Beispiel Personalmanager in Bewerbungsgesprächen häufig den Fokus nicht mehr auf reines Wissen, sondern auch und vor allem auf die persönlichen Charaktereigenschaften der Bewerber und fragen schon beim ersten Kennenlernen nach Wertvorstellungen, Zielen und Selbstwahrnehmung. Und auch im persönlichen Umfeld funktioniert es nicht ohne Emotionale Intelligenz. Sie ist wichtig für Partnerschaften, Beziehungen zu Freunden und das familiäre Umfeld.

Warum das so ist und was Sie sonst noch Interessantes zum Thema Emotionale Intelligenz wissen sollten, erfahren Sie in unserem

ausführlichen Ratgeber. Dort erhalten Sie auch einige Tipps zur Selbsteinschätzung, können Ihre Emotionale Intelligenz feststellen und erfahren, mit welchen Übungen Sie Ihre Emotionale Qualität steigern können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Ratgeber und hoffen, dass er Sie bereichert!

Was ist „Emotionale Intelligenz“?

Damit Sie gut in das Thema der Emotionalen Intelligenz einsteigen, möchten wir Ihnen zunächst einmal erklären, was man überhaupt unter diesem Begriff versteht. Woher kommt der Begriff der Emotionalen Intelligenz, wer hat ihn eingeführt und wie kann man ihn definieren? Ein Blick auf die Geschichte der Emotionalen Intelligenz zeigt, dass man sich schon lange darüber Gedanken gemacht hat, ob es neben dem Intellekt noch andere Arten der Intelligenz geben kann. Er zeigt aber auch, dass es viel Zeit brauchte, bis sich die Idee einer Emotionalen Intelligenz schließlich durchsetzen konnte und populär wurde.

In unserem heutigen Verständnis steckt hinter der emotionalen Intelligenz der Bereich der Intelligenz, der für das Verständnis von Gefühlen zuständig ist. Verschiedene Gefühle bei sich selbst und anderen erkennen und verstehen zu können, ist Zeichen von emotionaler Intelligenz. Das bedeutet auch, dass Sie in der Lage sind, die Gefühle und Emotionen Ihres Gegenübers zu deuten und zu verstehen, wie es ihm oder ihr gerade geht. Ist jemand anderes gerade traurig oder weint er, weil es sich so sehr freut? Ist er wütend, enttäuscht oder aggressiv? Man könnte emotionale Intelligenz also auch mit dem Begriff Empathie beschreiben – doch sie ist noch mehr als das. Denn es geht nicht nur darum, andere in Ihren Gefühlen zu verstehen, sondern auch das eigene Empfinden zu steuern und einzuschätzen. Die Empathie oder das Einfühlungsvermögen sind zwar tatsächlich eine Fähigkeit der Emotionalen Intelligenz, allerdings gehören noch viele weitere dazu.

Schon vor rund 100 Jahren hatte der amerikanische Psychologe Edward Lee Thorndike die Idee, dass es neben der Intelligenz, die uns allen bekannt ist und die sich anhand von Wissen messen lässt, noch einen weiteren Bereich geben muss, der sich im Miteinander der Menschen ausdrückt. Er beschrieb den angemessenen Umgang von Menschen

untereinander und mit sich selbst als „soziale Intelligenz“ und gab damit den Anstoß für zahlreiche Forschungen in diesem Bereich.

1990 führten schließlich die beiden amerikanischen Psychologen Peter Salovey und John D. Mayer den Begriff der „Emotionalen Intelligenz“ ein, der durch das Buch von Daniel Goleman 1997 endgültig populär wurde. Er schrieb ein Buch über die emotionale Intelligenz, die seitdem von vielen Forschern als Gegenentwurf zur klassischen Intelligenz verstanden wird. Diese ging lange nur davon aus, dass der Intellekt anhand von Fachwissen gemessen werden kann und dass dabei keine äußeren Einflüsse berücksichtigt werden müssten. In seinem Buch beschreibt Goleman die Emotionale Intelligenz jedoch erstmalig als Bündel verschiedener Fähigkeiten, die jeder Mensch in unterschiedlichem Maß besitzt. Diese sogenannten Kompetenzen lassen sich individuell feststellen und sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark ausgebildet. Welche dies sind und wie sie sich äußern, erfahren Sie in einem späteren Teil unseres Ratgebers.

Emotionale Intelligenz bedeutet aber nicht nur, dass Sie die eigenen Gefühle und die von anderen deuten können, sondern auch, dass Sie sie zu

beeinflussen wissen. Wie können Sie andere Menschen glücklich machen? Gibt es eine Möglichkeit, negative Gefühle hinter sich zu lassen und stattdessen positiv in den Tag zu starten? Es geht dabei ausdrücklich nicht darum, andere gezielt zu manipulieren und dabei ein eigenes Ziel zu verfolgen. Vielmehr soll die Emotionale Intelligenz dabei helfen, negative Gefühle bei sich und anderen möglichst zu vermeiden und stattdessen positive Gefühle zu verstärken, sofern dies möglich ist. Die Kompetenz, Gefühle gezielt zu steuern und damit ein konstruktives Ziel zu verfolgen, ist vor allem im Sozialkontakt unter Freunden, auf der Arbeit oder bei der Erziehung sehr hilfreich. Dabei geht es wie gesagt nicht darum, eigennützig oder böswillig Menschen zu manipulieren, sondern positive Gefühle zu verstärken und sich und andere dadurch glücklich zu machen. Durch emotionale Intelligenz können Sie lernen, mit Stress und belastenden Situationen besser umzugehen und unangenehme Gefühle schneller zu überwinden. Und nicht nur das: Durch Ihr starkes und sicheres Auftreten machen Sie es nicht nur sich selbst, sondern auch anderen leichter. Wer Emotionale Intelligenz besitzt und sie angemessen zu nutzen weiß, wird deutlich leichter mit negativen Situationen, Niederschlägen.....