

Was Emotionale Intelligenz bedeutet und wie man damit noch erfolgreicher werden kann

Was bedeutet Emotionale Intelligenz, woran erkenne ich diese und wie gehe ich damit um?

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen und mit den Gefühlen anderer Menschen aufmerksamer und bewusster umzugehen.

Sie macht auch sichtbar, dass ein hoher Intelligenz-Quotient allein nicht ausreicht, um erfolgreich sein Leben zu gestalten, sondern dass es ebenfalls auch auf weitere Fähigkeiten ankommt. Die Begrifflichkeit „Emotionale Intelligenz“ wurde bereits 1990 von den Psychologen Peter Salovey und John D. Mayer eingeführt und von dem Psychologen Daniel Goleman als Kompetenz für persönlichen und beruflichen Erfolg herausgearbeitet.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, mit den eigenen Gefühlen und mit den Gefühlen anderer Menschen aufmerksamer und bewusster umzugehen.

Das wird besonders deutlich, wenn wir folgende Punkte betrachten, die Menschen mit Emotionaler Kompetenz ausmachen und die mir als solche begeben:

1. Selbstwahrnehmung: „Wie gehe ich mit mir um? Was sind meine Werte?“
2. Empathiefähigkeit, Einfühlungsvermögen und Organisationsbewusstsein
3. Optimismus und Selbstmanagement: Möglichkeiten- anstatt Mangeldenken
4. Ziel- und Leistungsorientierung: „Was sind meine Ziele?“
5. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit
6. Kontrolle der eigenen Emotion, um keine „Opferrolle“ anzunehmen
7. Führungsfähigkeit durch situatives Führen
8. Team- und Beziehungsfähigkeit
9. Konflikt- und Kritikfähigkeit, Konfliktmanagement
10. Fähigkeiten als zum Beispiel Trainer, Coach und Mentor

Menschen, die über Emotionale Intelligenz verfügen, gelten als belastbarer und gehen durch die bewusste Eigenwahrnehmung besser mit „Stressoren“ um. Darüber hinaus sind sie selbstbewusst und arbeiten wirksam auf ihre Ziele und Ergebnisse hin. Sie können sich auch selbst motivieren,

sind sich ihrer Stärken und Schwächen sehr wohl bewusst und managen diszipliniert ihr Leben.

Die Fähigkeit, die Emotionen und Stimmungen anderer einzufangen, diese zu deuten und damit umzugehen, zeigt sich wirksam im Beziehungsmanagement. Ob im privaten Umfeld, im Mitarbeiter- oder Kundengespräch und bei Verhandlungen hat Emotionale Intelligenz seine positive Auswirkung auf die Qualität der Gespräche und die gewünschten Ergebnisse.

Dass eine hohe Emotionale Intelligenz entsprechend positive Auswirkung auf den privaten, beruflichen und wirtschaftlichen Erfolg hat, ist daher selbstverständlich.

Oft erkennen wir bereits im Kindesalter, wer über die Fähigkeiten der Emotionalen Intelligenz verfügt und genauso wird erkannt, wer hier Defizite hat. Das gute ist, dass es bei Defiziten auch möglich ist, daran zu arbeiten und sich zu trainieren. Wem allerdings hier bereits die Fähigkeit zur benannten Disziplin fehlt, der kann sich auch hierbei mit kleinen Übungen und ersten Herausforderungen trainieren!

Sie macht auch sichtbar, dass ein hoher Intelligenz Quotient allein nicht ausreicht, um erfolgreich sein Leben zu gestalten, [...].

EMOTIONALE INTELLIGENZ

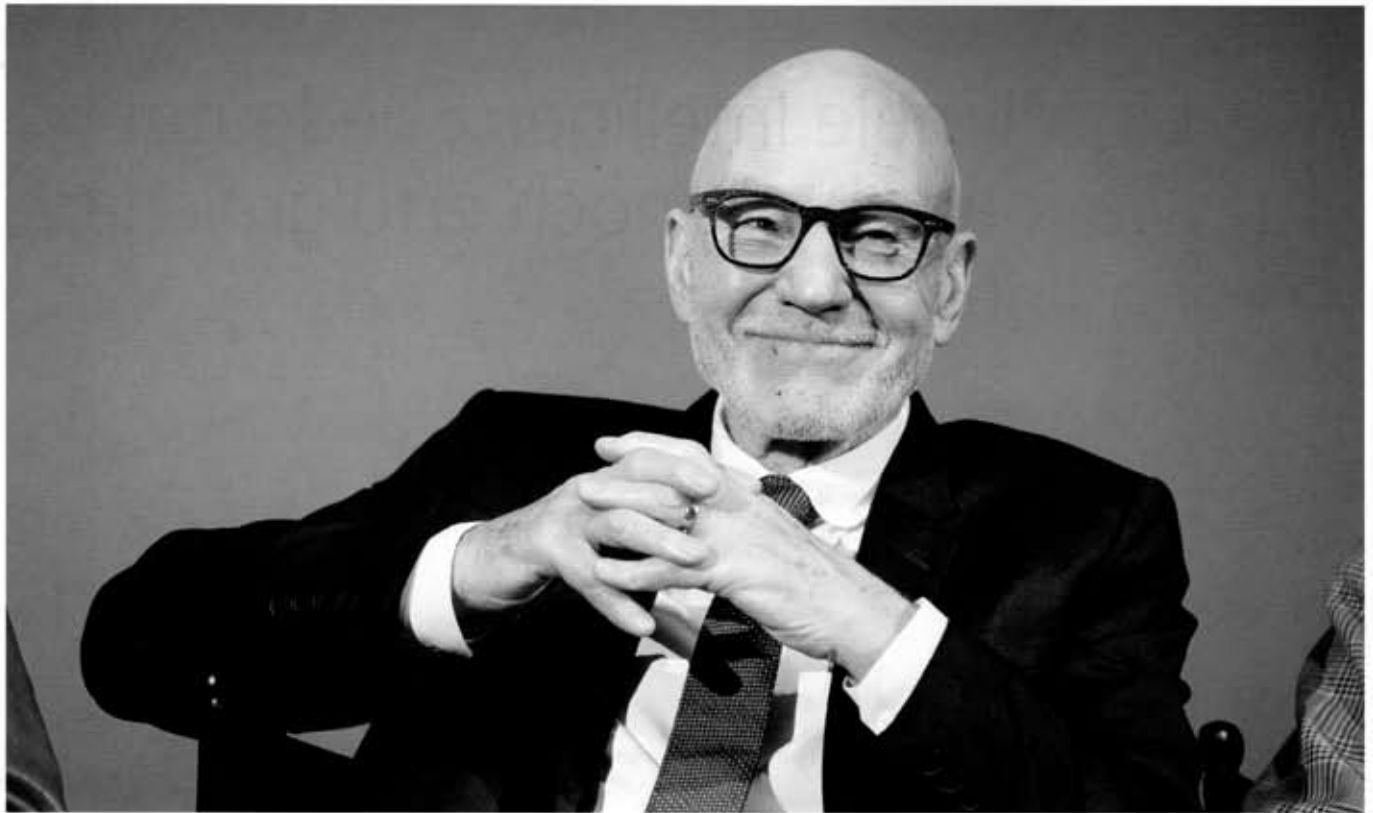


Bild: Image-Images/Photo: Image: Arto Kerim

Tipps, Anregungen und Fragen zur Entwicklung Emotionaler Intelligenz:

1. Überprüfe, inwieweit das Selbst- und Fremdbild übereinstimmt und frage dabei aktiv Freunde und Bekannte.
 2. Überprüfe, inwieweit Gefühle angesprochen oder beschrieben werden und setze das bewusst um.
 3. Bewusstes Beobachten und Einschätzen der Situation sowie Reflektion, ob die Einschätzung stimmt.
 4. Aktives, bewusstes Hinhören im Gespräch, um anschließend darauf einzugehen.
 5. Stimmungen und Emotionen bewusst beeinflussen durch „assoziiieren und dissoziieren“! Welche Werkzeuge können eingesetzt werden, um die eigene Stimmung zu beeinflussen, z. B. was und wie Sie sich etwas vorstellen oder sagen?
 6. „Nein“ sagen, Abgrenzung und sein Recht durchsetzen! Gelingt es und bleiben Sie dabei selbstbewusst oder werden Sie unsicher oder aggressiv?
 7. Gelingt es, Feedback zu geben und auch anzunehmen?
 8. Gelingt es, unerwünschte Kontakte zu beenden oder erwünschte Kontakte anzusprechen?
 9. Gelingt es, anderen Orientierung zu geben?
 10. Holen sich andere Rat bei Ihnen?
 11. Gelingt es, sich auf andere einzustellen?
 12. Wie sind die rhetorischen Mittel und Kommunikationsfähigkeit? Gelingt es gut, Gespräche zu beginnen und auch zu beenden?
- Hinzu kommen die Möglichkeiten, sich in Disziplin zu trainieren und das bereits mit kleinen, jedoch regelmäßigen Ritualen, wie z. B. täglich morgens den Wirtschaftsteil der Zeitung zu lesen. Dabei ist Selbstkontrolle und Ehrlichkeit zu sich selbst wichtig!

Darüber hinaus kann Emotionale Intelligenz in bestimmten Bereichen auch sehr gut im Coaching, entsprechenden Seminaren, NLP-Ausbildungen und Training unterstützend entwickelt werden.

Durch die Reflektionsfragen und dem Bewusstsein der Defizite nach dem Motto „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“ gelingt es, sich in diesen Bereichen zu verbessern. Es lohnt sich!



Stefan Heller ist Business- und Lehrtrainer, Personal Coach und Autor. Außerdem ist er Leiter des Instituts für Kommunikation in Führung und Verkauf sowie NLP-Lehrtrainer.