



Was ist emotionale Intelligenz?

Die Hauptquelle aller Bewusstwerdung

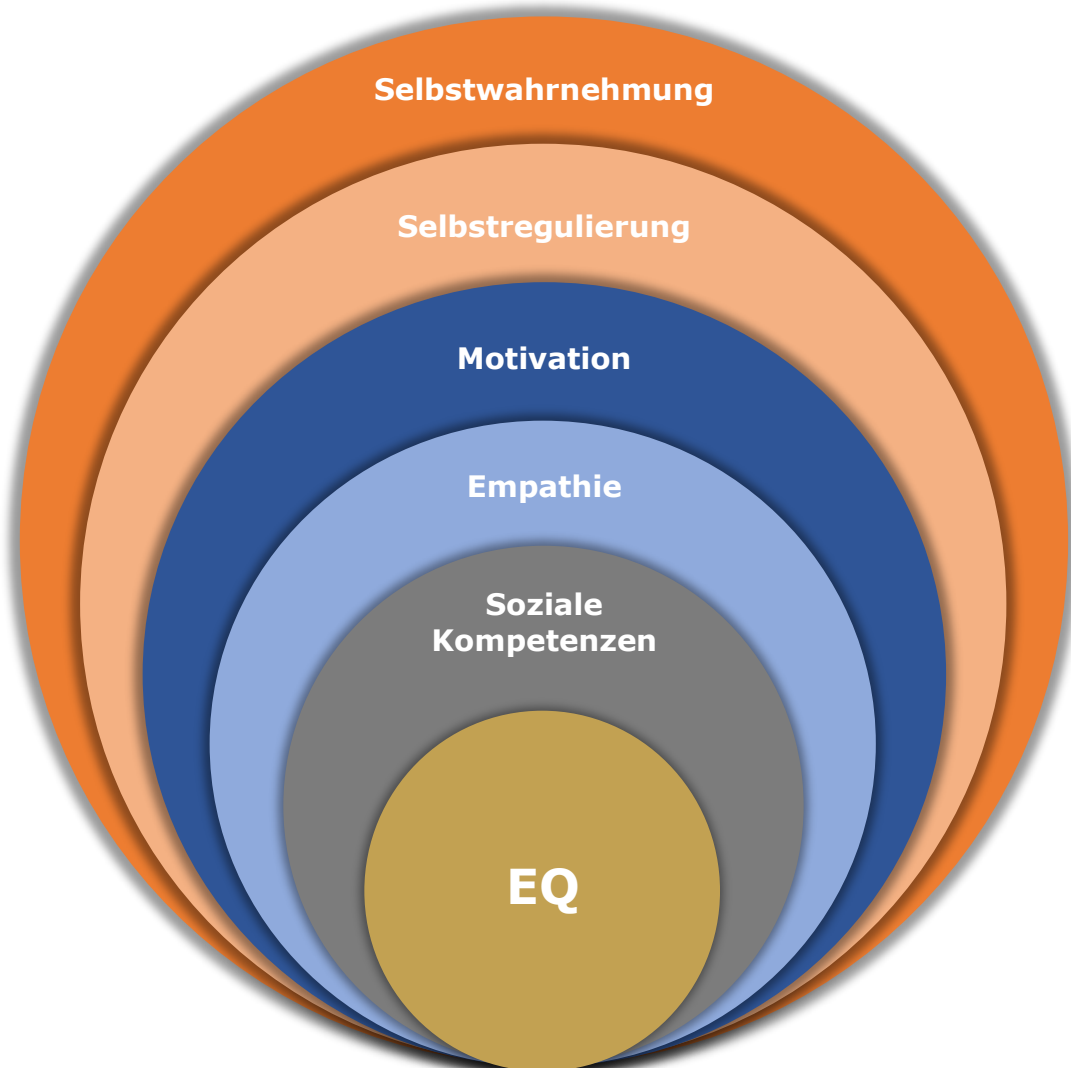
Die emotionale Intelligenz (EQ) beschreibt die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle (korrekt) wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen.

Freude, Angst, Zorn, Traurigkeit, Überraschung ... - all diese Gefühle haben ihren Platz in unserem Leben. Im Alltag werden sie häufig in Kategorien eingeteilt: gut oder schlecht, nützlich oder nutzlos, wünschenswert oder als solche, auf die wir lieber verzichten. Die Einteilung ist jedoch ein Irrtum, denn alle Gefühle sind nützlich.

Gefühle stärken unser Immunsystem. Gefühle tragen zu einem klaren Urteilsvermögen bei. Sie schützen uns vor Risiken und sorgen dafür, dass wir die richtigen Entscheidungen treffen. Sie können aber auch zu Stress und Konflikten führen, psychisches und physisches Leid verursachen.

Für einen gesunden und bewussten Umgang mit uns selbst, dürfen wir also (wieder) lernen, konstruktiv mit unseren Gefühlen umzugehen.

Die „Zusammensetzung“ der emotionalen Intelligenz¹



Selbstwahrnehmung - die eigenen Emotionen kennen

Die eigenen Emotionen erkennen und akzeptieren, während sie auftreten. Diese Fähigkeit ist entscheidend für das Verstehen des eigenen Verhaltens und der eigenen Antriebe. Hintergrund: Viele Menschen fühlen sich gegenüber ihren Gefühlen ausgeliefert, lehnen sie ab und bekämpfen oder vermeiden sie – statt sich der Tatsache bewusst zu sein, dass man Emotionen aktiv steuern kann.

Selbstregulierung - Emotionen beeinflussen

Gefühle so handhaben, dass sie der Situation angemessen sind (statt zu dramatisieren oder zu verharmlosen). Dazu gehört die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und Gefühle der Angst, Gereiztheit, Enttäuschung oder Kränkung abzuschwächen und positive Gefühle zu verstärken. Dies hilft bei der Überwindung von Rückschlägen oder belastenden Situationen.

Motivation - Emotionen in die Tat umsetzen

Emotionen so beeinflussen, dass sie bei der Erreichung von Zielen helfen. Dies ist der Kern der Selbstmotivation und fördert die Kreativität sowie die Häufigkeit von Erfolgserlebnissen. Dazu gehört auch, dass jemand in der Lage ist, kurzfristige (emotionale) Vorteile und Verlockungen hinauszuschieben (Belohnungsaufschub) und impulsive Reaktionen zu unterdrücken. Diese längerfristige Perspektive ist die Grundlage jeglichen Erfolges.

Empathie

Dies ist die Grundlage aller Menschenkenntnis und das Fundament zwischenmenschlicher Beziehungen. Ein Mensch, der erkennt was andere fühlen, kann viel früher die oftmals versteckten Signale im Verhalten anderer erkennen und herausfinden, was sie brauchen oder wollen. Empathie ist also eine wertneutrale Fähigkeit – sie kann individuell positiv oder auch negativ empfundene Wirkung haben.

Soziale Kompetenzen - Umgang mit Beziehungen

Die Fähigkeit der erfolgreichen Gestaltung von Beziehungen besteht im Wesentlichen im Umgang mit den Gefühlen anderer Menschen. Sie ist Grundlage für eine reibungslose Zusammenarbeit in nahezu allen beruflichen und persönlichen Umfeldern. Sie ist Voraussetzung für Beliebtheit, Wertschätzung und Integration in eine Gemeinschaft.

¹ Emotionale Intelligenz ist ein von John D. Mayer (University of New Hampshire) und Peter Salovey (Yale University) im Jahr 1990 eingeführter Terminus. Daniel Goleman definiert den Begriff emotionale Intelligenz in Anlehnung an Salovey und Gardner. (Quelle: Wikipedia)