

## Emotionale Intelligenz - ein Schlagwort oder ist was „dran“?

---

**Wo kommt der Begriff her?** Urheber ist Daniel Golemann, der in seinem Buch über emotionale Intelligenz interessante Ergebnisse der Gehirnforschung und Studien zu Erfolgsfaktoren zusammengetragen hat. So soll der bisherige IQ nur 20 % des Erfolgs ausmachen, die emotionale Intelligenz dagegen 80 %.

---

**Was sagt die Gehirnforschung?** Neueste Ergebnisse zeigen, dass unser rationales Hirn (auch Neokortex genannt) nicht alleine über unser Denken, Fühlen und Verhalten bestimmt. Der entwicklungs geschichtlich jüngste Gehirnteil hat weitere Mitspieler, die viel „älter“ sind. Diese funken teilweise unserem Verstand dazwischen. Als gesichert können die Ergebnisse noch nicht gelten. Gesichert ist aber, dass unsere rationale Seite nicht allein dominierend ist.

---

**Ist das völlig neu?** Es ist sicher ein Verdienst von Daniel Golemann, zum passenden Zeitpunkt Emotionen in den Mittelpunkt des Interesses gerückt zu haben. Aber völlig neu ist das Berücksichtigen von Emotionen nicht. Gute und erfolgreiche Führungskräfte haben schon immer mit ihren Emotionen „gearbeitet“. Oder können Sie ohne Gefühle überzeugen oder motivieren?

---

**Emotionale Intelligenz - was meint das genau?** Als erstes ist es wichtig, Gefühle nicht als hinderlich, sondern als wichtigen Bestandteil ganzheitlichen Handelns zu begreifen. Das „komische Grummeln“ im Bauch ist ein guter Ansatzpunkt, um eine rational getroffene Entscheidung noch einmal zu hinterfragen. Handlungsunfähig sollten Sie dabei aber nicht werden! Hier die fünf Bausteine des EQ:

---

**1. Zulassen und Wahrnehmen von Gefühlen** Hier geht es nicht um den oft karikierten Selbsterfahrungstouch „Wir fühlen jetzt erst einmal alle tief in uns hinein“. Trotzdem haben viele gelernt, ihre Gefühle wegzudrücken oder nicht zuzulassen. Fragen Sie sich also gerade bei wichtigen Entscheidungen, was Ihr „Bauch“ dazu sagt. Sorgen Sie für eine Atmosphäre und innere Haltung, in der Gefühle Platz haben.

---

*Fortsetzung nächste Seite*

## Emotionale Intelligenz – ein Schlagwort oder ist was „dran“?

Fortsetzung

### 2. Angemessener Ausdruck von Gefühlen

Wer frohlockte und meinte, dass er jetzt endlich die Erlaubnis hat, ungehemmt seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen, irrt. Es geht um einen angemessenen Ausdruck von Gefühlen. Kommunikativ sind hier z. B. Ich-Botschaften gemeint. Dazu gehört genauso, ein Ventil für Aggressionen zu haben. Und das ist nicht das Anbrüllen von anderen, sondern eher eine sportliche Aktivität oder das sich alleine Ausagieren.

### 3. Nutzen von Gefühlen

Emotionen (lateinisch „movere“: bewegen) bergen immer eine Energie bzw. Handlungsabsicht in sich. Der geschickte Umgang mit diesen Energien ist sicher ein wichtiger Punkt von emotionaler Intelligenz. Wer seine Gefühle unterdrückt, benötigt viel Kraft dafür. Wer seine Gefühle berücksichtigt, sie angemessen ausdrücken und die Energie für seine Aktionen verwenden kann, hat's leichter. Statt wie ein Dampfkochtopf unter Druck zu stehen, können Sie schon bei den ersten Regungen ihre Gefühle wahrnehmen (z. B. das Grummeln im Bauch). Sie können frühzeitig Ihre beabsichtigte Handlung hinterfragen und vielleicht Ihr Gegenüber jetzt schon einbeziehen.

### 4. Empathie

Keiner lebt für sich allein, sondern wir leben und arbeiten miteinander. Emotionale Intelligenz setzt hier beim Wahrnehmen des anderen an. Was wissen Sie über Ihr Gegenüber? Was können Sie über seine Gefühle wahrnehmen? Wie gut können Sie sich in andere hineinversetzen? Dieses zu trainieren und durch Feed-back vom Gegenüber die „Trefferquote“ zu erhöhen ist ein Ziel von EQ.

### 5. Gestalten von Beziehungen mit Emotionen

Dies ist nun der letzte und integrative Schritt. Wer die vorigen vier Bausteine lebt, verhält sich in Beziehungen anders. Konflikte werden frühzeitiger thematisiert, Bedürfnisse deutlicher ausgedrückt – kurz Beziehungen werden leichter, aber deshalb nicht einfach.

Und was ist Ihre Meinung dazu? Was halten Sie vom Schlagwort „EQ“? Wir sind neugierig und freuen uns auf Ihre Nachricht.

Herzliche Grüße von einem vorweihnachtlichen Schreibtisch

*Christine Maurer*