

EQ – Emotionale Intelligenz – Populäres Schlagwort oder wichtig für den beruflichen Erfolg?

▲ Wie kann sich emotionale Intelligenz im Alltag zeigen – ein Beispiel:

Emotional intelligente Menschen lassen sich von Enttäuschungen oder einem anstrengenden Arbeitsalltag nicht herunterziehen. Ihren Frust und Ärger nehmen sie nicht mit nach Hause. Sie lassen diese Emotionen nicht am Partner aus oder ertränken ihren Frust nicht im Alkohol. Sie kennen ihre eigenen Emotionen und können diese steuern. Sie finden z.B. ein Ventil für den Frustrabbau – Sport, Jassen, Hobbys, mit dem Hund spazieren gehen etc. Damit steuern sie ihre Emotionen und verfügen damit über die Fähigkeit des Selbstmanagements – aus einer negativen Energie erzeugen sie eine positive Energie.

▲ Was ist emotionale Intelligenz – EQ?

Die emotionale Intelligenz zeigt die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Stimmungen sowie die Gefühle und Emotionen anderer Menschen zu erkennen, richtig einzustufen und angemessene Handlungen abzuleiten. Es geht auch darum, ob ich das Leben gesund und kompetent meistern kann.

Viel besser kennen wir den Begriff Empathie, welche ein Teil des EQ ist. Bereits seit 1990 kennt man den EQ in der Psychologie. 1990 wurde das Buch von Daniel Golemann «EQ: Emotionale Intelligenz» ein Bestseller und der EQ wurde richtig populär.

Der US-amerikanische Psychologe und Wirtschaftsjournalist Daniel Goleman beschreibt fünf Fähigkeiten:

◆ Selbstwahrnehmung

Es geht darum Gefühle wahrzunehmen, zu erkennen und sich auch die Gedanken und Urteile über diese Gefühle bewusst zu machen.

◆ Selbstregulation (Selbstmanagement)

Gefühle werden so beeinflusst, dass sie für alle zum Vorteil werden.

Mit einer starken Fähigkeit zur Selbstregulation schaffen wir es, unerwünschte oder situativ unpassende Emotionen wie Trauer, Ärger oder Angst herunter zu regulieren und positive Emotionen zu verstärken.

◆ Selbstmotivation

Die eigenen Emotionen werden so beeinflusst, dass sie bei der Erreichung eines Ziels unterstützen. Die emotionale Selbstmotivation ist die grundlegende Fähigkeit für persönlichen Erfolg.

◆ Empathie

Empathie ist die Fähigkeit, Emotionen bei anderen Menschen zu erkennen.

◆ Soziale Kompetenz

Das richtige Erkennen der eigenen Emotionen und der Emotionen des Gegenübers angepasst auf eine Situation, führt in der Kombination zu einer hohen sozialen Kompetenz.

Und wie hilft mir jetzt eine emotionale Intelligenz im Beruf zum Erfolg?

Kann ich den EQ verbessern?

Wo Licht ist, gibt es auch Schatten – Wie sieht die dunkle Seite des EQ aus?

Wie finde ich heraus, über welchen EQ ich verfüge?

👉 Lesen Sie die nächsten Posts.

«Es gibt ein altmodisches Wort für die Fähigkeiten, die emotionale Intelligenz repräsentieren: **CHARAKTER.**» Daniel Golemann

