

Wichtiger als IQ: Emotionale Intelligenz

Was ist das und woran macht sie sich fest?

Der Intelligenzquotient hat relativ wenig damit zu tun, wie gut jemand durch das Leben kommt und hilfreiche Beziehungen gestaltet. Seit einem Bestseller von Daniel Goleman ist ein Schlagwort bekannter geworden: Emotionale Intelligenz.



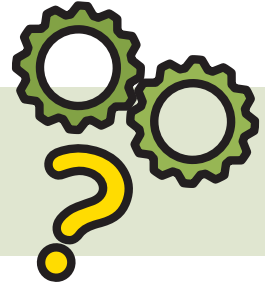
Ein hoher IQ ist praktisch. Er lässt uns analytisch schnell ein Problem lösen und hilft uns beim Erfassen komplexer Sachverhalte. Über den Erfolg im Leben sagt er aber wenig aus, denn dafür sind auch andere Kompetenzen entscheidend. Sie können beschrieben werden mit dem Begriff der emotionalen Intelligenz.

Den gesunden Menschenverstand nutzen

Wer emotional intelligent ist, weiß seinen gesunden Menschenverstand zu nutzen und findet sich in der vielschichtigen Welt leichter zurecht. Statt neun in drei Blöcken angeordnete Punkte in Sekundenschnelle mit einer durchgängigen Linie verbinden zu können, kann ein emotional intelligenter Mensch alltägliche und zwischenmenschliche Situationen sehr schnell einschätzen. Er ist selbstständig und hat es raus, Beziehungen zu anderen Menschen zu knüpfen und aufrecht zu erhalten. Seine Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle zu erkennen, aber auch zu beeinflussen, verschafft dem emotional Intelligenzen hilfreiche Netzwerke. Seine Empathie macht ihn zu einem beliebten Zeitgenossen, der in der Lage ist, Konflikte zu lösen. Die Wertschätzung durch andere macht es ihm schließlich leichter, Unterstützung zu finden und seine Ziele mit Vernunft und Motivation zu erreichen.

Stärken und Schwächen erkennen und reflektieren

Wer über eine hohe emotionale Intelligenz verfügt, erkennt die Stärken und Schwächen der anderen, vor allem aber auch die eigenen. Das erlaubt einen konstruktiven und reflektierten Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und Charaktereigenschaften: Ein emotional intelligenter Mensch versteht es,



Umfangreicher Selbsttest und Buchtipp

Einen umfangreichen und kostenfreien Selbsttest, der weitere Anhaltspunkte zum EQ liefert, bietet die Süddeutsche Zeitung unter www.sueddeutsche.de/thema/EQ-Test an.

Buchtipp: Daniel Goleman, EQ: Emotionale Intelligenz, dtv, 1997, ISBN 978-3423360203

seine Stärken im Laufe des Lebens auszubauen und Schwächen zu reduzieren, was für eine Wohlfühl-atmosphäre in seinem Dunstkreis sorgt.

Mit Stress umgehen

Ein hoher EQ bedeutet auch, mit Stress umgehen zu können, also die so genannte Resilienz zu entwickeln. Denn nur wer seine eigenen Gefühle wahrnimmt und akzeptiert, kann sie auch erfolgreich beeinflussen und mit Stress-Situationen angemessen umgehen. Gefühle weder zu verharmlosen noch zu dramatisieren, ist eine emotional intelligente Eigenschaft.

Impulse kontrollieren und Belohnungen aufschieben

Emotionen dann auch noch so in die Tat umzusetzen, dass sie zum Ziel führen, ist Erfolg. Emotional Intelligente haben dabei auch ihre Impulse unter Kontrolle. Sie sind Meister des so genannten „Belohnungsaufschubes“, können also an einer Sache dranbleiben, auch wenn die Belohnung erst viel später winkt. Das setzt voraus, ebenso die zukünftigen Emotionen – zum Beispiel die Freude über ein erreichtes Ziel – abstrahieren zu können, auch wenn dazu gegenwärtige Impulse gemangelt werden müssen.

Empathisch sein

Wie sich selbst können emotional Intelligente auch andere Menschen einschätzen. Doch Vorsicht: Empathie ist ein wertneutraler Begriff und verheißt nicht zwangsläufig etwas Gutes. Emotional intelligente Menschen können die Emotionen der anderen ebenso auch negativ beeinflussen und manipulieren.

Motivieren und Orientierung geben

Gerade im Arbeitsleben hilft emotionale Intelligenz, denn auch hier brauchen wir die Fähigkeit, konstruktiv mit Menschen zu agieren, unterstützen- de Netzwerke zu schaffen oder andere Menschen zu führen und zu motivieren. Beruflicher Erfolg hängt eng damit zusammen, wie integrierbar ein Mensch

Nur wer seine eigenen Gefühle wahrnimmt und akzeptiert, kann sie auch erfolgreich beeinflussen und mit Stress-Situationen angemessen umgehen.

ist – zum Beispiel in einem Team – oder wie stark er in der Lage ist, Kollegen, Mitarbeiter oder Vorgesetzte menschlich einzuschätzen. Dabei hilft vor allem der EQ.

Emotionale Intelligenz kann steigen

Das Tolle an emotionaler Intelligenz: Sie ist ausbaufähig und wächst in der Regel mit der Lebenserfahrung. Weisheit, Vernunft und Gefühl können anders als die klassischen IQ-Kompetenzen gedeihen und größer werden. Hier ist der EQ also wesentlich flexibler als der nur wenig veränderbare IQ. Nicht zu verwechseln ist der EQ mit dem Charakter: Auch dieser ist relativ statisch. Wie finden Sie heraus, wie es um Ihre emotionale Intelligenz steht?

Hilfreiche Fragen zur Bestimmung des EQ

- Wie gut kenne ich mich selbst? Weiß ich, in welchen Situationen ich wie reagiere und vor allem auch, warum?
- Kann ich meine Stimmung beeinflussen und steuern? Oder bin ich meinen Gefühlen völlig hilflos ausgeliefert?
- Wie gut kann ich mit meinen Emotionen umgehen und wie reagiere ich auf Gefühle anderer Menschen?
- Kann ich erfolgreich kommunizieren und mich verständlich machen?
- Wie gut kann ich mit Menschen umgehen, auf sie eingehen oder sie beeinflussen?
- Kann ich andere Menschen motivieren und macht es mir Spaß, mit anderen zusammenzuarbeiten?
- Kann ich Menschen Orientierung geben, werde ich um Rat gefragt?
- Wie beliebt bin ich bei anderen Menschen? Suchen sie meine Nähe? ■



Die Deutsche Bildung bietet Studenten den etwas anderen Studienkredit: eine maßgeschneiderte Studienfinanzierung kombiniert das Unternehmen mit WissenPlus – einem starken Förderprogramm für die Zukunft.

Weitere Infos gibt es unter: www.deutsche-bildung.de