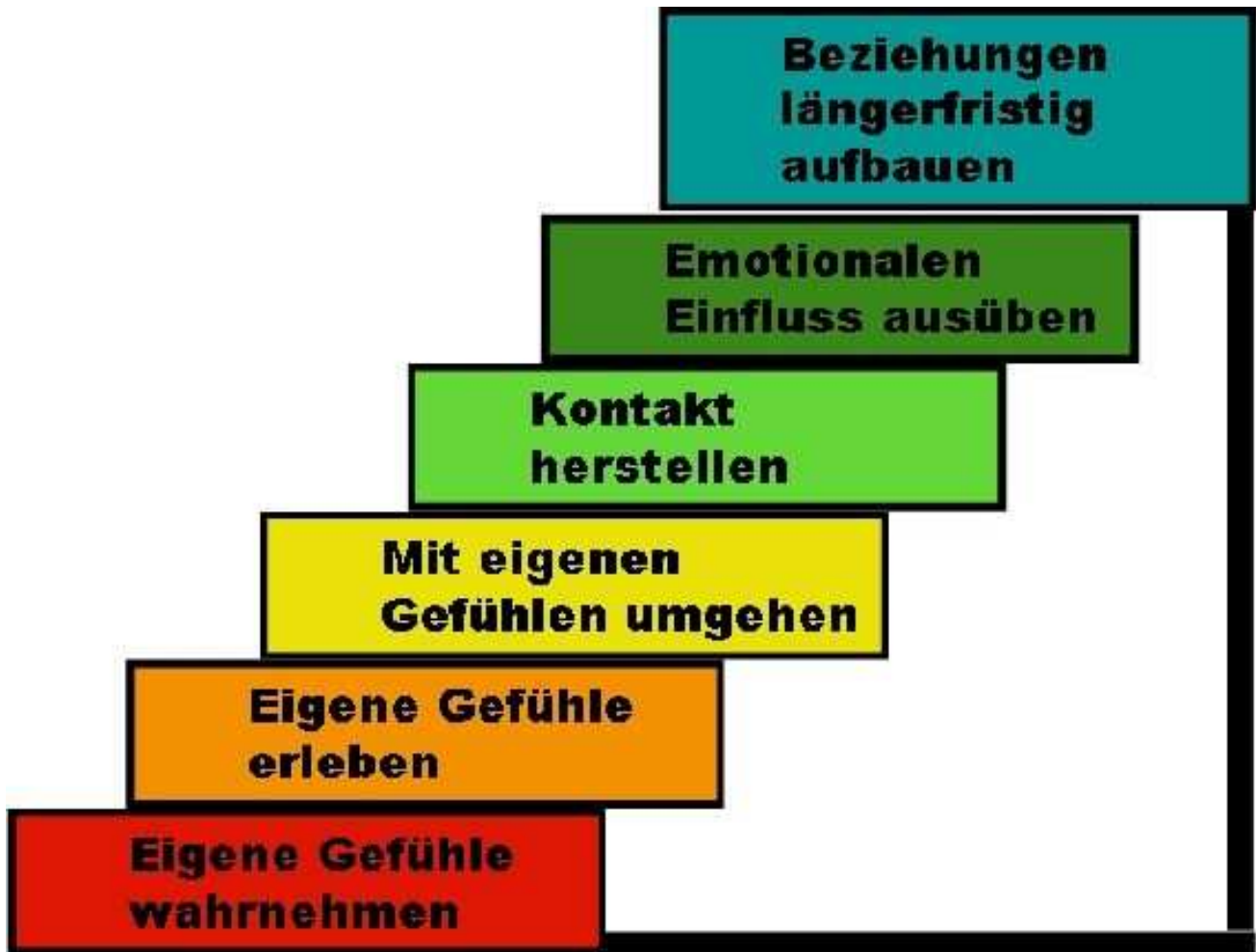


Emotionale Intelligenz



Die nachstehenden Ausführungen basieren auf dem Buch „Management der Emotionen“ von U. Scheler. Dieses Buch im GABAL-Verlag liest sich mit Gewinn, ist aber dort leider vergriffen. Bei Amazon kann man es noch second-hand finden. Hier ein kurzer Überblick über die 6 Stufen der Emotionalen Intelligenz (in Anlehnung an den IQ wird sie EQ genannt) und jeweils eine Übung dazu. Am Schluss finden Sie noch eine kleine Checkliste für Ihr weiteres Vorgehen mit dem Thema.

Wir wissen heute spätestens seit dem Bestseller von Golemann, daß Erfolg im Leben weniger vom Intelligenzquotienten IQ sondern mehr vom EQ, der „Emotionalen Intelligenz“ abhängt. Dabei handelt es sich um die Integration von zwei Arten von Intelligenz: (von den 7 der multiplen Intelligenz von Howard Gardner): Kommunikation nach Innen und Kommunikation nach Außen. Etwas besser verständlich wird die emotionale Intelligenz durch die nachstehenden 6 Stufen.

Stufe 1: Eigene Gefühle wahrnehmen

Menschen mit einer starken Dominanz des linken Gehirns haben oft schon Probleme damit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen.

Training: Hier ist es hilfreich, ein Tagebuch zu führen und darauf zu achten, ob und wann man darin eigene Gefühle überhaupt aufführt.

Eine weitere Übung, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, besteht darin, die Liste seiner eigenen Energiequellen durchzugehen und die Gefühle dazuschreiben, die diese Aktivitäten auslösen. Als Gegenpol suchen Sie sich Aktivitäten, die Sie besonders ungern ausführen.

Stufe 2: Eigene Gefühle erleben

Hierbei handelt es sich über das Benennen von Gefühlen hinaus um das Erleben und Spüren. Dies ist für Menschen schwierig, die solches gerade permanent vermeiden.

Training: Hilfreiche Übungen zur Sinneswahrnehmung sind Naturerlebnisse und das spezifische Beobachten eigener Reaktionen, auch Körperreaktionen in Gesprächen mit emotionalen Inhalten.

Stufe 3: Mit den eigenen Gefühlen umgehen

Schwieriger wird es schon bei Übungen, die den Umgang mit Gefühlen „trainieren“. Im Allgemeinen handelt es sich dabei um das Ertragen von „Frustrationen“ bei der notwendigen Änderung von Gewohnheiten und dem Abbau von Schwächen, oder um den Umgang mit Enttäuschungen, gar die Kontrolle von Ärger, Zorn, Wut oder Eifersucht.

Auch Strategien für die Entwicklung von mehr Vertrauen und Lebensoptimismus gehören noch zum Umgang mit Gefühlen.

Übungsvorschlag für die Bewältigung von Enttäuschungen

Stellen Sie sich vor, dass verschiedene Menschen Sie um Rat bitten, was schlagen Sie zur Bewältigung vor?

- Ich lasse mich zu Impulskäufen verleiten.
- Ich spüle öfter kleine Sorgen mit einem Schluck Alkohol herunter.
- Ich bekomme keine Anerkennung bei der Arbeit, auch wenn ich etwas besonders gut gemacht habe.
- Ich kann andere Menschen schlecht um Hilfe und Unterstützung bitten.

Seien Sie kreativ und machen Sie auch unkonventionelle Vorschläge.

Meine Vorschläge

Erkenntnis für mich selbst:

Stufe 4: Kontakt zu anderen herstellen

Auf der nächsten Stufe des EQ geht es um das Einfühlungsvermögen in der Beziehung zu anderen Menschen. Hierbei handelt es sich um das Erkennen und Verstehen der emotionalen Vorgänge in anderen Menschen. Um das Verhalten, mit dem Sie zeigen, daß Sie ihn verstehen und auch um einfühlsame Reaktionen darauf. Hierzu gehört nonverbale Kommunikation und aktives Zuhören.

Training: Beobachten Sie doch einfach intensiver Menschen, wenn Sie gerade Zeit haben, z.B. in Warteschlangen, beim Einkaufen etc.

Notizen und Erkenntnisse:

Stufe 5: Emotionalen Einfluß ausüben

Auf der nächsten Stufe geht es um Einflussnahme. Hier tun sich alle DISG-Typen leichter, die menschenorientiert sind (I, S). Situationen im Alltag sind dabei Ziele wie Kontaktaufnahme, Beziehungspflege, Überzeugen und Verkaufen.

Training: Eine gute Übung dafür ist, im Zusammensein mit anderen Menschen Gefühle der Freude, Begeisterung oder Heiterkeit auszudrücken. Wenn die Stimmung der anderen sich ändert, habe Sie es geschafft, Ihre Gefühle zu „übertragen“.

Stufe 6: längerfristige Beziehungen aufbauen

Die höchste Stufe des EQ ist die Gestaltung längerfristiger Beziehungen. Hierfür gibt es eine Reihe von Erfolgsbedingungen, wie z. B. Verlässlichkeit, Sicherheit, gegenseitige Bedürfnisbefriedigung, gemeinsame Pläne und Entscheidungen, Freiheit etc. Ein sicher ganz wichtiges, aber zu umfangreiches Thema für diese kurze Darstellung der Aspekte des EQ.

Training: Hierfür gibt es eine Reihe von Erfolgsbedingungen. Eigentlich ist es ja die Krönung des EQ, denn die meisten Menschen haben Beziehungsprobleme. Allerdings ist das hierarchische Modell nur ein Modell und Sie werden feststellen, dass es nicht dadurch alleine klappt, dass Sie auf den unteren Stufen erfolgreich geübt haben.

Stellen Sie sich z. B. die folgenden Fragen für Ihre engste Partnerschaft und eine berufliche Beziehung (wo nicht jede Frage gleichermaßen zutrifft). Notieren Sie Ihre Antworten schriftlich. Für Ihre Partnerschaft empfiehlt sich dann ein gemeinsames offenes Gespräch – und Sie werden dann auch ein Feedback Ihres Partners oder Ihrer Partnerin erhalten und so Ihre eigene erste Selbsteinschätzung der Beziehung revidieren können. Die einzelnen Fragen sind teils Eigenschaften/Fähigkeiten, teils (möglicherweise) vernachlässigte Aktivitäten.

	Engste Partnerbeziehung	Berufliche Beziehung
Kommunikation (ist der häufigste Grund für das Scheitern von Beziehungen und Problemen in der Zusammenarbeit im Unternehmen)		
Verlässlichkeit (Unzuverlässigkeit ist Missachten des anderen)		
Loyalität (hinter dem Partner stehen, auch bei seinem Fehlverhalten)		
Gegenseitige Bedürfnisbefriedigung (Ausgewogenheit von Lasten und Pflichten, Befriedigung emotionaler Bedürfnisse)		

Sicherheit (ist ein Grundbedürfnis)		
Gemeinsame Pläne/Entscheidung		
Gemeinsame Vorstellungen (auch wenn sich Gegensätze anziehen müssen doch grundsätzliche Einstellungen übereinstimmen)		
Freiheit (Raum für Eigenes, Bedürfnis auch nach Abgrenzung)		
Distanz und Humor (auch über sich selbst)		
Kontakt und Nähe (Häufigkeit und Intensität)		

Die ersten Punkte beinhalten insbesondere der Aufbau und die Pflege von Vertrauen, *die unerlässliche Basis für alle Arten von Beziehungen*. Bis auf die letzten beiden Punkte ergibt sich eine große Ähnlichkeit zu den Prinzipien der erfolgreichen innerbetrieblichen Zusammenarbeit mit den 8 Grundwerten für die Zusammenarbeit in Unternehmen.

Das ist in Kurzform der Inhalt des Buches mit einer verkürzten Darstellung einiger der 22 Übungen.

Bleibt noch die Frage, was der Unterschied zwischen Sozialer Kompetenz und Emotionaler Intelligenz ist. Beides geht in die gleiche Richtung. Der EQ umfaßt mehr, nämlich auch den

Umgang mit den eigenen Gefühlen und da vor allem der Umgang mit Frustrationen. Das macht den entscheidenden Unterschied aus. Denn dies ist die Voraussetzung für Erfolg und somit Umsetzung von Zielen und Plänen. Damit wird der EQ zur „Erfolgsintelligenz“.

Checkliste

1. Sind mir die Unterschiede der 6 Stufen klar?
2. Auf welchen Stufen hatte ich bei den Übungen Schwierigkeiten?
3. Welches besonderes Interesse empfinde ich bei diesen Themen und Übungen?
4. Welche Probleme möchte ich lösen?
5. Was werde ich nun im Bereich EQ weiter tun?

Literatur

Uwe Scheler, Management der Emotionen, Emotionale Intelligenz umsetzen mit 22 Übungen, GABAL Verlag 1999

Golemann, Daniel, Emotionale Intelligenz, dtv 1997

Das Original und lange Zeit auf der Spiegel-Bestsellerliste. Eine Darstellung der Ursachen in Vererbung und Sozialisierung. Optimistisch für Möglichkeiten der Veränderung, aber ohne Übungen dafür anzubieten.

Golemann, Daniel, Emotionale Intelligenz, dtv

Das Original und lange Zeit auf der Spiegel-Bestsellerliste. Eine Darstellung der Ursachen in Vererbung und Sozialisierung. Macht die Schaltkreise im Gehirn, die für Gefühle zuständig sind, gut verständlich. Optimistisch für Möglichkeiten der Veränderung, aber ohne Übungen dafür anzubieten.

Robbins, Antony, Grenzenlose Energie - Das Power Prinzip, Heyne Verlag

Der erfolgreiche amerikanische Trainer gibt in diesem dicken Taschenbuch einen sehr lesenswerten Überblick und Einstieg in NLP.

[Mailen](#) Sie uns doch Ihr Feedback über diese Trainingshinweise. Danke.