

Handout emotionale Intelligenz

Basierend auf der Theorie von Howard Gardner entwickelte Daniel Goleman in den 1990er Jahren das Modell der emotionalen Intelligenz. (EQ = emotional Quality) Dieses Modell beschreibt die Fähigkeit, mit eigenen Gefühlen umgehen zu können und somit auch die Gefühle der anderen zu verstehen und diese beeinflussen zu können. So bekam der Begriffe «Empathie» eine immer größere Bedeutung.

Die vier Schlüsselbereiche emotionaler Intelligenz



1. Ichbewusstsein

Persönlichkeiten, deren Ichbewusstsein stark ausgeprägt ist, sind **fähig, ihre persönlichen Motivatoren, Gefühle und Auslöseimpulse in unterschiedlichen Situationen zu erkennen**. Sie akzeptieren sich so, wie sie sind, noch besser zu werden –, und sind sich ihrer persönlichen Stärken und Schwächen bewusst.

2. Selbstmanagement

Persönlichkeiten mit ausgeprägtem Selbstmanagement **können ihre Gefühle und Verhaltensweisen kontrollieren**. Sie reagieren auf sich verändernde Umstände nicht emotional und sind in schwierigen Situationen belastbar. Wirklich gute Selbstmanager sind stark darin, ihre Prioritäten und Verpflichtungen auszubalancieren und gleichzeitig Strategien für ihre persönliche Weiterentwicklung umzusetzen.

3. Soziales Bewusstsein

Persönlichkeiten mit starkem sozialen Bewusstsein/Gemeinsinn **sind in der Lage, emotionale Signale anderer zu erkennen und Empathie zu zeigen**. Sie kennen die Dynamik von Macht und Einfluss in einer Gruppe, sind sich ihrer eigenen Umgebung, ihrer Adressaten und ihres Umfelds bewusst und wissen, wie sie sich gegebenenfalls daran anpassen müssen. Führungspersönlichkeiten mit ausgeprägtem sozialen Bewusstsein erkennen, wie sie auf besonders sinnvolle Weise einen positiven Einfluss auf andere haben können.

4. Beziehungsmanagement

Starkes Beziehungsmanagement verlangt Persönlichkeiten, **die in der Lage sind, andere zu inspirieren und zu beeinflussen**. Sie können ihre Vision kommunizieren und umsetzen und dabei positive Beziehungen aufbauen. Sie versammeln das richtige Team um sich, fördern es und bauen es auf und arbeiten daran, im Team einen Konsens zur Umsetzung der Vision zu schaffen. Es gelingt ihnen, durch Integrität Vertrauen und Glaubwürdigkeit aufzubauen.

Quelle: <https://crestcom.com/de/blog/2017/06/21/emotionale-intelligenz-entwickeln/>

Emotionale Intelligenz Nachteile: Die dunkle Seite

Emotionale Intelligenz genießt einen guten Ruf – und das zu Recht. Sie kann zu einem besseren Verständnis untereinander beitragen, ein gesteigertes Selbstbewusstsein bewirken sowie die Atmosphäre am Arbeitsplatz spürbar verbessern. Leider ist auch das Gegenteil möglich, wenn der EQ dazu genutzt wird, um andere zu manipulieren und sich einen Vorteil zu verschaffen. Das kommt häufiger vor, als wir uns wünschen. Eine wachsende Zahl an Studien spricht dafür, dass es eine Verbindung zwischen „einen Menschen verstehen“ und „einen Menschen ausnutzen“ gibt. Bedeutet: Menschen mit ausgeprägter emotionaler Intelligenz nutzen das Wissen um die Gefühlswelt anderer, um dies egoistisch auszunutzen. Natürlich sollten Sie jetzt nicht jedem freundlichen Kollegen mit EQ eine böswillige Absicht unterstellen. Oft reicht es aus, sich die Motive hinter der Freundlichkeit bewusst zu machen.

Quelle: <https://karrierebibel.de/emotionale-intelligenz/>

Abschlussübung: das „Ich-mag-dich-Spiel“ oder auch „warme Dusche“ genannt

Jeder sagt dem anderen (auch wenn er ihn nicht kennt) was er an ihm mag. Das kann die Frisur, die Brille, das freundliche Auftreten, das Styling, usw.. sein... Es wird so lange „gespielt“, bis jeder jedem etwas schönes gesagt hat :-) Viel Spaß!!!

Gefühlswörter:

positive Gefühle

- angeregt, aufgedreht, aufgereggt, ausgeglichen, ausgelassen
- beeindruckt, beflügelt, befreit, befriedigt, begeistert, begierig, behaglich, belebt, belustigt, berauscht, beruhigt, berührt, beschwingt, beseelt, bewegt, bezaubert
- dankbar
- eifrig, energiegeladen, energisch, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erheitert, erleichtert, erleuchtet, ermuntert, ermutigt, erregt, erstaunt, erwartungsvoll
- fasziniert, feinsinnig, frei, freuen, friedlich, froh, fröhlich
- gebannt, geborgen, geduldig, gefasst, gefesselt, gelassen, gemütlich, gerührt, geschützt, gespannt, glücklich, glückselig, gütig
- heiter, hellwach, herzlich, hingerissen, hocheufreut, hoffnungsvoll
- inspiriert, interessiert
- klar, kraftvoll
- lebendig, lebhaft, leicht, liebevoll, locker, lustig, lustvoll
- motiviert, munter, mutig
- offen, optimistisch
- respektvoll, ruhig
- satt, schwungvoll, selbstsicher, selig, sensibel, sicher, sorgenfrei, sorglos, still, stolz, stressfrei
- tapfer, tatkräftig
- übergücklich, übermütig, überrascht, überschäumend, überschwänglich, überwältigt, unbekümmert, unbeschwert, unerschütterlich
- verblüfft, vergnügt, verliebt, verspielt, vertrauensvoll, verwundert, verzaubert, verzückt, voller Vorfreude
- wach, warmherzig, wissbegierig, wohl
- zärtlich, zufrieden, zugeneigt, zugewandt, zutraulich, zuversichtlich

negative Gefühle

- Arrogant, abgespannt, aggressiv, alarmiert, angeekelt, angespannt, ängstlich, angstsclotternd, antriebslos, ärgerlich, argwöhnisch, aufgebracht, ausgelaugt
- beängstigt, bedrängt, bedrückt, befangen, bekloffen, bekümmert, belastet, beleidigt, beschämt, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert, brummig
- depressiv, deprimiert, distanziert, dumpf, durcheinander
- eifersüchtig, einsam, ekelerfüllt, empfindlich, empört, entmutigt, entrüstet, entsetzt, enttäuscht, ermüdet, ernüchtert, erregt, erschlagen, erschöpft, erschrocken
- feindselig, frustriert, furchtsam
- gehässig, gehemmt, geladen, gelangweilt, gequält, gereizt, gestört, gleichgültig
- hasserfüllt, hilflos
- irritiert
- jämmerlich
- kalt, kribbelig
- leer, lüstern, lustlos
- misstrauisch, misstrauisch, müde, mürrisch, mutlos
- neidisch, nervös, niedergeschlagen
- ohnmächtig
- panisch, pedantisch, peinlich, perplex, pessimistisch
- ratlos, ruhelos
- sauer, scheu, schläfrig, schlapp, schockiert, schwermütig, schwunglos, skeptisch, sorgenvoll, strapaziert, streitlustig
- teilnahmslos, tollkühn, träge, traurig
- überdrüssig, überfordert, überlastet, unbehaglich, unbeteiligt, ungeduldig, ungehalten, ungemütlich, unglücklich, unklar, unnahbar, unruhig, unschlüssig, unsicher, unter Druck, unwohl, unzufrieden
- verängstigt, verärgert, verbittert, verlegen, verletzbar, verletzt, verloren, verrückt, verschlafen, verschlossen, verschreckt, verspannt, verstimmt, verstört, verunsichert, verwirrt, verzagt, verzweifelt, vorwurfsvoll
- weinerlich, widerwillig, wütend
- zappelig, zerknirscht, zermürbt, zerrissen, zittrig, zögerlich, zornig, zynisch