

Emotionale Intelligenz – die Basis für Erfolg

«Intelligenz allein genügt nicht: Wer beruflich und gesellschaftlich Erfolg haben möchte, der muss auch mit seinen Gefühlen richtig umgehen können» Edy Paul



Wer kennt in seinem Bekanntenkreis nicht irgendeine Person, die in der Schule immer Klassenbester war und Noten bekommen hat, von denen man selber nur geträumt hat? Natürlich hat die besagte Person das Abitur seinerzeit mit den besten Auszeichnungen abgeschlossen, auch das Studium war eine Erfolgsgeschichte, mit vielleicht sogar mehreren Universitätsabschlüssen, anschliessend wurde viel Fleiss in Weiterbildungen investiert. Eine ideale Basis für eine glänzende Karriere, würde man meinen. Die aber unerklärlicherweise ausgeblieben ist, der ehemalige Topschüler oder die Klassenbeste von einst haben sogar weniger erreicht als man selber und leiden auch am gesellschaftlichen Misserfolg.

Wo liegt das Problem? In den meisten Fällen heisst die Antwort — emotionale Intelligenz! Was versteht man unter diesem Schlagwort? «EQ» ist die Fähigkeit, unsere eigenen Gefühle und die anderer zu erkennen, uns selbst zu motivieren und gut mit Emotionen in uns selbst und in unseren Beziehungen umzugehen. Damit sind Fähigkeiten umschrieben, die sich von der

akademischen Intelligenz, von der rein kognitiven, vom IQ (Intelligenz Quotient) gemessenen Fähigkeiten unterscheiden, diese allerdings ergänzen. Es gibt viele Leute, die superschlau sind, denen es aber an der emotionalen Intelligenz mangelt, und so arbeiten sie schliesslich für andere, die einen niedrigeren IQ haben, aber wie die Psychologen sagen, in emotionalen Intelligenzfähigkeiten glänzen, sprich: die es gut mit ihrem Umfeld können.

Die Definitionen und Interpretationen der emotionalen Intelligenz erweist sich als sehr vielseitig, der Begriff wird von einer grossen Anzahl Psychologen immer wieder neu überarbeitet. Die beiden Psychologen Peter Salovey und John Maurer von der Yale University haben die emotionale Intelligenz in **folgende 5 Punkte** eingeteilt:

- **Selbstwahrnehmung:** Wissen, was wir im Augenblick empfinden und diese Präferenzen in unsere Entscheidungen einbeziehen; eine realistische Einschätzung unserer Fähigkeiten und ein wohlbegründetes Selbstvertrauen besitzen.
- **Selbstregulierung:** Mit unseren Emotionen so umgehen, dass sie

uns bei unseren Aufgaben nicht stören, sondern diese erleichtern; gewissenhaft sein und Gratifikationen aufschieben, um ein Ziel zu verfolgen; sich von emotionalen Belastungen gut erholen.

- **Motivation:** Uns von unseren tiefsten Präferenzen in Richtung unserer Ziele drängen und leiten lassen; sie nutzen, um die Initiative zu ergreifen und danach zu streben, uns zu verbessern, und angesichts von Rückschlägen und Frustrationen nicht aufgeben.
- **Empathie:** Spüren, was andere empfinden, fähig sein, sich in ihre Lage zu versetzen, und persönlichen Kontakt und enge Abstimmung mit einer grossen Vielfalt unterschiedlich geprägter Menschen zu pflegen.
- **Soziale Fähigkeiten:** In Beziehungen gut mit Emotionen umgehen und soziale Situationen und Beziehungsgeflechte genau erfassen; reibungslos mit anderen interagieren; diese Fähigkeiten für Kooperation und Teamarbeit nutzen, um zu überzeugen und zu führen, zu verhandeln und Streitigkeiten zu schlichten.



Diese fünf Punkte zeigen klar auf, dass es im Berufsleben nicht genügt, nur fachliche Kompetenz zu besitzen, sondern es immer wichtiger wird, auch **seine Persönlichkeit zu bilden**. Das ist natürlich leichter geschrieben, als dass es in die Tat umgesetzt wird. Es gibt aber einen Trick: Regen Sie sich beim nächsten Misserfolg nicht gleich über die anderen auf, beleuchten Sie auch Ihr eigenes Tun kritisch. Sind wirklich alle anderen Mitarbeiter unmöglich oder hat man selber Mühe, sich in ein Team einzugliedern? Sind Sie im Umgang mit sich selber und anderen gelassen oder reagieren Sie aufbrausend? Wenn Sie merken, dass Sie sich zu oft von Ihren Emotionen zu Reaktionen verleiten lassen, die der Situation nicht angepasst sind, dann sollten Sie versuchen zu lernen, Ihre Gefühle zu steuern und in einer Form zum Ausdruck zu bringen, die weder Ihnen noch anderen Menschen schadet. Seien Sie sich bewusst, dass Emotionen Energie spenden können — zum Beispiel Freude, Sicherheit — aber auch rauben können, zum Beispiel bei Enttäuschungen. Personen mit positiven Gefühlen sind nicht nur glücklicher, sie entwickeln auch mehr Antikörper im Blut, sind also gesünder. Und sie sorgen dafür, dass sich auch die anderen Menschen in ihrer Gegenwart wohl fühlen. **«Wie man in den Wald ruft, so schallt es zurück»**, sagt der Volksmund. Wie wahr.

Mein Tipp: Wir reagieren im Alltag meist unbewusst auf Situationen. Jede unserer Reaktionen beeinflusst aber unser Wohlbefinden und unsere Aus-

strahlung auf die anderen. Üben Sie daher bewusst, Ihre Stimmung und Gemütsverfassung während eines Geschehens wahrzunehmen. Sind Sie darin geübt, können Sie sich rasch aus Ihrem negativen Kopfkino voller trüber Gedanken rauszuholen. Aber: In sich hinein zu spüren ist der erste Schritt. Das müssen Sie nicht alleine tun. Institute, die Weiterbildungen für Manager anbieten, führen neu auch Kurse und Seminare zur emotionalen Intelligenz in ihrem Programm.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Erfolg bei der «Selbstanalyse».

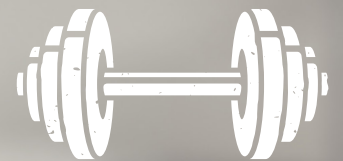
Ihr Edy Paul



Edy Paul

coacht und berät Einzelpersonen und Clubs über Skype oder vor Ort (Strategie, Management, Neugründungen, Analysen, Schulungen, Konzepte, Raumplanung). Fitnessclubanalysen sowie Verkauf & Nachfolgeregelung gehören ebenfalls zu seinen Leistungen.

Kontakt: +41 79 601 42 66,
edy.paul@paul-partnerag.com,
www.edypaul.ch



FITNESS



Offizielle Partnerschaft
 Facebook Fanpage, **I love Fitness**

