

JOHANNES EULER



**INKL.
SPANNENDER
FALLBEISPIELE**

EMOTIONALE INTELLIGENZ

IST ERLERNBAR

**VERSTEHEN SIE SCHRITT FÜR SCHRITT IHRE
EMPFINDUNGEN UND LERNEN SIE SICH SELBST
KENNEN – WERDEN SIE EMOTIONAL STARK
UND GELASSEN UND BEWÄLTIGEN
SIE JEDLICHEN STRESS**

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



INHALT

Einleitung

Emotionale Intelligenz

Besonderheiten: Emot. Intelligenz

Gefühle vs. Emotionen?

EQ vs. IQ - Welcher Intelligenzbegriff sticht mehr heraus?

Kritik an der EI

Emotionale Intelligenz im Beruf

Umsetzung der emot. Intelligenz

Emotionale Stärke

Emotionale Intelligenz erlernen?

Fallbeispiele

Stressbewältigung

Achtsamkeitstraining

Schlusswort

Einleitung

Kaum ein Thema berührt den Menschen mehr als die Fähigkeit, die Gefühle des anderen zu verstehen. Was so einfach klingt, ist bis heute mitunter eines der schwersten Unterfangen überhaupt. Wie oft haben Sie sich schon missverstanden gefühlt? Wie oft hatten Sie schon das Gefühl, bei einem Menschen völlig danebengelegen zu haben, und wie oft dachten Sie, Sie gäben einer Person das, was ihr zusteht, und dabei ist diese völlig unzufrieden damit, wie Sie mit ihr umgehen? Stellen Sie sich folgende Situation vor:

„Stefan sitzt bei seiner Arbeit in einer Teamsitzung. Er ist es gewohnt, seine Meinung immer kundzutun und gerade heraus zu sagen, was er von dies oder jenem hält. Stefan ist mit dem Glauben aufgewachsen, dass bedingungslose Ehrlichkeit der Schlüssel zum Erfolg ist. Oft wurde er in der Vergangenheit auch schon für seine offene und ehrliche Art geschätzt. Daher sagte er auch bei der Vorstellung des aktuellen Projektes, was er davon hielt.

Er machte keinen Hehl daraus, dass er noch viele Lücken sah und das zuvor vorgestellte Konzept in dem Projekt nicht wirklich umgesetzt wurde. Als er genauer erklären wollte, was konkret er damit meinte, sprangen ihm auch schon die Ersten ins Wort und verneinten vehement, was er zum Ausdruck brachte. Auch von seinem sonst so einsichtigen und kritischen Chef erhielt er keine Unterstützung. Dieser lobte das Projekt und winkte es zur Durchführung durch. Stefan verstand nicht, was los war. Sonst gaben doch alle so viel auf seine Meinung. Er fühlte sich nicht wertgeschätzt.

Er suchte das Gespräch mit seinem Chef, der sich Stefans Bedenken und seine auftretende Unsicherheit anhörte. Er versicherte Stefan, dass er an sich recht habe, aber viel zu direkt seine Argumente hervorbrachte. Dem Chef war es danach nicht wirklich möglich gewesen, Stefans Kritik abzumildern, da er diese schon viel zu scharf zum Ausdruck gebracht hatte. Stefan konnte mit der Kritik nicht wirklich etwas anfangen.

Also riet ihm sein Chef, zur Kollegin zu gehen, die mitverantwortlich für das Projekt war. Als Stefan mit dieser reden wollte, stieß er zunächst auf Widerstand. Sie wollte ihn damit abwimmeln, dass sie zu viel zu tun habe. Als er jedoch nicht klein beigab, erklärte diese, dass er sie vor allen bloßgestellt hatte. Statt seine Kritik zu dosieren, hatte er ihr Projekt niedergeschmettert. Die Arbeit von mehreren Monaten kam ihr nun völlig umsonst und schlecht umgesetzt vor. Dabei hatte sie sich so viel Mühe gegeben. Stefan war völlig überrascht über den Ausdruck ihrer Gefühle. Er war immer davon ausgegangen, dass alle seine Absicht verstehen würden. Ihm ging es immer nur um das Wohlergehen der gesamten Kollegschaft.

Er vertrat dabei keine bösen Absichten. Er entschuldigte sich bei der Kollegin und gelobte, beim nächsten Mal seine Kritik vorsichtiger zu formulieren. Stefan musste lernen, dass seine direkte Art von anderen Menschen als Angriff wahrgenommen werden kann. Dies führte ihn dazu, zu hinterfragen, wie und was er tun konnte, um in Zukunft in kein Fettnäpfchen mehr zu treten.“

Emotionale Intelligenz soll es möglich machen, auf genau solche Probleme aufmerksam zu machen. Hier soll daher das Thema der emotionalen Intelligenz einen umfassenden Raum bekommen. Was macht die emotionale Intelligenz aus? Was ist das Besondere an ihr? Welche Fähigkeiten können Sie bewusst trainieren, um von Ihrer emotionalen Intelligenz Gebrauch zu machen? In welchen Lebensbereichen ist es besonders notwendig, an Ihren