

Was ist emotionale Intelligenz?

Die eigenen Emotionen kennen

Die eigenen [Emotionen](#) erkennen und akzeptieren, während sie auftreten. Diese Fähigkeit ist entscheidend für das Verstehen des eigenen Verhaltens und der eigenen Antriebe. (Hintergrund: Viele Menschen fühlen sich gegenüber ihren Gefühlen ausgeliefert, lehnen sie ab und bekämpfen oder vermeiden sie – statt sich der Tatsache bewusst zu sein, dass man Emotionen aktiv steuern kann **Nichtfühlen macht krank – Fühlen heilt**.)

Emotionen beeinflussen

Gefühle so handhaben, dass sie der Situation angemessen sind (statt zu dramatisieren oder zu verharmlosen). Dazu gehört die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und Gefühle der Angst, Gereiztheit, Enttäuschung oder Kränkung abzuschwächen und positive Gefühle zu verstärken. Dies hilft bei der Überwindung von Rückschlägen oder belastenden Situationen.

Emotionen in die Tat umsetzen

Emotionen so beeinflussen, dass sie bei der Erreichung von Zielen helfen. Dies ist der Kern der Selbstmotivation und fördert die Kreativität sowie die Häufigkeit von Erfolgserlebnissen. Dazu gehört auch, dass jemand in der Lage ist, kurzfristige (emotionale) Vorteile und Verlockungen hinauszuschieben ([Belohnungsaufschub](#)) und impulsive Reaktionen zu unterdrücken. Diese längerfristige Perspektive ist die Grundlage jeglichen [Erfolges](#).

Empathie

Dies ist die Grundlage aller Menschenkenntnis und das Fundament zwischenmenschlicher Beziehungen. Ein Mensch, der erkennt, was andere fühlen, kann viel früher die oftmals versteckten Signale im Verhalten anderer erkennen und herausfinden, was sie brauchen oder wollen. Allerdings weist auch Goleman in anderen Texten darauf hin, dass andererseits auch erkennbar wird, wie sie negativ beeinflussbar sind (*leadership ability*). [Empathie](#) ist also eine wertneutrale Fähigkeit - sie kann individuell positiv oder auch negativ empfundene Wirkung haben. Lediglich gesamtgesellschaftlich betrachtet ist Empathie die Basis erfolgreicher humaner Gesellschaften, es entsteht eine [Emergente Ordnung](#).

Umgang mit Beziehungen

Diese Fähigkeit oder Kunst der Gestaltung von Beziehungen besteht im Wesentlichen im Umgang mit den Gefühlen anderer Menschen. Es ist die Grundlage für eine reibungslose Zusammenarbeit in nahezu allen beruflichen Umfeldern. Es ist zugleich die Voraussetzung für Beliebtheit, Wertschätzung und Integration in eine Gemeinschaft, andererseits aber auch für *leadership ability* (Goleman), also eine Fähigkeit, die positiv wirken, jedoch auch zur Manipulation dienen kann.

Quelle: Wikipedia

https://de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Lizenzbestimmungen_Commons_Attribution-ShareAlike_3.0_Unported