

EMOTIONALE INTELLIGENZ

verstehen - reflektieren - verbessern

10 Tipps

wie du deine
emotionale Intelligenz
steigerst

Alexander Schelle

EMOTIONALE

INTELLIGENZ

verstehen - reflektieren - verbessern

Alexander Schelle

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Intelligenz	06
Intelligenzquotient IQ	07
Drei-Schichten-Modell	08
2. Die neun Arten von Intelligenz	10
3. Emotionale Intelligenz	16
4. Vorteil einer hohen emotionalen Intelligenz	24
5. Wie stark ist meine emotionale Intelligenz?	28
EQ-Test	29
EQ-Auswertung	30

6. 10 Tipps um deine Emotionale Intelligenz zu verbessern	34
Tipp 1 Wer bin ich?	35
Tipp 2 Was fühle ich?	36
Tipp 3 Was fühlt der Andere?	37
Tipp 4 Beobachte die Umwelt	38
Tipp 5 Spiele mit deiner Umwelt	39
Tipp 6 Lerne zuhören	39
Tipp 7 Werde zum Konfliktlöser	39
Tipp 8 Werde kritikfähig	40
Tipp 9 Schau in den Spiegel	40
Tipp 10 Lerne deine Emotionen selbst zu regulieren	41
Schlusswort	44



1. KAPITEL

Was ist Intelligenz?

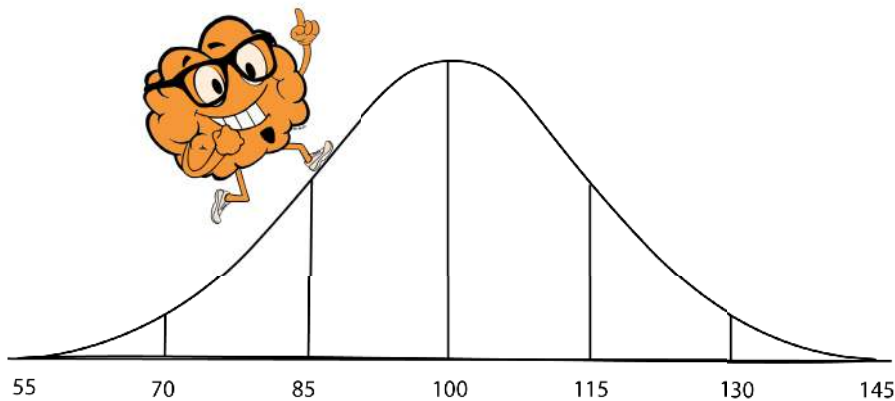
Wenn wir von Intelligenz sprechen, geschieht dies meistens mit einer gewissen Hochachtung. Wir glauben oftmals, dass Intelligenz vergleichbar ist mit besonders klug oder jemand mit viel Wissen auch sehr intelligent sein muss. Auch wenn das nicht ausgeschlossen ist, kann auch jemand mit weniger Wissen sehr intelligent sein. Vor allem wenn man betrachtet, dass die Wissenschaft mittlerweile bis zu neun Arten von Intelligenz unterscheidet.

Nicht nur in der Unterteilung der verschiedenen Intelligenzarten unterscheidet sich die Wissenschaft, sondern auch nach über 100 Jahren Forschung können sich die Intelligenzwissenschaftler nicht auf eine gemeinsame Definition einigen. Einig ist man sich dabei aber bei dem Resultat. Intelligenz hat nichts mit Wissen zu tun, sondern mit dem Verarbeiten neuer Informationen. Es geht also vor allem um eine schnelle Auffassungsgabe und einem schnelleren Prozess des Verstehens und Lernens.

Dies unterscheidet uns auch von allen anderen uns bekannten Lebewesen. Wir beschäftigen uns damit wie wir selbst funktionieren. Es ist eine Selbstreflexion zu der Tiere und Pflanzen nicht in der Lage sind.

Intelligenzquotient IQ

Der deutsche Psychologe William Stern führte mit dem Intelligenzquotienten eine messbare Größe ein, die auch heute noch Anwendung findet. Bei einem standardisierten IQ-Test liegen 70% der Weltbevölkerung zwischen 85 und 115. Der Durchschnittswert beträgt 100 und mit einem Ergebnis über 130, gehört man zu den 2% Hochbegabten.



Drei-Schichten-Modell

Der US-amerikanische Intelligenzforscher John B. Carroll belegte 1993 in seinem Buch „Human Cognitive Abilities: A survey of factor-analytic studies“ seine Theorie zum Drei-Schichten-Modell der Intelligenz mit 461 Faktorenanalysen.

Schicht I besteht aus ca. 70 spezifischen Intelligenzfertigkeiten

Schicht II betrachtet die acht Faktoren der Intelligenz

- Problemlösung
- Wissen
- Gedächtnis und Lernen
- Visuelle Wahrnehmung
- Auditorische Wahrnehmung
- Erinnerung
- Kognitive Geschwindigkeit
- Verarbeitungsgeschwindigkeit

Schicht III entspricht dem Generalfaktor der Intelligenz (G-Faktor)

Der G-Faktor ist ein allgemein gültiger Faktor, der die grundsätzliche Intelligenz eines Menschen beeinflusst. Dieser Faktor wird geerbt, kann aber je nach Stärken in den beiden anderen Schichten auch eine weniger wichtige Rolle spielen.

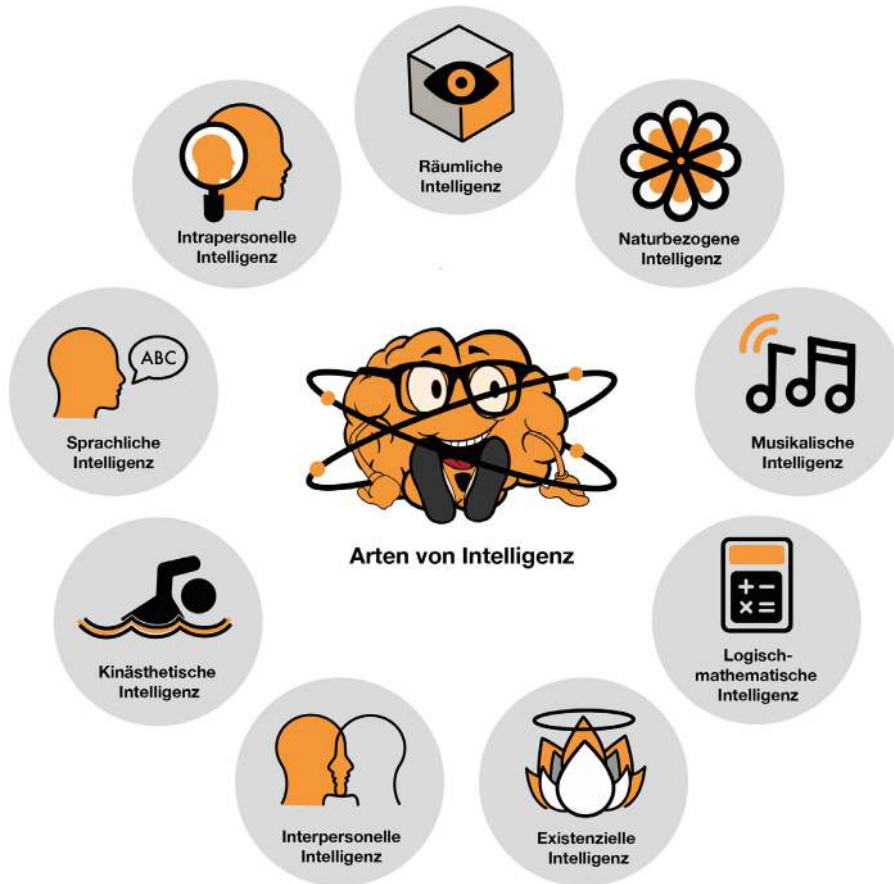
2. KAPITEL

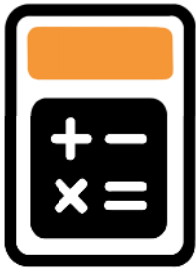
Die neun Arten von Intelligenz

In der Umgangssprache nutzen wir den Begriff „Intelligenz“ gerne als Aussage für den Gesamteindruck. In der Wissenschaft dagegen wird die Intelligenz in neun unterschiedliche Kategorien unterteilt.

Wenn du dir die verschiedenen Intelligenzarten betrachtest, wird dir auffallen, dass du vermutlich nicht in allen Bereichen gleich stark bist. Dies ist völlig normal, wir haben alle unsere Stärken und unser Schwächen und müssen damit Leben oder selbst aktiv werden.

Einen Teil der Talente und Fähigkeiten haben wir mit unserer Geburt geschenkt bekommen, aber manche Teile haben wir uns durch Fleiß erarbeitet und uns durch ständige Wiederholungen immer weiter verbessert. Dieses zu wissen empfinde ich gerade für die Erziehung von Kindern als sehr wichtig, es bringt einfach nichts ein Kind täglich zum Klavierunterricht zu fahren, wenn es viel mehr Talent in einer sportlichen Betätigung hat. Hier sehe ich uns Eltern auch in der Verantwortung, den eigenen Kindern zu helfen ihre Talente zu entdecken.





1. Logisch-mathematische Intelligenz

Logische Zusammenhänge erfassen und eine schnelle Auffassungsgabe sind entscheidend für eine hohe logisch-mathematische Intelligenz. Außerdem ist ein leichter Umgang mit Zahlen und die Fähigkeit Probleme und Sachlagen logisch zu analysieren typisch für Menschen mit einer hohen logischen Intelligenz.



2. Sprachliche Intelligenz

Gedanken in Worte zu fassen und rhetorische Fähigkeiten zeichnet Menschen aus mit verbal-linguistischer Intelligenz. Dies ist sowohl für Führungskräfte wichtig, wie auch für Autoren.



3. Musikalische Intelligenz

Wer ein großes Gespür für Musik, Töne, Klangfarben und Rhythmen hat, besitzt eine musikalisch-rhythmische Intelligenz. Sie lernen leicht Musikinstrumente und haben umgangssprachlich den Rhythmus im Blut.



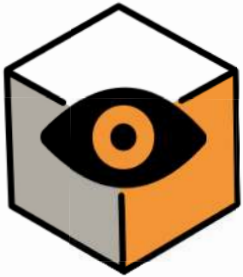
4. Kinästhetische Intelligenz

Wer seinen Körper bewusst steuern und einsetzen kann, besitzt eine körperliche Intelligenz. Vor allem Sportler, Tänzer oder Künstler können oftmals ihren Körper deutlich feinfühler einsetzen als allgemein üblich.



5. Existenzielle Intelligenz

Was ist der Sinn des Lebens? Warum leben und sterben wir? Diese Fragen stellen sich Menschen mit einer hohen spirituellen Intelligenz. Sie sind oftmals religiöse Führer oder Philosophen.



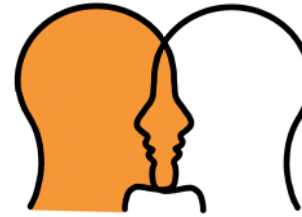
6. Räumliche Intelligenz

Eine gute räumliche Wahrnehmung benötigt man zum Abschätzen von Entfernungen oder Geschwindigkeiten. Während es Menschen mit einer guten räumlichen Intelligenz leicht fällt ihr Auto in eine enge Parklücke zu stellen, ist dies für weniger Begabte eine schwierige Herausforderung.



7. Naturbezogene Intelligenz

Menschen mit einer naturalistischen Intelligenz haben ein Gespür für Tiere und Pflanzen, sie nehmen die Natur ganz anders wahr als alle anderen Menschen. Sie haben nicht nur einen grünen Daumen, sondern oftmals auch ein besonderes Verhältnis zu Tieren. Menschen mit naturbezogener Intelligenz findet man häufig bei Förstern, Naturforschern oder Tierärzten.



8. Interpersonelle Intelligenz

Andere verstehen und einfühlsam auf sie eingehen können ist ein Teil der emotionalen Intelligenz. Man spricht bei der Interaktion mit Anderen von Empathie. Führungskräfte, Verkäufer wie auch Pflegeberufe profitieren vor allem von der interpersonellen Intelligenz.



9. Intrapersonelle Intelligenz

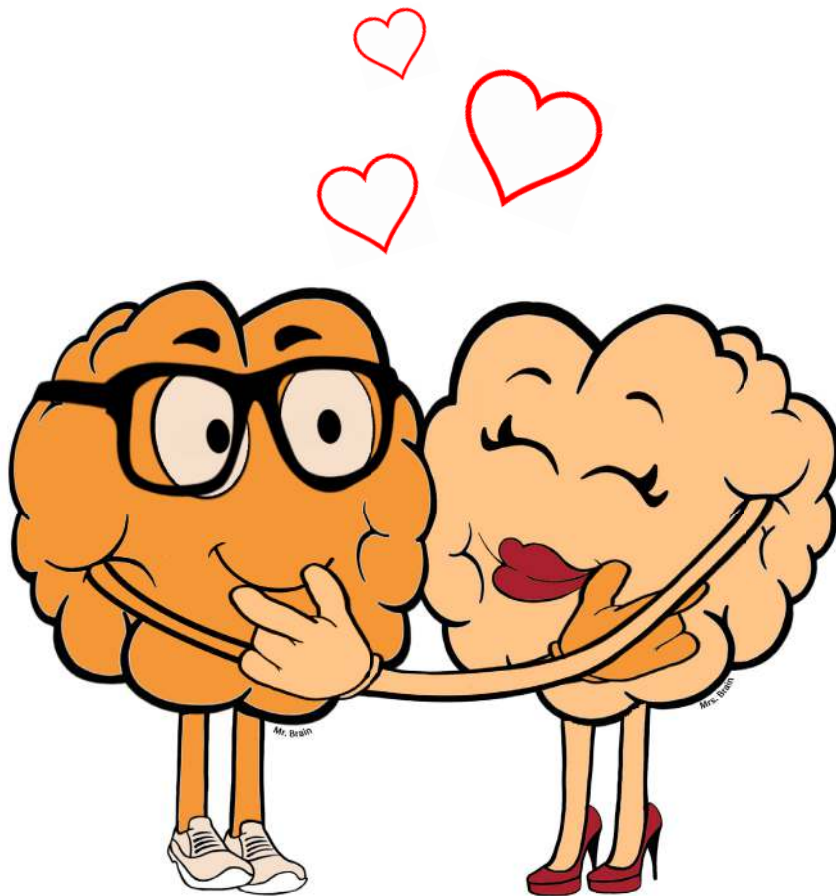
Die Intrapersonelle Intelligenz ist der zweite Teil der emotionalen Intelligenz. Es geht darum die eigenen Gefühle und Emotionen zu verstehen, sie wahrzunehmen und verarbeiten zu können. Außerdem können Menschen mit intrapersoneller Intelligenz ihre Stärken und Schwächen sehr gut selbst einschätzen und sich selbst reflektieren. Wichtig wären diese Fähigkeiten sicherlich für alle, häufig antreffen wird man sie vor allem bei Schauspielern, Künstlern und Autoren.

3. KAPITEL

Emotionale Intelligenz

Bei der interpersonellen und intrapersonellen Intelligenz geht es um das Wissen, Gefühle bei uns und auch bei anderen zu verstehen und damit umgehen zu können. Der Oberbegriff emotionale Intelligenz wurde 1990 von John D. Mayer und Peter Salovey eingeführt und ist eine Weiterführung der Bezeichnung „soziale Intelligenz“ von Edward Lee Thorndike vor mehr als 100 Jahren.

Populär wurde die Bezeichnung als Daniel Goleman 1997 einen internationalen Bestseller zum Thema emotionale Intelligenz veröffentlichte. Goleman unterscheidet in seinem Buch zwölf Kompetenzen die emotional intelligente Menschen besitzen. Ein Blick auf diese Kompetenzen verrät uns, wo wir Stärken besitzen oder weiterer Handlungsbedarf besteht diese Kompetenzen weiterzuentwickeln.



1. Emotionale Selbstwahrnehmung

Kenne ich meine eigenen Emotionen und Gefühle und die Wirkung meiner Handlungen auf meine Umgebung? Bin ich mir meiner Stärken und Schwächen bewusst? Dies sind die entscheidenden Fragen, um sich seiner selbst bewusst zu sein und somit entscheidend für emotionale Intelligenz.

2. Empathie

Wie leicht fällt es mir, mich in andere Personen hineinzusetzen und mit ihnen angemessen zu agieren? Empathie ist der Schlüssel, um Vertrauen aufzubauen, Sympathien zu gewinnen, Konflikte zu lösen und zusammengefasst, einfach besser zu kommunizieren.

3. Organisationsbewusstsein

Verstehe ich, wie ein Team oder eine Gruppe funktioniert? Wer ist das Alphatier, wer kann mein Unterstützer sein, in welcher Rolle finde ich mich selbst innerhalb der Gruppe. Dies ist ein wichtiges Element, um den eigenen Platz in der Gruppe zu verstehen und Möglichkeiten zu finden diesen bei Bedarf zu verändern.

4. Optimismus

Sehe ich Probleme oder sehe ich Lösungen? Emotional intelligente Menschen haben einen positiven Blick auf die Welt und sehen eher Chancen und nicht so sehr die Hürden im Leben.

5. Leistungsorientierung

Vergleiche ich meine Leistung mit den Besten oder gebe ich mich mit Mittelmaß zufrieden? Emotional intelligente Menschen orientieren sich vor allem an hohen Standards und möchten vor allem stetig wachsen und besser werden.

6. Anpassungsfähigkeit

Fühle ich mich auch in neuer Umgebung wohl oder benötige ich etwas länger bis ich mit einer neuen Situation umgehen kann? Wenn es mir leicht fällt mich auf neue Situationen einzulassen, neue Anforderungen als Herausforderung zu betrachten und neue Menschen eher Neugierde als Angst in mir wecken, dann bin ich sehr anpassungsfähig.

7. Emotionale Selbstkontrolle

Wie sehr habe ich mich selbst in schwierigen Situationen unter Kontrolle? Sofort richtig zu reagieren oder schnell wieder einen kühlen Kopf bewahren ist wichtig, um sich selbst und die Umgebung zu kontrollieren.

8. Inspirierende Führung

Fällt es mir leicht, Menschen mit meinen Ideen zu begeistern und sie für mich zu gewinnen? Es ist sehr wichtig, nicht nur andere zu führen, sondern sie vor allem zu inspirieren und mehr aus ihnen raus zu holen, als sie selbst glauben was in ihnen steckt.

9. Teamwork

Wie leicht fällt mir die Zusammenarbeit im Team? Kann ich ein Team führen und Aufgaben so verteilen, dass das ganze Team mir folgt? Es geht nicht nur um das Führen eines Teams, sondern auch wie ich mich in ein Team integriere und mich auch mal zurücknehmen kann.

10. Coach und Mentor

Kommen meine Bekannten, Familie oder Kollegen zu mir, um mich nach Rat zu fragen? Kann ich helfen andere Menschen besser zu machen? Das Umfeld spürt, ob man ein Teil des Problems ist oder ob man die Lösung sein kann. Emotional intelligente Menschen können zuhören, die richtigen Fragen stellen und helfen den richtigen Weg zu finden.

11. Einfluss

Werden meine Ratschläge umgesetzt? Wenn meine Ratschläge auch befolgt werden, nehmen wir Einfluss auf das Leben anderer.

12. Konfliktmanagement

Wie leicht fällt es mir Konflikte zu lösen? Auch für unterschiedliche Meinungen und Auseinandersetzungen benötigt man Lösungen zur Zufriedenheit aller Beteiligten. Hierbei ist es vor allem wichtig, auch die Perspektive der anderen zu verstehen und zu akzeptieren.

Es gibt unterschiedliche Meinungen wie stark der Teil der Vererbung und somit der vorhandenen Persönlichkeitseigenschaften ist und wie viel man erlernen kann. Für die Praxis ist das für mich irrelevant und schon ein Schritt in der Verbesserung der Selbstwahrnehmung. Ich muss meinen aktuellen Stand annehmen, beobachten und entscheiden, wo kann ich mich verbessern. Dies ist gleich die Entscheidung für Kompetenz Nummer fünf, die Leistungsorientierung.



4. KAPITEL

Vorteile einer hohen emotionalen Intelligenz

Fragen die ich zur emotionalen Intelligenz gestellt bekomme, stehen fast immer im Zusammenhang mit einem beruflichen Kontext und dabei vor allem die Mitarbeiterführung. Aus meiner Sicht ist dies eine nur sehr beschränkte Sichtweise auf die Möglichkeiten die ich besitze, wenn ich mich selbst und auch alle anderen besser einschätzen kann.

Im Job ist es neben der Mitarbeiterführung auch der Umgang mit Kollegen, das Verstehen von Entscheidungen auf oberen Geschäftsebenen, ein vertrauensvoller Austausch mit Partnern oder ein erfolgreicher Vertrieb Dank höherer emotional intelligenter Kompetenzen. Und in einer Partnerschaft wäre es doch wundervoll, wenn man die Wünsche des Partners weiß, bevor sie ausgesprochen werden. Auch wird es leichter, etwas zu verstehen, das einem missfällt, aber aufgrund eines neuen Blickwinkels ein neues Licht auf die Angelegenheit wirft.

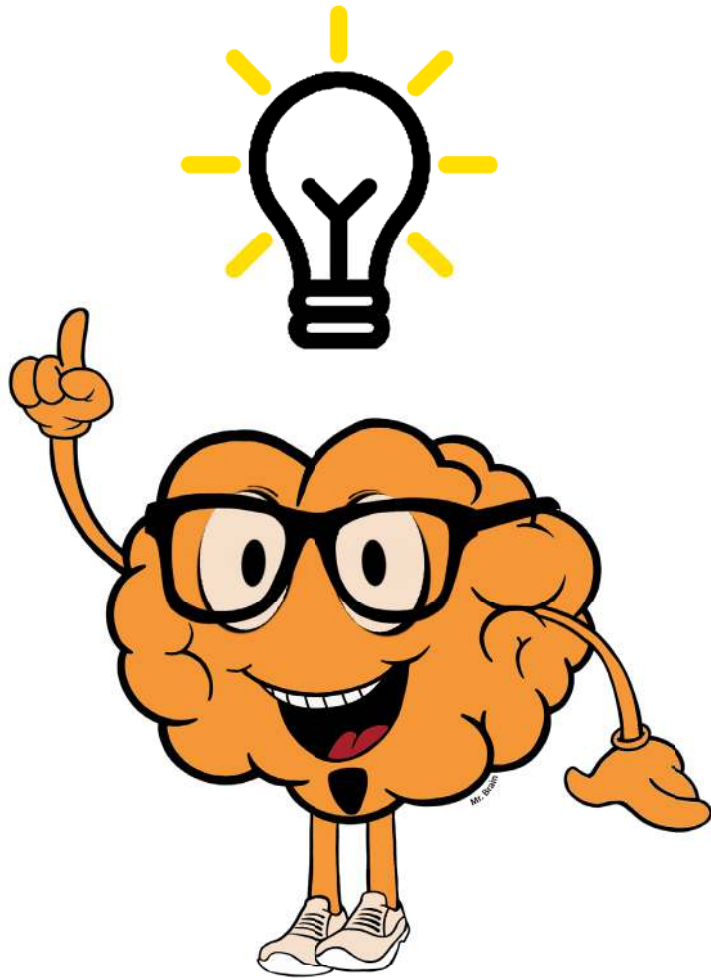
Zusätzlich werden Herausforderungen in der Erziehung einfacher, wenn ich nicht nur aus der heutigen Sicht darauf schaue, sondern zurückblicke auf all die Dinge, die ich in meiner Kindheit erlebt habe.

An sich selbst stetig zu arbeiten und die emotionalen Kompetenzen zu erhöhen zahlt sich immer wieder aufs Neue aus und ist die Grundlage für ein zufriedenes und sinnvolles Leben.

Mit folgender Liste möchte ich einige Denkanstöße geben, warum es sich lohnt die eigenen emotional intelligenten Kompetenzen weiterzuentwickeln.

- Ich lerne mich besser kennen
- Ich lerne andere besser kennen
- Ich kann besser zuhören und werde dadurch Mentor für mein Umfeld
- Ich kann eine gesunde Beziehung aufbauen und pflegen
- Ich kann meine Kinder zu emotional intelligenten Menschen erziehen
- Ich kann Probleme, Herausforderungen und Konflikte besser lösen
- Ich kann Gespräche ziel- und lösungsorientiert führen
- Ich kann mit Stress besser umgehen und somit meine Leistungsfähigkeit erhöhen
- Ich kann ein Team führen und mich auch als Mitglied einfügen
- Ich kann Kollegen und Mitarbeiter motivieren
- Meine positive Einstellung führt zu einem positiven Betriebsklima

► Meine höhere emotionale Intelligenz führt dazu, dass ich privat ein begehrenswerter Partner bin, ein gutes Elternteil und beruflich ein gefragter Arbeitnehmer und dadurch ein besseres Leben führe.



5. KAPITEL

Wie stark ist meine emotionale Intelligenz?

Um herauszufinden wie hoch mein EQ ist, gibt es diverse Textmöglichkeiten. Aus meiner Sicht ist das aber nur eine Spielerei, um am Ende eine Zahl zu haben die nur das bestätigt was ich auch durch einen selbstkritischen Blick auf mich selbst schon weiß oder zumindest vermute.

Wer trotzdem gerne einen EQ-Psychotest machen möchte, kann dies als Online-Version auf dem Psychologie-Portal Psychomedia ausprobieren:

[Emotional Intelligence Inventars von Dr. Satow](#)

EQ-Test

Für eine Selbsteinschätzung kannst du deine Kompetenzen anhand folgender 20 Fragen für dich bewerten. Es sollte dir dabei nicht um einen genauen Wert gehen, sondern du sollst nur sehen, wo du noch Handlungsspielraum hast und dich weiterentwickeln möchtest.

- Kenne ich meine Emotionen und Gefühle?
- Weiß ich, wie ich auf bestimmte Situationen reagiere?
- Kann ich diese Impulse selbst kontrollieren?
- Wie gehe ich mit Wut, Aggressionen, Angst oder Trauer um?
- Erreiche ich in Gesprächen meine Ziele und mache ich mir bewusst Gedanken über die Ziele eines Gespräches?
- Kann ich mich verständlich ausdrücken?
- Kann ich aktiv und aufmerksam zuhören und das Gesagte verarbeiten?
- Kann ich ein Gespräch aufbauen, am Leben halten und zum Ziel führen?
- Verstehe ich die Motive und Ziele anderer Menschen?
- Kann ich andere motivieren?

- Sehe ich die Welt und meine Mitmenschen positiv?
- Bin ich gerne mit anderen Menschen zusammen?
- Kann ich anderen helfen ihre Probleme zu lösen?
- Kann ich Mitarbeiter führen?
- Bin ich geduldig?
- Bin ich beliebt?
- Sehe ich in Veränderungen eine Chance?
- Fragen mich andere um Rat?
- Kann ich mit Stress umgehen?
- Bin ich flexibel?

EQ-Auswertung

Wenn du die meisten Fragen mit ja beantworten konntest, besitzt du schon eine hohe emotionale Intelligenz und es wird dir leicht fallen die Feinheiten zu justieren, um deine Skills positiv für dich arbeiten zu lassen.

Bei einem ausgewogenen Ergebnis stehst du dort, wo ca. 70% der Menschen stehen. Auch wenn du dich schon selbst sehr gut einschätzen kannst, schadet es nicht, weiter an dir zu arbeiten und die Fragen auch mal von einem guten Freund für dich beantworten zu lassen. Mit einer bewussten Entscheidung deine emotionale Intelligenz zu erhöhen wirst du einen sehr großen Schritt in ein erfüllteres Leben machen.

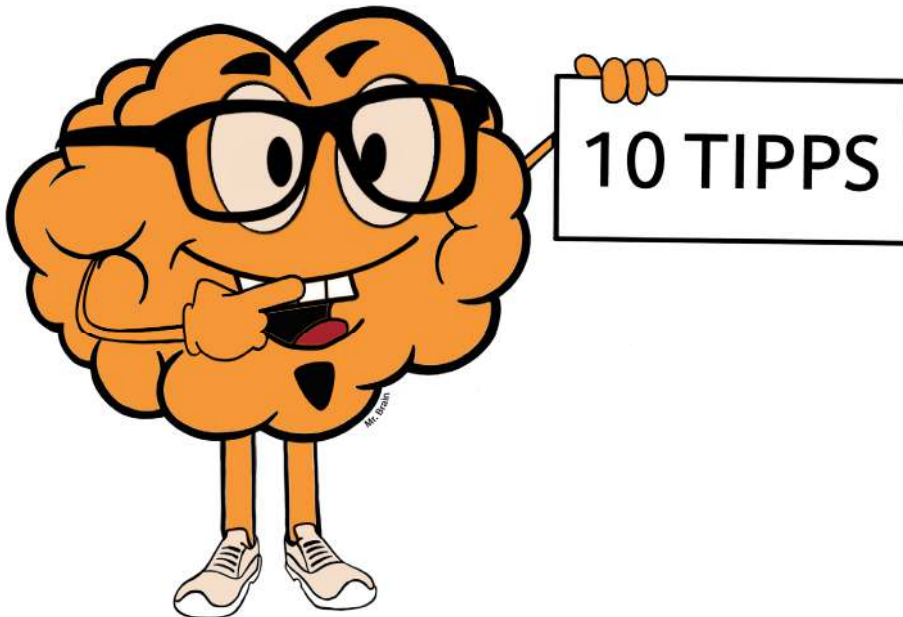
Mit überwiegend nein Antworten scheinen die Gefühle andere Menschen, aber auch deine eigenen Gefühle noch ein Geheimnis für dich zu sein. Dies jetzt zu wissen, wird dir helfen dich mehr damit zu beschäftigen und über Situationen bewusst nachzudenken. Der erste Schritt sollte daher sein, mehr zu beobachten und intensiver zuzuhören. Dadurch lernst du die Stimmungen anderer Menschen besser kennen und kannst sie auch ganz neu bewerten und entsprechend reagieren.

6. KAPITEL

10 Tipps um deine emotionale Intelligenz zu verbessern

Die emotionale Intelligenz zu steigern ist kein Lernprozess wie das Lernen von Vokabeln oder Geschichtsdaten, sondern ein Prozess der kleinen Schritte. Das bedeutet vor allem, man muss nichts lernen, sondern nur seine Sinne öffnen. Achtsam durch die Welt gehen, die Umwelt und sich selbst immer bewusst wahrnehmen, wird dir helfen die eigene emotionale Intelligenz zu steigern.

Der Grund ist sehr einfach, wir lernen durch Erfahrungen. Wenn Menschen zurücklächeln, wenn wir sie anlächeln, dann lernen wir automatisch, dass mit einem Lächeln eine positive Grundstimmung erzeugt wird. Genauso werden wir bei einem bewussten beobachten der Umwelt auch Dinge sehen, die in der zwischenmenschlichen Kommunikation nicht funktionieren. Wichtig ist also vor allem, immer Augen und Ohren offen haben!



!

Tipp 1: Wer bin ich?

Der wahrscheinlich wichtigste Punkt bei unserer emotionalen Intelligenz ist, sich selbst zu kennen und zu verstehen, bevor wir versuchen andere zu verstehen. Auch ist es einfacher bei sich selbst anzufangen, da wir unsere eigenen Geschichten und Erfahrungen kennen und sie reflektieren können. Beantworte für dich folgende Fragen:

- Wer oder was hat mich geprägt?
- Wer bin ich dadurch geworden?
- Was macht mich zu dem, was ich jetzt bin?
- Welche Rollen habe ich in meinem Leben und welche sind mir dabei am liebsten?
- Was sind meine Bedürfnisse?
- Mit welchen Menschen umgebe ich mich und tun mir diese Menschen gut?
- Was ist mir wichtig?
- Wo möchte ich hin? Was sind meine Ziele?
- Was macht mir Spaß?
- Was sind meine Stärken und Schwächen?
- Was kann ich wirklich gut?
- An was glaube ich in meinem Leben?

Das ist sicherlich nur eine kleine Auswahl an Fragen und soll den Prozess, des über sich selbst nachdenken nur starten.

!

Tipp 2: Wer fühle ich?

Unsere Gefühle werden sehr häufig in unserer Kindheit unterdrückt:

- „Heule nicht rum“
- „Schlage nichts kaputt“
- „Schreie nicht rum“
- „Habe keine Angst“
- „Lache nicht so laut“

Mit dem Verbot unsere Gefühle und Emotionen zu zeigen, lernen wir aber vor allem sie zu unterdrücken und nicht mit ihnen umzugehen. Damit wir die Gefühle anderer erkennen können, müssen wir erst unsere eigenen Gefühle zulassen und sie verstehen.

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen auf unsere Gefühle zu achten. Frage dich jeden Tag immer wieder:

- Wie fühle ich mich gerade?
- Was löst dieses Gefühl in mir aus?
- Wo genau in meinem Körper kann ich das Gefühl spüren?

Und während du dich und deine Gefühle kennenlernst, achte auch darauf, was ist deine Reaktion auf das Gefühl? Wie gehst du damit um?

!

Tipp 3: Was fühlt der Andere?

Sobald ich verstehe und akzeptiere, dass andere Menschen die Welt aus einem anderen Blickwinkel sehen und andere Gefühle haben und dies nicht besser oder schlechter ist. Dann fällt es mir auch leichter andere Entscheidungen zu verstehen und sie zu akzeptieren. Das ist ein großer und wichtiger Schritt, um die eigene emotionale Intelligenz zu erhöhen.

Um dies zu lernen, betrachte die Ansichten von anderen Menschen aus deren Sicht. Versuch dich in deren Lage, in deren Körper und in deren Geist zu versetzen und betrachte dann die Sichtweise. Du musst diese Sichtweise im Anschluss nicht annehmen, aber du wirst verstehen, warum der Andere so denkt wie er gerade denkt und schon hast du eine völlig neue Ausgangslage für eine erfolgreiche Kommunikation.

Tipp 4: Beobachte die Umwelt

!

Um Menschen verstehen zu können, muss man ihre Mimik und Körpersprache kennen und lesen. Gehe in die Öffentlichkeit, fahre mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder setze dich in ein Café und beobachte Menschen.

Während du die Menschen beobachtest, stelle dir folgende Fragen:

- Wie fühlen sie sich?
- Was ist gerade das Thema?
- In welchem Verhältnis stehen die Gesprächspartner?
- Sind Eigenheiten zu sehen?
- In welchem Lebensabschnitt befinden sie sich gerade?

Zu Beginn ist das nicht ganz einfach, aber um so öfters du das machst, um so einfacher wird es und es macht richtig Spaß immer mehr von Menschen zu erfahren die man eigentlich nicht kennt. Fehler in der Analyse sind dabei völlig in Ordnung, man muss nicht richtig liegen um eine Kommunikationsgrundlage zu bekommen. Frage dich am Ende, was könnte euer gemeinsames Gesprächsthema sein?

! Tipp 5: Spiele mit deiner Umwelt

Der nächste Schritt nach dem Beobachten ist die Interaktion. Probiere es am Anfang besser erst mit Bekannten und Freunden, aber zukünftig gerne auch mit Fremden aus. Je mehr Zeit man mit anderen Menschen BEWUSST verbringt, umso leichter wird es dir fallen, sie zu verstehen. Wichtig ist dabei der Fokus auf den Anderen.

! Tipp 6: Lerne Zuhören

Höre aufmerksam zu und bekomme heraus, was deinen Gesprächspartner antreibt. Was sind seine Wünsche und Motive? Wo hat er seine Stärken und Schwächen?

! Tipp 7: Werde zum Konfliktlöser

Emotional Intelligente Menschen haben die Fähigkeit Konflikte zu lösen. Nachdem es kein immer gleichbleibendes Rezept gibt, beobachte und analysiere alle Konflikte die du siehst. Dies kann auch als Außenstehender sein, zum Beispiel bei Diskussionen in Talksendungen. Wenn du selbst involviert bist, teste und probiere unterschiedliche Wege und beobachte deine Ergebnisse.

Tipp 8: Werde kritikfähig !

Negative Kritik einzustecken ist für uns alle nicht leicht, sehe zukünftig Kritik nicht als etwas verletzendes, sondern als Chance es beim nächsten mal besser zu machen. Selbst wenn die Kritik aus deiner Sicht nicht zutrifft, kann es einen Grund geben für den Kritikgeber. Versetze dich in seine Lage und frage dich, warum er es so sieht.

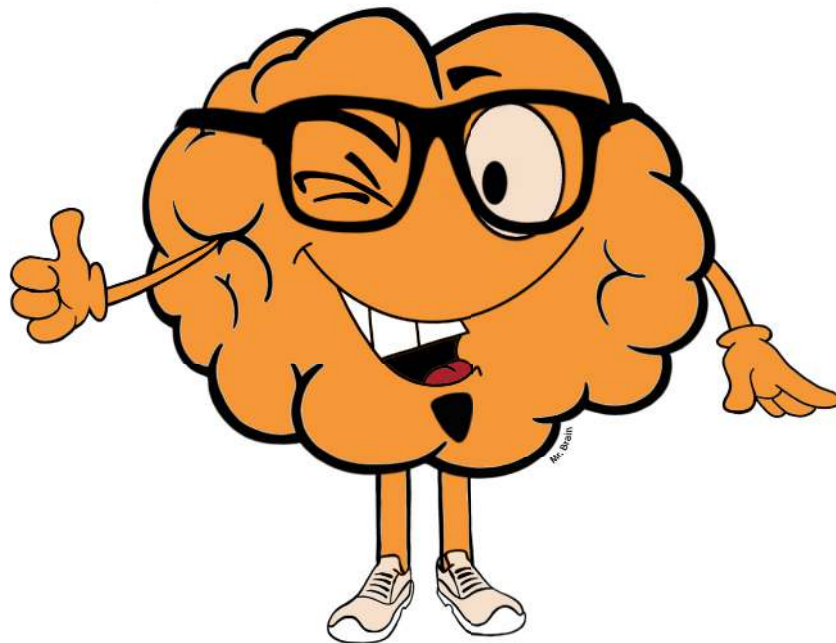
Tipp 9: Schau in den Spiegel !

Gehe noch mal zu Tipp 1 und beantworte die Fragen nach einiger Zeit wieder neu. Wenn man sich öfters Gedanken über sich selbst macht, werden neue Fragen auftauchen und es wird auch immer wieder neue Antworten geben. Das Leben ist keine Haltestelle, sondern eine Fahrt, wo du die Geschwindigkeit bestimmst.

! Tipp 10: Lerne deine Emotionen selbst zu regulieren!

Diese Aufgabe ist herausfordernd und gleichzeitig der Schlüssel, um immer das Heft des Handelns selbst in der Hand zu halten.

Wenn du Tipp 2 verstanden und umgesetzt hast, ist der nächste Schritt die eigenen Emotionen in den Griff zu bekommen und zu steuern. Reagiere auf negative Reize nicht mit Zorn oder Wut, sondern lerne in dich zu gehen, um einen Ausgleich zu finden. Ich nutze hierfür mein Ankerbild aus der Selbsthypnose und schaffe es dadurch meine Wut schnell wieder aus meinem Körper zu bekommen.



Schlusswort

Das theoretische Wissen über die emotionale Intelligenz ist nett, aber das Wissen und die Tipps bringen dir nur etwas in der Umsetzung. Daher ist mein wichtigster Tipp, geh raus, probiere es aus, kommuniziere, lese andere Menschen und beobachte wie du dich dabei fühlst. Emotionale Intelligenz heißt nicht, dass du ab sofort alles richtig machen sollst, ganz im Gegenteil wir Menschen machen Fehler, akzeptiere deine Fehler und mache es beim nächsten mal besser. Dumm ist nur, wer den gleichen Fehler immer und immer wieder macht!

Viel Spaß beim Umsetzen!

Herzlichst

A handwritten signature in black ink that reads 'Alex'.

© 2020 Alexander Schelle
www.alexander-schelle.de

Cover und Layout: Miriam Schelle
Illustrationen von Mr. Brain © Miriam Schelle

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert, verarbeitet, gesendet oder vervielfältigt werden.

Wichtiger Hinweis:

Der Inhalt dieses Buches ist vom Autor sorgfältig recherchiert und geprüft worden, trotzdem kann keine Garantie für die inhaltliche Richtigkeit übernommen werden. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Impressum:

Natalie Schelle
Alte Kreisstraße 22
85778 Haimhausen

www.change-your-mind.academy
mail@change-your-mind.academy