

# Das Konzept der Emotionalen Intelligenz

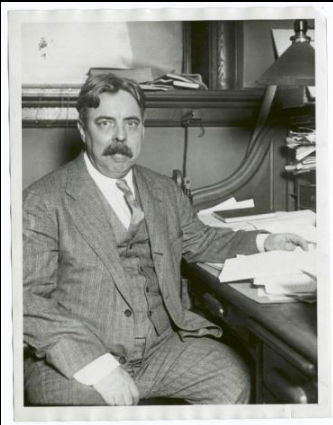


# Übersicht

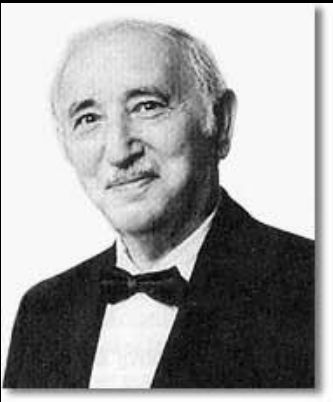
- Begrifflichkeit
- Biologische Ursachen
- 5 Fähigkeiten
- Praxisbeispiele
- Fazit

# Begrifflichkeit

## in den 20er Jahren – „Soziale Intelligenz“



Edward Lee Thorndike (1874 – 1949)



David Wechsler (1896 – 1981)

# Begrifflichkeit

## in den 90er Jahren – Emotionale Intelligenz



Howard Gardner (1943)

**-Theorie der multiplen Intelligenz-**

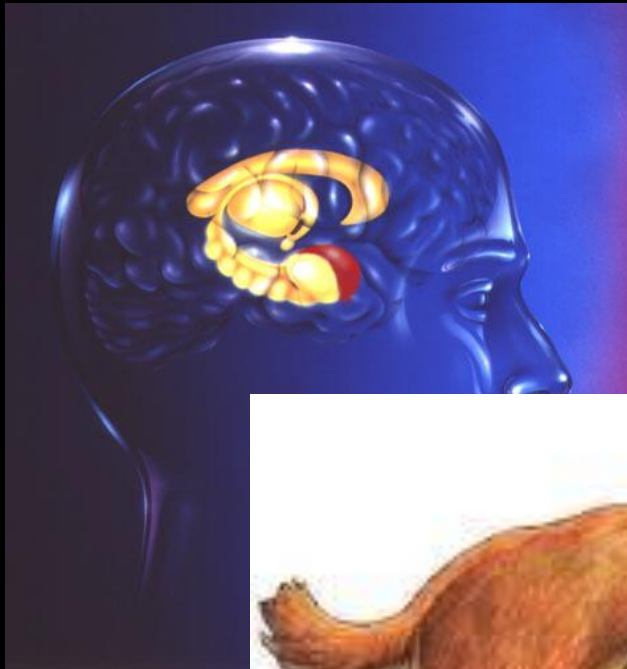


Daniel Goleman (1946)

- Psychologe
- Lehrte an der Harvard Universität
- War Herausgeber von „Psychologie Today“
- Redakteur bei der „New York Times“
- Autor –

**z.B. EQ – Emotionale Intelligenz 1995**

# Biologische Ursachen



## Limbische System

- Mandelkern (Amygdala)
- Emotionen
- Sehr schnelle Reaktion



# Die 5 Fähigkeiten, die den EQ ausmachen

1. Eigene Gefühle erkennen
2. Eigene Gefühle „beherrschen“
3. Eigene Gefühle einsetzen
4. Gefühle Anderer erkennen
5. Mit Gefühlen Anderer umgehen

# Die 5 Fähigkeiten, die den EQ ausmachen

## 1. Eigene Gefühle erkennen

Wichtigste Grundlage

Bewusstmachung → „Bewusst – Sein“



# Die 5 Fähigkeiten, die den EQ ausmachen

## 2. Eigene Gefühle „beherrschen“

Gefühle kommen spontan

Unfähigkeit zur Steuerung

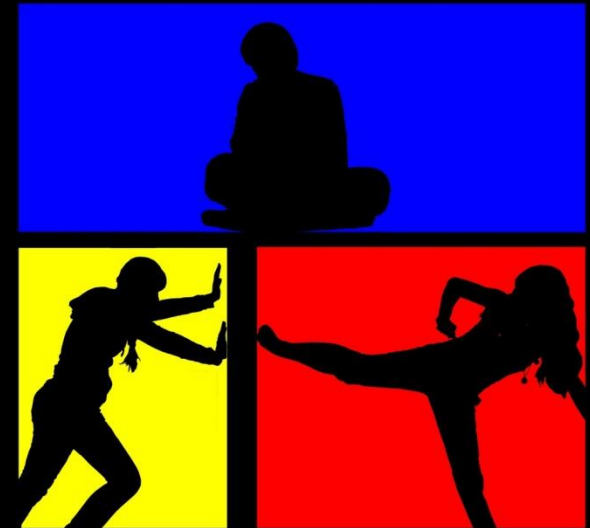
Pathologisch – Depression

Schlüssel: Sich selbst beruhigen

Aktiv dagegen gehen

Wahlmöglichkeiten erkennen

Anderen helfen





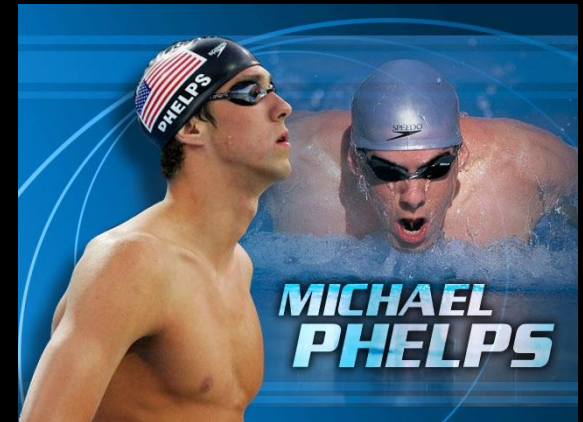
# Die 5 Fähigkeiten, die den EQ ausmachen

## 3. Eigene Gefühle einsetzen

Ausdauer, Fähigkeit  
auf Belohnung zu warten

Marshmallow Test

Gefühle beeinflussen Lernfähigkeit



# Die 5 Fähigkeiten, die den EQ ausmachen

## 4. Gefühle Anderer wahrnehmen

Empathie, Bereits bei Kleinkindern von Eltern vorgelebt



Vorteile: emotional angepasst, beliebt, sensibel  
Aus Einfühlungsvermögen wird Mitgefühl

Andernfalls: Möglichkeit f. gewalttätige Entwicklung  
oder z.B. Erfolgreiche Geschäftsleute

## Die 5 Fähigkeiten, die den EQ ausmachen

### 5. Mit Gefühlen Anderer umgehen können

„Das Wesen der Kunst, Beziehungen zu gestalten.“

Charme, Charisma, wird gemocht, stärkt Andere,  
konfliktfähig, Führungspersönlichkeit,

# Praxisbeispiele

1. Liebesbeziehungen
2. Arbeitsplatz
3. Gesundheit

# Praxisbeispiele

## 1. Liebesbeziehungen

Liebesbeziehungen –  
außer Kontrolle geratenen Gefühlen



Warnsignale: Sarkasmus, Verachtung,  
Angriff als Person

Schlüssel: Empathie zeigen, zuhören, Spannung  
abbauen, Diskussion ums Thema

# Praxisbeispiele

## 2. Arbeitsplatz



Beiläufig und unbedachte Bemerkung  
vom z.B. Chef oder Kollegen

Negativspirale – Fokus, Zorn, Ängste

Schlüssel: sich beruhigen, eigene Landkarte raus,  
um freundliche Erläuterung bitten

# Praxisbeispiele

## 3. Gesundheit



Herz/Kreislauf-System, Immunsystem –  
enge Verknüpfung mit Emotionalen System

Erhöhter Pulsschlag – Folgen für die Gesundheit  
Förderung von Krankheit

# Fazit

Konzept EQ nicht messbar

Wichtigste Aufgabe, Verantwortung der Eltern

Grundstein in den ersten Lebensjahren

Chance auf Erlernen / Weiterentwicklung

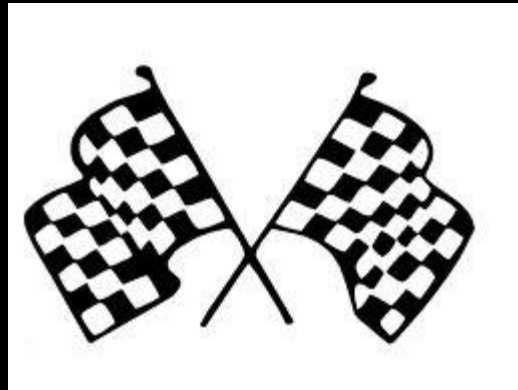
Bildung und Entwicklung von EQ

- Einzelnen
- Gesellschaft

Vorteil: Toleranz, Mitgefühl







**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!**