

3.

Goleman beschreibt 5 Fähigkeiten, die den EQ eines Menschen ausmachen.

A. Eigene Gefühle erkennen

B. Eigene Gefühle „beherrschen“

C. Eigene Gefühle einsetzen

D. Gefühle Anderer erkennen

E. Mit Gefühlen Anderer umgehen

A. Als **wichtigste Grundlage** ist es die Fähigkeit, die **eigenen Gefühle zu erkennen**. Es handelt sich hier auch um die **Bewusstmachung**, einer Art **Bewusst-Sein** seiner selbst. Erkenne ich die Gefühle nicht, bin ich meinen Gefühlen hilflos ausgeliefert. Ich reagiere nur noch auf die Einflüsse im Leben und erkenne nicht, in welchem Zustand ich mich befinde.

B. Als weiterer Punkt gilt es die **eigenen Gefühle zu beherrschen**. Gefühle kommen spontan. Wir können nicht beeinflussen, ob wir Gefühle haben. Wir sind so gebaut. Bin ich langfristig unfähig, die eigenen Gefühle zu steuern wird es pathologisch und es könnte eine Art Depression vorliegen. Habe ich in einer Situation erkannt, dass ich eine bestimmte Emotion habe, so kann ich auch etwas damit tun. Ein **Schlüssel** hier ist **RUHE bewahren** (und auf die "Verarbeitung in der Hirnrinde warten"). Manchen Menschen genügt das nicht und sie müssen **aktiv dagegen vorgehen**, z.B. sich die Situation bewusst machen, zu überlegen, und evtl. Wahlmöglichkeiten erkennen.

Beispiel: In einem Wortgefecht reagiert man "im Affekt" und spontan. Manchmal ist es so, dass man sich nachher für sein Verhalten entschuldigen möchte. Kommt das öfters vor, könnte man aktiv dagegen vorgehen, in dem man zuerst Ruhe bewahrt, sich selber prüft, den wirklichen Grund der Emotion und eine angemessene Reaktion darauf findet und die Wahlmöglichkeiten hier erkennt. Ich kann so aber auch anders darauf reagieren. Was hat für mich/uns für diesen Fall jetzt den meisten Sinn?

C. Die **eigenen Gefühle einsetzen** meint hier die Fähigkeit seine Gefühle zu nutzen um sich motivieren, **Ausdauer** zu zeigen, **erst später eine Belohnung für geleistete Arbeit zu erhalten**. Viele Spitzensportler, Ausnahmetalente aus Musik und Sport haben diese Gabe. Das ist ein Grund, warum sie so erfolgreich sind.

Nehmen wir den Spitzensportler **Michael Phelps**. Er begann sein Training mit 7 Jahren, nahm mit 15 als jüngster an den Olympischen Spielen teil, schwamm einige Monate später seinen ersten Weltrekord und sammelte bis zum Ende seiner Karriere im Alter von 27 Jahren insg. 22 Edelmetalle bei Olympischen Spielen, diverse ungeschlagene Weltrekorde und andere Titel wie Sportler des Jahres, etc.. Er trainierte härter als alle anderen Schwimmer 6 Tage pro Woche jahrelang. Ohne diese ausgeprägte Fähigkeit, seine eigenen Gefühle als Motivatoren einzusetzen, um irgendwann später die Erfolge zu ernten, wäre er nicht so weit gekommen.

Bereits Kleinkinder besitzen diese Fähigkeit. Im sogenannten **Marshmellow Test** wurden in den 70er Jahren 4-jährige Kinder untersucht. Bei dem Versuch wurden Kindern 1 St. Marshmellow vorgelegt. Sie erhielten den Anreiz, dass Sie nach einer Wartezeit (Abwesenheit des Versuchsleiters) von ca. 15 min. nur dann einen 2ten Marshmellow erhalten würden, wenn sie den ersten Marshmellow nicht aufessen würden. 1/3 der Kinder schaffte es zu warten. 12 Jahre später wurde der Test wiederholt.

Es wurde ein **deutlicher Unterschied im sozialen und emotionalen** Bereich sichtbar zwischen den Gruppen, die warten konnten und den anderen. Die Kinder die damals warten konnten, konnten heute auch noch warten. Sie waren **selbstbewusster, durchsetzungsfähiger** und besser in der Lage, mit Frustration umzugehen. Die andere Gruppe war weiterhin unfähig, auf eine Belohnung zu warten. Sie zeigten sich **störrischer, un schlüssiger** und generell problematischer.

Gefühle beeinflussen unsere Lernfähigkeit. Gefühle wie Ärger, Zorn, Wut, etc. **blockieren** unsere Aufmerksamkeit. So kann ein verärgertes Schüler während des Unterrichts so abgelenkt sein, den **Fokus** komplett auf seine Gefühle gerichtet zu haben, dass er mit dem Stoff nicht mitkommt. Er schafft es hier nicht, die eigenen Gefühle zu beherrschen und sich zu motivieren, den Fokus wieder auf das z.Z. wichtigere zu lenken.

D. Gefühle beim anderen erkennen. Oft wird auch in diesem Zusammenhang **Empathie** genannt. Bereits Babys besitzen Empathie. Schreit ein Baby und hört ein anderes Baby dieses, so schreit es auch. Die **Vorteile** dabei sind, sie sind **emotional angepasst, beliebt** und **sensibel** und können sofort auf die Umwelt reagieren und gedeihen besser. Später im Leben kann aus Einfühlungsvermögen Mitgefühl werden.

Diese angeborene Stärke **verlieren** die Babys nach einiger Zeit wieder wie auch einige Reflexe. Die spätere **Entwicklung der Empathie** kann **nur** in Familien **erfolgen**, in denen ein liebevoller, **empathischer und harmonischer Umgang** erfolgt. Andernfalls **verschwinden diese Fähigkeiten** und es bleibt die Unfähigkeit zur Empathie. Hier entsteht die **Möglichkeit zur gewalttätigen Entwicklung**. Neueste Behandlungsmethoden für Straftäter setzen hier genau an. Sie konfrontieren den Straftäter mit den Gefühlen und Ängsten von Opfern und bringen ihn dazu, sich die Fähigkeit des Mitgefühls wieder anzueignen. Die Ergebnisse dieser Methoden sind erfolgversprechend. "Nur" die Hälfte der Straftäter ist im Vergleich rückfällig geworden.

Es müssen aber nicht alle Menschen straffällig werden. Sehr **erfolgreich Geschäftsleute** fehlt es oft an Mitgefühl. Sie führen "knallhart" und **ohne Mitgefühl** und gehen ihren eigenen Weg.

E. Mit den Gefühlen Anderer umgehen. Laut Goleman ist das "Das **Wesen der Kunst, Beziehungen zu gestalten**". Wer mit den Gefühlen anderer umgehen kann hat **Charme, Charisma, wird gemocht, stärkt Andere**, ist **konfliktfähig** und gilt als **Führungspersönlichkeit**. Andere sagen, wenn sie mit so jemanden zusammen sind: Wie gut, dass ich diese Person kenne und sie in meinem Umfeld habe.

4.

Praxisbeispiele. Jeder von uns hat bereits Emotionale Intelligenz. Und doch wenden wir sie in so vielen Fällen nicht an. Hier liegt großes Potential.

Liebesbeziehungen (z.B. Ehe).

1950 lag die Wahrscheinlichkeit für eine Trennung bei neu verheirateten Paaren bei ca. 50/50. 1990 lag diese Quote bei ca. 67/23 %, dass sie sich trennen. Der Grund dafür liegt vor allem daran, dass **Gefühle außer Kontrolle** geraten. **Anzeichen** für eine Trennung, z.B. während eines Streites sind **Sarkasmus, Verachtung** und ein Angriff auf die Person. **Scharfe Kritik, Beschwerde** und eine **persönliche, generelle Kritik** auf die Person sind Zeichen. Die oft verwendete Zahnpasta Tube kann zum Aufhänger werden, das oft beschriebene **Fass zum Überlaufen** zu bringen und es wird oft eine **globale Attacke gegen den Partner** gestartet. Das ist meiner Meinung auch ein klares Zeichen von **mangelnder Kommunikation**. Würde man "Kleinigkeiten" bereits beim Auftreten besprechen, so verhindert man ein Volllaufen des Fasses. Wird aber nicht zugehört in der Beziehung, so besteht die Möglichkeit, dass der eine Partner den Anderen bereits innerlich abgeschrieben und verlassen hat. Es gibt **Möglichkeiten**, dem "Überlaufen" **frühzeitig entgegen zu wirken**. Die **Diskussion ums Thema** führen, nämlich z.B. um die Zahnpasta Tube, **Empathie zeigen, sich einfühlen, Spannung abbauen** und zuhören, besser **hinhören**, erhöht die Chance, sich des Fasses bewusst zu sein und die Beziehung zu einer Guten zu machen.

Arbeitsplatz.

Ein Unternehmensberater hat mal gesagt, Stress mach Leute dumm. Wie ist das gemeint? Wie wir oben gesehen haben **beeinflusst Stress, Ärger, Zorn** unsere **Aufmerksamkeit**. Unser eigener Fokus geht automatisch genau dorthin. Jeder kennt die beiläufigen und **unbedachten Bemerkungen** von Führungskräften oder Chefs zu der eigenen Person. Oft meint es derjenige gar nicht so. Spricht man nicht drüber, beginnt bei uns die Verarbeitung auf der **eigenen Landkarte** und der Sog in die **Negative Spirale**. Eine **Alternative** wäre, im neutralen Zustand genau diesen **Sachverhalt anzusprechen** und um Klärung zu bitten. Beispiel: Chef sagt irgendwas Negatives aus Sicht des Mitarbeiters. Nach gewisser Zeit könnte der Mitarbeiter den Chef fragen, er hätte ja sicherlich nicht etwas persönlich gegen ihn gesagt und würde gerne erfahren, was genau er mit der Aussage XY erreichen wollte.

Gesundheit.

Das **Herz-Kreislauf-System** und das **Immunsystem** sind **eng verbunden** mit dem **Emotionalen System**. Stress **unterdrückt** sogar das **Immunsystem**. Der Körper, insbesondere, Organe und sogar alle Zellen sind für eine bestimmte Wärme konzipiert, z.B. 37,5°C. Stress erhöht den Pulsschlag und eine Erwärmung um wenige Zehntel Grad folgt. Wird der Körper ständig dieser Erhöhung ausgesetzt reagieren die "Bauteile". Dauernder erhöhter Pulsschlag und erhöhte Temperatur wirken sich **nachteilig** auf die "**Lebensdauer**" der Zellen aus. Besteht dauernder Stress wird es irgendwann **chronisch**. Das führt in der Folge zur **sozialen Isolation** und **fördert** wiederum **Krankheit**. Ein Teufelskreis.

5.

Fazit.

Bereits Babys und Kleinkinder haben EQ oder nicht. Der **Grundstein** wird in **den ersten Jahren** gelegt. **Gefühlsverarbeitung, Neugier**, Einsichten in eigenen **Grenzen** und **Freude am Lernen** bringt nachher Erfolg beim Lernen. Der Erfolg in der Schule und damit emotionale Eigenschaften werden in den Jahren davor geprägt. Hier kommt den **Eltern** die **wichtigste Aufgabe fürs ganze Leben der Kinder** zu. Wird EQ vorgelebt, so ist ein wichtiger Teil geschafft. Während der Schulzeit oder im Erwachsenenalter besteht jedoch noch die **Möglichkeit** der **Beeinflussung**, z.B. Lehrer als **Vorbilder**, die eine Vater-/Mutterfigur ersetzen oder in **Therapiegruppen** im späteren Alter.

Die **Auswirkung**, die ein Vorhandensein von EQ ausmacht betrifft also nicht nur den **Einzelnen**, der ein gelungeneres Leben erleben kann. Die Auswirkung auf globaler Ebene ist ebenfalls sehr hoch und betrifft die **Gesellschaft**. Aus **Einfühlungsvermögen** wird **Mitgefühl**. **Toleranz** und **Mitgefühl** entsteht. So manche Auseinandersetzung, ja Kriege, könnte dadurch vermieden werden.

Die Wirklichkeit heutzutage sieht drastischer aus. Es gibt immer **mehr Alleinerziehende**. Die **Technologie** (Computer) verstärkt die Einsamkeit. **Man lernt EQ nur unter Menschen**. Die Großfamilie, wie sie es früher mal gab, existiert nicht mehr. Hier wird die **Verantwortung** aber auch Chancen der **Eltern** deutlich.