Emotionale Intelligenz

Schlüsselfaktor für Erfolg und Zufriedenheit

**"Was nützt eine hohe rationale Intelligenz,
wenn man ein emotionaler Krüppel ist."**

frei n. D. Goleman

Guten Tag,

1997 schrieb Daniel Goleman den Bestseller „Emotionale Intelligenz" und verdeutlichte, dass neben der rationalen Intelligenz es einer weiteren emotionalen Intelligenz bedarf, um ein erfolgreiches Leben zu führen. Emotionale Intelligenz (EI) steht dabei für eine Sammlung von wünschenswerter Fähigkeiten wie Selbstbewusstsein, Selbststeuerung, Motivation, Empathie, soziale Kompetenz, Kommunikationsfähigkeit, die Fähigkeit eigene Gefühle und die der anderen wahrnehmen, verstehen, steuern und in sinnvolle Handlungen und Entscheidungen integrieren zu können.

Dies ist heute allgemein Common Sense, und dennoch haben sich im Vergleich zur technischen Entwicklung in unserer Kultur, eine nicht unerhebliche Anzahl von Menschen noch nicht über die Steinzeit hinausentwickelt. Unsere Ausbildung, unser Studium trainiert den Intellekt, das Wissen, das logische Denkvermögen. Wer hat schon etwas über die grundlegenden Emotionen des Menschen gelernt, wer hat verstanden, was genau unsere Emotionen sind und wer weiß schon, was es heißt mit sich, mit anderen Menschen in emotionalen Situationen intelligent handeln zu können. Menschen die in emotionalen Situationen (Situationen mit großer Bedeutung) die richtigen Worte, Handlungen, Entscheidungen finden, überzeugen uns, beeindrucken uns. (Der berühmte Satz von J. F. Kennedy „Ich bin ein Berliner" zeigt große emotionale Intelligenz aber wenig rationale Logik. Der Ausspruch einer Führungskraft auf einer Betriebsversammlung „Einen Arbeitsplatz bei uns zu haben muss hinreichend motivieren" zeugt dagegen sicher für eine arbeitsmarktbedingte Logik aber für wenig emotionale Intelligenz). Am Arbeitsplatz Gefühle zu zeigen, oder gar Skrupel oder ein schlechtes Gewissen zu empfinden gilt schnell als unprofessionell. Die Folgen dieser fehlenden emotionalen Intelligenz werden gerade global gespürt.

Was sind Emotionen?

Emotionen sind körperliche und seelische Reaktionen auf bedeutungsvolle Inhalte (Geld, Macht, Sex, Essen, Schönheit, Gefahr, Bindung, etc.) oder die Hoffnung bzw. Angst vor diesen. Emotionen widerfahren uns, wir können nicht lieben, hassen, leidenschaftlich sein. Wir fühlen dies oder eben nicht. Wenn wir Emotionen spielen, fühlen wir uns darin nicht wohl, die anderen bemerken dies als aufgesetzt, gespielt. Im schlimmsten Fall führen wir ein **„Als-Ob-Leben"** wir so tun als-ob wir unsere Arbeit lieben, als-ob wir in unseren Beziehungen glücklich sind, dabei sind wir innerlich schon längst unbeteiligt, ausgestiegen und entwickeln eine zynische Lebenshaltung, meist der letzte Ausweg sich noch ein bisschen ehrlich zu amüsieren – insgesamt nicht besonders emotional intelligent.

Was bedeutet eine emotional intelligente Lebens- oder auch Unternehmensführung?

Ich weiß, was für mich und für andere wirklich wichtig ist (Beziehungen, Arbeit, Werte) und ich lebe und handele im Einklang mit diesem Wissen. Ich verstehe körperliche Signale (Herzklopfen, Aufregung, Zittern, Kribbeln im Bauch, Nackenverspannungen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, etc.) in ihrer Bedeutung und kann mit diesen auf gute, heilsame Weise umgehen. Emotionale Intelligenz bedeutet den Zusammenhang zwischen Lebensführung, Beziehungsgestaltung, Geist und Körper zu kennen, zu verstehen und im Einklang damit zu leben, statt an deren Widersprüchlichkeiten zu leiden. **Emotional intelligent lernen heißt nur lernen was uns wirklich interessiert. Emotionale Intelligenz heißt Akzeptanz und Respekt vor dem eigenen subjektiven Bedeutungserleben wie dem anderer Menschen und ein Leben im Einklang mit diesem.**

Chefs sollten sich um emotionale Intelligenz bemühen, denn die Haltung des Chefs strahlt auf das Team, die Abteilung, das ganze Unternehmen aus. Emotionale Stimmungen sind ansteckend, ein toxischer Führungsstil kann ein ganzes Unternehmen emotional vergiften.
Emotionale Intelligenz heißt den Mut aufzubringen und zu sehen was wirklich ist, bei sich und anderen, den Mut aufbringen sich den eigenen Bewertungen und den Bewertungen anderer Menschen ehrlich zu stellen und darüber emotional intelligent (wertschätzend, respektvoll, offen) zu kommunizieren. Dies ist der zentrale Schlüssel für Motivation, Gesundheit und Erfolg.

Das Gute ist:

Emotionale Intelligenz ist nicht nur angeboren sondern auch lern- und trainierbar.
Wir sind zwar durch unsere Vorbilder geprägt, entwickeln uns aber auch als erwachsene Menschen beständig weiter und können auch besonders mit unserem rationalen Verstand die Bedeutung der Gefühle erfassen und lernen mit diesen intelligent zu leben.

Wir würden uns freuen, Sie zu diesem spannenden Thema auf einem unserer Seminare begrüßen zu dürfen.

Autor: Michael Bried

Zu diesem Themenschwerpunkt bietet Michael Bried individuell gestaltete Trainings, Seminare oder Coachings für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen an.
Anfragen zu diesem Thema richten Sie bitte an die TrainerSocietät Berlin.

EMPHELENSWERTE BÜCHER:

»Emotionale Intelligenz im Führungsalltag« von Helena Neuhaus;

Verlag: Praxium 2007; ISBN 978 3952295892

Unsere Meinung: Das fundierte, praxisorientierte Buch für Führungskräfte

»Emotionale Intelligenz« von Daniel Goleman Verlag: DTV 1997; ISBN 978 3423360203

Unsere Meinung: Der Klassiker und Bestseller. Immer noch gut und umfassend, aber mit über 400 Seiten nichts für Pragmatiker.

»Emotionale Intelligenz« von Anja von Kanitz Verlag: Haufe:2008;

ISBN 978 3448079098

Unsere Meinung: kurz und bündig, für alle mit wenig Zeit

»Emotionale Kompetenz« Gehirnforschung und Lebenskunst von Wolfgang Seidel Verlag: Akademischer Verlag: 2008; ISBN 978 3827420855

Unsere Meinung: Seidel greift das Thema sehr umfassend auf, verbindet Erkenntnisse der modernen Hirnforschung mit universell sinnvollen Lebensprinzipien, die weit über Führungsfragen hinausweisen.

VORANKÜNDIGUNGEN
Ausgewählte Angebote:

» Emotionale Intelligenz 15. / 16. Mai 2009 in Berlin (Trainer: Michael Bried)
... Emotionen steuern maßgeblich unser Leben. Für eine erfolgreiche und glückliche Lebensführung bedarf es neben der notwendigen rationalen Intelligenz auch einer emotionalen Intelligenz. Diese ist auch als Intuition, Bauchgefühl, Menschenkenntnis, Soziale Kompetenz etc. bekannt.

» Salutogene Mitarbeiterführung 03./ 04. April 2009 in Berlin (Trainer: Michael Bried)
... Wie sieht die Mitarbeiterführung der Zukunft aus? Ansatzpunkte zur Beantwortung werden in diesem Workshop aufgegriffen und mit modernen Führungskonzepten in Verbindung gebracht und hinterfragt. Ziel ist die Entwicklung einer positiven, gesunden Führungspersönlichkeit mit Charisma, Gelassenheit und Werteorientierung als übergeordnete Führungsqualitäten.

» Motivation und Führung 02. / 03. März 2009 in Berlin (Trainerin: Ina Jachmann)
... ... Die Kunst sich selber und andere zu motivieren ist der Schlüssel zur erfolgreichen Mitarbeiterführung. Auch die Motivation folgt festen Gesetzmäßigkeiten, die an Hand verschiedener Theorien dargestellt werden.

» Balance Scorecard 02. / 03. März 2009 in Berlin (Trainer: Stephan Haensch)
... Bei der Umsetzung der strategischen Ziele haben Unternehmer auf einer Seite Pläne und Beschlüsse über strategische Entwicklung des Unternehmens auf der anderen Seite – operatives Geschäft mit unzähligen Protokollen und täglichen Aufgaben.

» Verkaufen und Präsentieren 05. / 06. März 2009 in Berlin (Trainer: Simone Krejny, Till Haustedt)
... ... Im Training wird das eigene Auftreten beim Kontaktaufbau und im Verkaufsgespräch reflektiert. Die Körpersprache und Präsentationsfähigkeit wird mit Hilfe des Videofeedback in Bezug auf die gewünschte Wirkung analysiert.

» Outplacement 05. / 06. März 2009 in Berlin (Trainer: Robert Coordes)
... Entlassungen, Trennungen von Abteilungen und Mitarbeitern oder personelle Umstrukturierungen stellen große Belastungen für das Gesamtunternehmen dar. Vergessen werden meist die Entscheider und Überbringer und auch diejenigen, die nach den notwendig gewordenen Rationalisierungen weiter motiviert im System arbeiten sollen.

» Konflikt 12. / 13. März 2009 in Berlin (Trainerin: Ina Jachmann)
... Konflikte als Chance für positive Veränderungen zu begreifen, ist der erste Schritt sie zu lösen. In diesem Seminar überprüfen Sie Ihre eigene Einstellung gegenüber Konflikten und lernen konstruktive Bewältigungsstrategien kennen, die darauf ausgerichtet sind zu erkennen, das zur Lösung beide Konfliktparteien gleichermaßen an der Lösung mitarbeiten müssen und ein gemeinsam definiertes Ziel vor Augen haben.

» Feedback 30. / 31. März 2009 in Berlin (Trainerin: Ina Jachmann)
...Welche Auswirkungen hat der erste Eindruck und was bewirkt der letzte. Wahrnehmungsprozesse sind dafür verantwortlich, wie wir von unserem Gegenüber eingeschätzt bzw. eingestuft werden. Wissen Sie wirklich wie Sie in verschiedenen Situationen wirken?

Wir freuen uns auf Ihren Besuch **www.tsberlin.de**

Downloads:
Gesamtprogramm_2009 als PDF (2,7 MB)
ChangeManagerAusbildung 2009 als PDF (616 KB)
Ansichten 2009 als PDF (1,4 MB)

Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen

Ihre

Ina Jachmann

TrainerSocietät Berlin
Rostocker Straße 10
10553 Berlin
Telefon 030 / 39 88 56 18

www.tsberlin.de · E-Mail: **i.jachmann@tsberlin.de**

Wenn Sie künftig keine Informationen mehr von uns bekommen möchten, schicken Sie diese Mail einfach an uns zurück.