



Anja von Kanitz

Emotionale Intelligenz

HAUFE.

Emotionen als Orientierungshi

Emotionen zählen zum lebensnotwendigen Rüstzeug, mit dem uns die Evolution ausgestattet hat – auch im Beruf. Wenn wir lernen, angemessen mit ihnen umzugehen, versetzen sie uns in die Lage, Reize und Situationen stimmig zu bewerten und adäquat auf sie zu reagieren.

Im folgenden Kapitel lesen Sie,

- wie Emotionen den Fortschritt

der Menschheit begünstigt haben,

- wie eng Emotionen mit körperlichen Prozessen verbunden sind und
- worin der Schlüssel für emotionale Intelligenz liegt.

Warum wir Gefühle haben

Wir Menschen haben viele Fähigkeiten entwickelt, deren Sinn uns ohne weiteres einleuchtet – z. B. unsere im Vergleich zu anderen Lebewesen enorme manuelle Geschicklichkeit. Sie

ermöglichte uns die Produktion von Hilfsmitteln und erleichterte uns damit das tägliche (Über-)Leben sehr. Oder nehmen wir die Fähigkeit zu logischem und kreativem Denken: Sie ist der Motor für die Entwicklung von Neuem und führte zu einem unglaublichen Erfindungsreichtum.

Aber welchen Sinn haben die zahlreichen Gefühle mit ihren vielen Nuancen und Varianten? Die Kurzantwort auf diese Frage lautet: Gefühle helfen uns – manchmal in Bruchteilen von Sekunden –, Situationen und Menschen einzuschätzen. Sie mobilisieren im Körper die nötige Energie für die Bewältigung schwieriger Situationen und geben

Handlungsimpulse. Sie ermöglichen uns, in einer komplexen Umwelt besser durchzublicken, und ergänzen damit die Arbeit des Verstandes, der das Gleiche mit den Mitteln der Logik versucht. In Entscheidungssituationen sind Gefühle also eine wichtige Instanz – auch wenn Sie es nicht immer merken.

Beispiel: Jobwechsel

Wenn Sie das Angebot bekommen, auf eine bessere Position in einer anderen Niederlassung Ihres Unternehmens zu wechseln, dann werden Sie sich

zunächst vorstellen, wie es wäre, wenn Sie es annähmen. Die Gedanken, die Ihnen bei dieser Vorstellung kommen, lösen in Ihnen Emotionen aus – z. B. löst die Vorstellung, Verantwortung für ein großes Team zu haben, Freude, Stolz oder auch Befürchtungen und Selbstzweifel aus. Die Vorstellung, in einer großen Stadt zu leben, triggert Neugier, Freude, Interesse oder auch Unwohlsein und Angst. Die Vorstellung, Ihr bisheriges Leben aufzugeben, bewirkt vielleicht Erleichterung („Endlich komme ich aus diesem Kaff heraus!“), aber vielleicht