

Emotionale Intelligenz

Irina Bosley · Erich Kasten



Ein Ratgeber
mit Übungsaufgaben
für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

EBOOK INSIDE

 Springer

Emotionale Intelligenz

Irina Bosley
Erich Kasten

Emotionale Intelligenz

Ein Ratgeber mit Übungsaufgaben für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

Mit 95 Abbildungen

Irina Bosley
Berlin
Deutschland

Erich Kasten
Fakultät Humanwissenschaften
Medical School Hamburg
Hamburg
Deutschland

ISBN 978-3-662-54814-1 ISBN 978-3-662-54815-8 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-54815-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Einbandabbildung: © lassedesignen / stock.adobe.com
Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Versuchen Sie mal, eine Person aus Ihrem beruflichen oder privaten Umfeld kurz zu beschreiben. Was fällt Ihnen ein? Sie würden an erster Stelle wohl kaum daran denken, wie gut diese Person Rechenaufgaben lösen oder komplexe Informationen verarbeiten kann. Sondern vielmehr, dass sie sympathisch und hilfsbereit ist, eine positive Grundeinstellung hat und zielstrebig ist. Meistens mögen wir einen Menschen aufgrund seiner emotionalen Fähigkeiten. Intelligenz an sich ist selbstverständlich auch wichtig, hat aber in diesem Fall keine Priorität. Die emotionale Intelligenz ermöglicht es uns, Menschen richtig einzuschätzen.

Heutzutage sind die Kräfte und Fähigkeiten des Herzens vielleicht sogar wichtiger als die des Kopfes. Die Neurowissenschaftler klären uns darüber auf, dass unser Leben eine ganz andere Qualität haben könnte, wenn wir uns mir der emotionalen Intelligenz intensiver beschäftigen. So könnten wir unsere Stärken und Schwächen ausfindig machen, mit schmerzlichen Emotionen besser umgehen lernen, trotz Schwierigkeiten und Niederlagen Hoffnung und Ausdauer bewahren, Fähigkeiten wie Einfühlungsvermögen einsetzen, um soziale Bindungen zu stärken sowie Kooperationswille und Konfliktstärke praktisch umsetzen.

Der amerikanische Psychologe Daniel Goleman hat in seinem Buch „EQ. Emotionale Intelligenz“, das im Jahr 1996 publiziert worden ist, den Begriff „Emotionalität“ ausführlich beschrieben. „EQ statt IQ“ heißt die Erfolgsformel von Goleman, die heutzutage immer noch sehr aktuell ist. Man kann trotz eines hohen IQ aufgrund geringer emotionaler Intelligenz (EQ) im Leben scheitern. Um Freunde und Glück zu finden, bedarf es der Wahrnehmung erst der eigenen, dann aber auch der Gefühle anderer, also einer Ein-Fühlung (Empathie). Es existieren Konzepte, die uns zuversichtlich in die Zukunft blicken lassen. Durch verschiedene Möglichkeiten, sich neues Wissen anzueignen und die eigene emotionale Intelligenz zu schulen, werden die internen Motivatoren geweckt.

Das vorliegende Werk ist diesem optimistischen Ziel sowie den modernen Erkenntnissen der Psychologie verpflichtet. Der Kern unserer Argumentationen ist, dass beruflicher und persönlicher Erfolg nicht nur (vielleicht sogar weniger als bislang vermutet) von statischen Determinanten wie Intelligenz und Begabung abhängen, sondern vom kreativen, motivierenden und intensiven Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, sei es im familiären Umfeld, in der Schule, im Beruf oder in der Freizeit. Erfolg in diesen Lebensbereichen ist vielmehr von der persönlichen Erfahrung und anderen psychischen Funktionen wie Motivation, Disziplin und Kreativität abhängig.

Eltern werden erkennen, dass kognitive Intelligenz keinesfalls ausschlaggebend für den späteren Lebenserfolg ihrer Kinder ist. Auch für heranwachsende Teenager ist dies ein hilfreiches Werk, wenn es um das Verstehen des Gefühlslebens des anderen Geschlechtes geht. Und auch Führungskräfte werden manche zwischenmenschliche Aspekte aus einem neuen Blickwinkel sehen und neue Anregungen gewinnen. Bestimmt werden Sie auch die Bereiche entdecken, wo Sie Ihre Stärken noch bewusster wahrnehmen und wo Sie bestimmte Schwächen klarer benennen und ausgleichen können. Dazu können Sie von den

umfassenden Fördermöglichkeiten Gebrauch machen, die wir zu den fünf Dimensionen der emotionalen Kompetenz nach Goleman angeboten haben. Durch Tests und Trainings in unserem Übungsteil werden Sie Ihre Potenziale besser als bisher umsetzen können.

Dieses Buch gliedert sich in sechs Kapitel. In dem einleitenden ► [Kapitel 1](#) stellen wir zunächst dar, wo in unserem Gehirn Gefühle entstehen und warum wir überhaupt Gefühle haben. Erst mit der Bewusstmachung von Emotionen kann auch die Reaktion darauf eine angemessene Einordnung erfahren, die zu der jeweiligen komplexen sozialen Situation passt. Es geht eben nicht nur um Angriff oder Verteidigung, sondern auch um eine Vielzahl von Gefühlen, die bei jedem Menschen eine andere Ausprägung finden, sofern er bereit ist, sie wahrzunehmen.

Im Abschnitt 1.4 „Erwartungen und Ziele“ erfahren Sie, wie Sie mithilfe Ihrer inneren Vorstellung Ziele setzen und erreichen können. Dieses theoretische Wissen unterstützt Sie bei der Bearbeitung von praktischen Aufgaben im ► [Kapitel 6/Anhang](#). Mit Motivation, Geduld und Ausdauer können Sie Ihre Denkprozesse optimieren und Ihre Emotionen so gestalten, dass Ihr vorhandenes Potenzial nicht nur beim Lesen dieses Ratgebers, sondern auch für berufliche Herausforderungen und im privaten Bereich voll genutzt werden kann.

Im ► [Kapitel 2](#) „IQ versus EQ“ werden kognitive und emotionale Intelligenz einander gegenüber gestellt. Dazu gibt es eine Übersicht von Intelligenzmodellen und Konzepten. Ein direkter Vergleich nach Parametern macht die Unterschiede zwischen IQ und EQ deutlich. Im Allgemeinen liegen im IQ unsere Fähigkeiten, Probleme und Aufgaben schnell und effektiv zu lösen und uns in unbekanntem Situationen mithilfe unseres Denkens zurechtzufinden. Im Gegensatz dazu stehen beim EQ Erfahrung, Lebensweisheit, Gefühl und Vernunft im Vordergrund. Der IQ ist nur zu einem gewissen Grad veränderbar, der EQ hingegen ist sehr flexibel. Während der IQ im höheren Alter abnimmt, nimmt der EQ erst im fortgeschrittenen Alter zu und nimmt später kaum ab. Nicht zuletzt deswegen ist der Einsatz älterer Menschen am Arbeitsplatz so wertvoll.

► [Kapitel 3](#) beschäftigt sich mit Emotionen in der Familie, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Dabei werden Fragen erörtert wie etwa: In welchem Alter werden welche Grundlagen für das spätere Leben gelegt? Welche Indikatoren für emotionale Intelligenz bei Kindern und Jugendlichen gibt es? Auch die Wichtigkeit der emotionalen Intelligenz für Manager wird hervorgehoben. Viele Vorgesetzte haben diesen Posten nur deshalb, weil sie besonders lange im Betrieb oder besonders gute Fachexperten sind. Ein guter Manager sollte wissen, wie Menschen funktionieren und wie man sie effizient behandelt, damit sie das Beste in sich zum Vorschein bringen.

Mit emotionaler Intelligenz beschreibt Goleman eine ganze Reihe von Fähigkeiten und Kompetenzen, die in fünf Bereiche gegliedert sind: Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung, Motivation, Empathie und soziale Fertigkeiten. Diese Fähigkeiten und dazugehörige Kompetenzen werden im ► [Kapitel 4](#) ausführlich erläutert. Der Leser findet hier auch Tests zur Einschätzung von eigenen Kompetenzen sowie Anleitungen zur Förderung der eigenen emotionalen Intelligenz. Wie Menschen mit schwierigen Situationen, Ängsten, Problemen und diesen neuen Erkenntnissen besser umgehen können, wird hier ausgiebig diskutiert und anhand von Beispielen dargestellt.

Ein EQ-Test gibt Aufschluss darüber, wie stark die persönlichen Fähigkeiten eines Menschen ausgeprägt sind und wo noch Verbesserungspotenzial besteht. Der EQ hilft, sowohl die eigenen Gefühle als auch die eines anderen Menschen in Zukunft besser berücksichtigen zu können. Im ► [Kapitel 5](#) werden zwei Verfahren beschrieben, mit denen emotionale Intelligenz gemessen wird: der Mayer-Salovey-Caruso Test zur Emotionalen Intelligenz (MSCEIT) und das Emotional Intelligence Inventar (EI4). Alle Aufgabenarten werden mit Beispielen dargestellt, die Ihnen einen Eindruck von den Testanforderungen vermitteln.

Das sechste Kapitel bietet Ihnen eine reichhaltige Auswahl an praktischen Aufgaben für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die auf die Stärkung der emotionalen Intelligenz abzielen. Das Übungsprogramm wurde von uns selbst erarbeitet. Es dient ausschließlich einer inhaltlichen Auseinandersetzung mit der Thematik und stellt keineswegs eine Form von Bewertung oder Überprüfung Ihres EQ dar. Genauso, wie Sie in einem Restaurant unter den angebotenen Gerichten dasjenige aussuchen, das Ihnen am meisten zusagt, können Sie sich in diesem Kapitel zunächst für diejenige Aufgaben entscheiden, die Sie am meisten ansprechen, und sich zu einem späteren Zeitpunkt anderen Aufgaben zuwenden. Die Verbesserung der emotionalen Intelligenz erreichen Sie dadurch, dass Sie etwas Neues ausprobieren, dass Sie sozusagen mit sich experimentieren. Eine Veränderung wird nicht von einem Tag auf den anderen auftreten. Viele kleine Schritte sind notwendig und auch Fehler gehören dazu. Fehler lassen sich nicht vermeiden, weil es in sozialen Situationen nie absolute Sicherheit geben kann, welches Verhalten das optimale ist.

Wir hoffen und wünschen, dass dieser Ratgeber Ihnen ein guter Begleiter beim Ausbau Ihrer emotionalen Intelligenz sein wird.

Irina Bosley und Erich Kasten

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen	1
1.1	Der Mensch als Ganzheit	2
1.2	Einflussnahme auf andere und sich selbst	8
1.3	Indikatoren des Selbstvertrauens	10
1.4	Erwartungen und Ziele	12
1.5	Emotionen	14
1.5.1	Begriff und Funktionen von Emotionen	17
1.5.2	Basisemotionen nach Paul Ekman	19
1.5.3	Die Instinkttheorie von McDougall	22
1.5.4	Die Emotionstheorie von Plutchik	23
1.5.5	Emotionen und körperliche Empfindungen	26
1.6	Die Maslowsche Bedürfnispyramide	26
1.7	Wahrnehmung	28
	Literatur	30
2	IQ versus EQ	33
2.1	Gehirn: Intellekt und Emotionen	34
2.1.1	Intelligenz und IQ	37
2.1.2	Emotionale Intelligenz und EQ	40
2.2	IQ und EQ im Vergleich	44
2.3	Ist EQ wichtiger als IQ?	45
	Literatur	46
3	Emotionale Intelligenz im Kindes- und Jugendalter, in Familie und Beruf	49
3.1	Emotionale Entwicklung im frühen Kindesalter	50
3.2	Emotionale Intelligenz bei Jugendlichen	52
3.3	Förderung der emotionalen Intelligenz bei Kindern und Jugendlichen	54
3.3.1	Wahrnehmung und Ausdruck von eigenen Gefühlen	54
3.3.2	Perspektivenübernahme	55
3.3.3	Adäquater Umgang mit Stress und negativen Emotionen	56
3.4	Mitgefühl in Beziehungen	56
3.5	Soft Skills bei Führungskräften	58
3.6	Mitarbeitermotivation	60
	Literatur	62
4	Emotionale Kompetenz	63
4.1	Soziale und emotionale Kompetenz	65
4.1.1	Soziale Kompetenz	65
4.1.2	Emotionale Kompetenz	66
4.2	Selbstwahrnehmung	68
4.2.1	Begriff	68
4.2.2	Wie funktioniert Selbstwahrnehmung?	72
4.2.3	Emotionales Bewusstsein	72
4.2.4	Zutreffende Selbsteinschätzung	76

4.2.5	Selbstvertrauen	81
4.2.6	Selbsteinschätzung	83
4.2.7	Fördermöglichkeiten	84
4.3	Selbstregulierung	88
4.3.1	Begriff	88
4.3.2	Wie funktioniert Selbstregulierung?	90
4.3.3	Selbstkontrolle	90
4.3.4	Vertrauenswürdigkeit und Gewissenhaftigkeit	92
4.3.5	Selbstverantwortlichkeit	95
4.3.6	Innovation	97
4.3.7	Anpassungsfähigkeit	100
4.3.8	Selbsteinschätzung	101
4.3.9	Fördermöglichkeiten	102
4.4	Motivation	104
4.4.1	Begriff	105
4.4.2	Motivprofile nach Reiss	106
4.4.3	Wie funktioniert Motivation?	106
4.4.4	Leistungsdrang	108
4.4.5	Selbsteinschätzung	115
4.5	Empathie	120
4.5.1	Begriff	121
4.5.2	Empathischer Kontakt	122
4.5.3	Andere verstehen	122
4.5.4	Andere entwickeln	124
4.5.5	Serviceorientierung	126
4.5.6	Vielfalt nutzen	129
4.5.7	Politisches Bewusstsein	130
4.5.8	Selbsteinschätzung	131
4.5.9	Fördermöglichkeiten	131
4.6	Soziale Fertigkeiten	133
4.6.1	Begriff	133
4.6.2	Wie funktionieren Soft Skills?	134
4.6.3	Einfluss	135
4.6.4	Kommunikation	137
4.6.5	Konfliktbewältigung	139
4.6.6	Führung	140
4.6.7	Katalysator des Wandels	142
4.6.8	Bindungen aufbauen	144
4.6.9	Zusammenarbeit	145
4.6.10	Teamfähigkeiten	146
4.6.11	Selbsteinschätzung	147
4.6.12	Fördermöglichkeiten	148
4.7	Kritik des Konzepts der emotionalen Intelligenz nach Goleman	152
	Literatur	155
5	Testverfahren	157
5.1	Zwei Testverfahren zur Messung von emotionaler Intelligenz	158
5.1.1	Mayer-Salovey-Caruso Test zur Emotionalen Intelligenz (MSCEIT)	159

5.1.2	Emotional Intelligence Inventar (EI4).....	165
	Literatur	167
6	Übungsaufgaben	169
6.1	Übungsaufgaben und Spiele für Kinder	170
6.1.1	Familienausflug (ab 5 bis 10 Jahren)	170
6.1.2	Spiele für Kinder	175
6.2	Übungen für Jugendliche und Heranwachsende	176
6.2.1	Zielwörter (ab 10 Jahren)	176
6.2.2	Gefühlsäußerung (ab 15 Jahren)	177
6.3	Übungsaufgaben für Erwachsene	181
6.3.1	Reaktionen im Gespräch	181
6.3.2	Positive Gedanken	186
6.3.3	Gesichter	187
6.3.4	Freie Assoziationen	189
6.3.5	Sinneseindrücke	191
6.3.6	Veränderungen	192
6.3.7	Umgang mit Emotionen.....	196
6.4	Lösungen	204
6.4.1	Abschnitt 4.6: Soziale Fertigkeiten	204
6.4.2	Übungsaufgaben	204
	Serviceteil	209
	A Anhang.....	210
	Stichwortverzeichnis	213