

Emotionale Intelligenz

Schlüsselkompetenz zum beruflichen Erfolg

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum manche Menschen erfolgreicher sind als andere? Was die Erfolgreichen von den weniger Erfolgreichen unterscheidet oder warum in der heutigen Zeit Intelligenz allein auch kein Erfolgsgarant mehr ist? Ja!? ... dann sollten Sie weiterlesen.



In den letzten Jahren hat die Bedeutung von Netzwerken aller Art enorm zugenommen. Das gilt für soziale Netzwerke, wie beispielsweise studiVZ oder Facebook und im Besonderen für Business-Netzwerke. Letztere stellen sowohl für Berufseinsteiger als auch für langjährig Beschäftigte eine ideale Plattform – beispielsweise XING oder LinkedIn – zur Pflege bestehender Geschäftskontakte und zum Knüpfen von neuen Verbindungen dar.

Aber nicht jedem von uns liegt es, so ohne Weiteres mit fremden Menschen in Kontakt zu treten. Menschen, die über ein gesundes Maß an emotionaler Intelligenz verfügen, fällt dies dagegen recht leicht und wirkt fast spielerisch. Wie vieles andere oft auch!

Womit wir zum Kern dieses Artikels kommen: Emotionale Intelligenz – Schlüsselkompetenz zum beruflichen Erfolg.

Was ist emotionale Intelligenz?

Unter emotionaler Intelligenz werden unterschiedliche Fähigkeiten und Kompetenzen verstanden, die sich im Wesentlichen darauf beziehen, den Umgang mit sich selbst und anderen wahrzunehmen.

Bis in die späten 80er-Jahre des letzten Jahrhunderts galt der Intelligenzquotient (IQ) als der Maßstab aller Dinge, um im Berufsleben erfolgreich zu sein. Zwischenzeitlich besteht die Gewissheit, dass der Emotionale Quotient (EQ) eines Menschen von wesentlich höherer Bedeutung für den nachhaltigen persönlichen und beruflichen Erfolg ist als der IQ.

Erstmalig erfuhr der Begriff „Emotionale Intelligenz“ im Jahr 1995 weltweite Beach-

tung. Das gleichnamige Buch und spätere Bestseller von Daniel Goleman: „EQ: Emotionale Intelligenz“ sorgte dafür, dass sich nicht mehr nur die Fachwelt für dieses neue Thema interessierte, sondern eine breite Öffentlichkeit darauf aufmerksam wurde.

Die fünf Kompetenzen

Für Goleman setzt sich die emotionale Intelligenz eines Menschen aus fünf Kompetenzen zusammen, die aufeinander aufbauen:

1. Selbstbewusstheit: Die Fähigkeit, ein tiefes Verständnis für seine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Motive entwickeln zu können und die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen. Ein selbstbewusster Mensch geht seiner Zukunft relativ optimistisch, angstfrei und sorglos entgegen.

2. Selbstmotivation: Die Fähigkeit, sich selbst – ohne äußeren Druck! – und unabhängig von finanziellen Anreizen oder Status für eine Arbeit begeistern zu können. Selbstmotivation funktioniert in erster Linie durch klare Strukturen im Alltag.

3. Selbststeuerung: Die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen und eigene (selbstkongruente) Ziele zu bilden und diese gegen innere und

äußere Widerstände umzusetzen. Dies findet bewusst und durchaus auch unbewusst statt.

4. Empathie: Die Fähigkeit, sich in die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen einzufühlen, deren emotionale Befindlichkeiten zu verstehen und angemessen darauf reagieren zu können.

5. Soziale Kompetenz: Die Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen und tragfähige Beziehungen aufzubauen. Gutes Beziehungsmanagement, ein tragfähiges Netzwerk und dessen Pflege sind heute unerlässlich, um im Berufsleben erfolgreich zu sein.

Emotionale Intelligenz ist wichtig

Unsere Gesellschaft befindet sich nachhaltig im Umbruch. Politisch, wirtschaftlich – und auch im Privaten sind heute andere Kompetenzen gefordert, als noch vor wenigen Jahren. Nur wenig bleibt wie es ist, nur wenig ist von Dauer. Verstand allein genügt schon lange nicht mehr, um die stetig wachsenden Anforderungen des (Berufs-)Lebens zu meistern. Heute sind zusätzliche Qualitäten gefragt, um dauerhaft erfolgreich mit Einflussfaktoren wie beispielsweise Stress, instabilen Arbeitsprozessen oder fehlenden Arbeitsplatzgarantien umgehen zu können.

In einer Welt, die zunehmend unsicherer wird, kommt es immer mehr auf den richtigen Umgang mit Gefühlen an.

Wichtig ist dabei nicht nur die Fähigkeit, eigene Empfindungen zu reflektieren, selbstkritisch zu hinterfragen und objektiv zu analysieren, sondern insbesondere die Fähigkeit auf die Empfindungen Dritter (z.B. Kunden, Kollegen, Vorgesetzte) angemessen einzugehen.

Testen Sie Ihren EQ!

Haben Sie bereits eine Vorstellung davon, wo Ihre Stärken und Schwächen liegen oder welche der fünf aufgeführten Kompetenzen Sie bereits mitbringen oder erst noch entwickeln müssen? Die Empfehlung: Mit Hilfe eines EQ-Tests der Süddeutschen Zeitung können Sie ohne großen Aufwand ermitteln, wie hoch Ihr persönlicher EQ (Emotionaler Quotient) ist. Der Online-Test enthält 100 Fragen und dauert etwa 20 Minuten. Zum Test gelangen Sie unter www.menschenmitwirkung.de/jungeerwachsene/spool/.

Auf der Grundlage Ihres persönlichen Ergebnisses empfehle ich Ihnen konsequent an den identifizierten Kompetenzen zu arbeiten, um sich positiv weiter zu entwickeln.

Denken Sie daran: Emotionale Intelligenz ist eine der Schlüsselkompetenzen der Zukunft. Und die hat bekanntlich bereits vor Jahren begonnen ... Viel Spaß dabei!



Carsten Alex, Inhaber und Gründer der Einrichtung Menschen, mitWirkung.® hat es sich zur Aufgabe gemacht, junge Erwachsene beim Übergang von Schule/Beruf oder Studium/Beruf zu unterstützen.

Als Ex-Manager und passionierter Auszeiter reserviert sich der selbstständige Berater und Coach jährlich einige Tage, um ehrenamtlich als Mentor zu unterstützen. In diesem Kontext hält er Gastvorträge an Hochschulen und anderen Weiterbildungseinrichtungen, in denen er seine umfassende Lebens- und Berufserfahrung Interessierten zur Verfügung stellt.

Seine packenden und sehr persönlichen Erfahrungen mit fremden Menschen und Kulturen, die er während einer zweijährigen Weltreise gesammelt hat und die seine emotionale Intelligenz mit geprägt haben, hat er in seinem Buch „Zeit zu entdecken – Tagebuch eines WeltenReisenden“ festgehalten. Drei handsignierte Exemplare können Sie gewinnen! Weitere Infos zu Carsten Alex und seinem Wirkungskreis finden Sie unter: www.menschenmitwirkung.de

Mitmachen und Gewinnen

S-POOL verlost drei handsignierte Bücher von „Zeit zu entdecken – Tagebuch eines WeltenReisenden“ von Carsten Alex.

GEWINNSPIELFRAGE: Wie viele Kompetenzen sind nach Goleman für emotionale Intelligenz ausschlaggebend?

Mitmachen unter www.s-pool.info, Rubrik Extra. Einsendeschluss: 31.03.2011



S-POOL VORTEIL

Auf 50 weitere Exemplare erhalten S-POOLer einen Rabatt von 25%. Originalpreis € 16,80. Bestellungen unter www.s-pool.info, Rubrik Special