

<https://www.zeitzuleben.de/emotionale-intelligenz/>

## 7 Tipps für mehr emotionale Intelligenz

### Tipp 1: Finden Sie heraus, wer Sie selbst sind

Emotionale Intelligenz erfordert es, sich selbst gut zu kennen. Sich selbst kennenzulernen, fällt uns nicht immer leicht, da wir dazu hin und wieder auch tief in unsere Geschichte und in unser Innerstes eintauchen müssen. Wir haben hier einmal einige Fragen für Sie zusammengestellt, die Sie sich in aller Ruhe und wiederholt beantworten können, um mehr über sich selbst zu erfahren:

- Wer bin ich wirklich? Was macht mich aus? Wer und was hat mich geprägt?
- Welche Rollen erfülle ich in meinem Leben und welche davon sind "echt"?
- Was brauche ich? Was sind meine Bedürfnisse? Was will ich, was erwarte ich? Was sind meine Ziele? Was ist mir wichtig?
- Was sind meine Schwächen und Stärken? Was kann ich wirklich gut? Was macht mir Spaß?
- Woran glaube ich (z.B. in Bezug auf andere Menschen, das Leben, den Erfolg, mich selbst)?
- Was bestimmt mein Handeln, mein Denken, meine Gefühle?

### Tipp 2: Lernen Sie mit Gefühlen umzugehen

Gefühle sind etwas ganz Menschliches und Natürliches. Je weniger Angst wir vor unseren Gefühlen und den Gefühlen anderer Menschen haben und je besser wir mit diesen Gefühlen umgehen können, desto angemessener werden wir uns in emotionalen Situationen verhalten können. Und genau das macht die emotionale Intelligenz aus. Damit Sie mit den Gefühlen anderer Menschen tatsächlich souverän umgehen können, dürfen Sie sich nicht vor Ihren eigenen Gefühlen fürchten. Lernen Sie deshalb Ihre eigene Gefühlswelt neugierig kennen und nehmen Sie jedes Ihrer Gefühle als etwas an, das untrennbar zu Ihnen gehört. Eine gute Möglichkeit bieten hierzu professionell geleitete Selbsterfahrungsseminare. Aber auch im Alltag können Sie sich mit Ihrer Wahrnehmung für Ihre Gefühle öffnen: Registrieren Sie, was in Ihnen vorgeht, ohne zu werten.

Stellen Sie sich dazu öfter am Tag die Fragen: "Wie fühle ich mich und wo genau in meinem Körper spüre ich dieses Gefühl? Was löst das Gefühl in mir aus? Wie gehe ich damit um?"

### Tipp 3: Gestehen Sie anderen Menschen ihre Persönlichkeit zu

Wir alle sind verschieden. Anders-sein heißt aber nicht auch automatisch "besser" oder "schlechter" zu sein. Je besser Sie es schaffen, zu akzeptieren, dass andere Menschen die Welt anders sehen als Sie selbst, desto leichter wird es Ihnen fallen, deren Standpunkt zu erkennen. Und damit fördern Sie Ihre emotionale Intelligenz. Emotional intelligente Menschen finden andere Ansichten oder Auffassungen nicht bedrohlich, sondern interessant – ja, sie sehen sie als Chance, etwas zu lernen.

#### **Tipp 4: Verbessern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit**

**Menschliche Kommunikation verstehen** – Kommunikation ist ein komplexes, vielschichtiges und ganz bedeutendes Thema für jedes menschliche Zusammensein. Beschäftigen Sie sich einmal intensiv damit. Ein Verständnis für Kommunikationstheorien, wie z.B. die Transaktionsanalyse nach Eric Berne oder auch die Themenzentrierte Interaktion von Ruth von Cohn, können unser eigenes Kommunikationsverhalten erheblich verbessern.

**Kommunikationsfähigkeiten erlernen und trainieren** – Wenn Sie merken, dass es Ihnen in Bezug auf Ihre Kommunikationsfähigkeiten an Kompetenz fehlt, können Sie viel dafür tun, diese zu verbessern: Es gibt verschiedenste Seminare, in denen Sie lernen können, effektiver zu kommunizieren. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass es in einer solchen Veranstaltung vor allem um die praktische Anwendung und Umsetzung geht, und dass Sie dort viele Möglichkeiten bekommen, wiederholt praktisch zu üben.

**Erweitern Sie Ihre Ausdrucksmöglichkeiten** – Manchmal fehlt es uns einfach an geeigneten Ausdrucksmöglichkeiten. Dann fehlen uns vielleicht die passenden Worte und erst, wenn die Situation vorbei ist, fällt uns ein, was wir hätten sagen oder tun können. Eignen Sie sich deshalb einen möglichst großen Wortschatz an. Lernen Sie immer wieder neue Worte dazu – vor allem Worte, bei denen es um Gefühle und um zwischenmenschliche Ereignisse geht. Denken Sie dabei auch an die verschiedenen Sinneskanäle, die Sie ansprechen können. Gewinnen Sie den Mut, sich vielfältig auszudrücken – manchmal kann eine besondere Geste oder eine Handlung viel mehr sagen, als Worte. Denken Sie z.B. daran, wie viel Trost eine zarte Berührung schenken kann.

#### **Tipp 5: Werden Sie fit im Konfliktmanagement**

Die Fähigkeit, mit Konflikten konstruktiv umzugehen und sie effektiv lösen zu können, gehört ganz unmittelbar zur emotionalen Intelligenz. Sie können diese Fähigkeit systematisch üben, indem Sie sich mit möglichst vielen verschiedenen Herangehensweisen an Konflikte beschäftigen und sich solche Handlungsalternativen aneignen. Wer Konflikte als Chancen sieht, hat z.B. schon einen großen Vorteil, sie gut zu bewältigen.

#### **Tipp 6: Werden Sie kritikfähig**

Bei der Kritikfähigkeit spielen die gleichen Zutaten eine Rolle, wie bei der emotionalen Intelligenz: Es geht einerseits um Sie selbst und andererseits um andere. Lernen Sie, Kritik offen anzunehmen, ohne dass Sie sich selbst dabei fertigmachen oder sofort verunsichern lassen. Überprüfen Sie, inwieweit die Kritik berechtigt ist und was Sie daraus lernen und verbessern können. Lernen Sie auch selbst konstruktiv zu kritisieren, ohne andere Menschen zu entmutigen oder gar zu verletzen.

#### **Tipp 7: Beschäftigen Sie sich mit Menschen**

Emotionale Intelligenz ist eine Intelligenz in Bezug auf sich selbst und auf andere Menschen. Deshalb lautet unser Abschluss tipp: Beschäftigen Sie sich mit Menschen. Suchen Sie andere Menschen und unternehmen Sie etwas mit ihnen. Begeben Sie sich an Orte, wo Sie möglichst viele verschiedene Menschen treffen und kennen lernen können. Beobachten Sie andere Menschen – offen und aufmerksam. Lernen Sie andere Kulturen kennen. Lernen Sie möglichst viel über die menschliche Psyche. Beschäftigen Sie sich mit den Themen, die andere Menschen bewegen. Lesen Sie die Lebensgeschichten anderer Menschen. Entdecken Sie sich und andere.