

5 Fähigkeiten für mehr Erfolg – und wie Sie sie trainieren

gelesen:

<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/emotionale-intelligenz/7309758.html>

Emotionale Intelligenz 5 Fähigkeiten für mehr Erfolg - und wie Sie sie trainieren



Schon im Sandkasten eignen sich Kinder jene Kompetenzen an, die sie später zu Super-Unternehmern machen. Das Gute: Auch als Erwachsene können Sie diese verbessern. So geht's.

Erfolg kommt mit Fleiß – und der Erfahrung des Alters? Von wegen: Ein Forscherteam der University of Illinois zieht einen anderen Schluss: Erfolg ist eine beinahe zwangsläufige Folge bestimmter Fähigkeiten, die sich schon in der Kindheit und Teenagerzeit entwickeln.

Für ihre Langzeitstudie untersuchten die Wissenschaftler gut 97.000 Kinder und Jugendliche

unterschiedlicher Herkunft. Ihre Erkenntnis: Probanden, die folgende Fähigkeiten in ausgeprägtem Maße besaßen, waren im späteren Leben besonders erfolgreich:

Selbstbewusstsein

Die Fähigkeit, seine Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und zu bemerken, wie diese das eigene Verhalten beeinflussen; außerdem die Kompetenz, persönliche Schwächen und Stärken zu erkennen und mit einer positiven Grundüberzeugung auf sich zu schauen.

Selbstmanagement

Die Fähigkeit, Gefühle, Gedanken und das Verhalten an verschiedene Situationen anzupassen, Impulse zu kontrollieren, mit Stress umzugehen und sich selbst zu motivieren.

Soziales Bewusstsein

Die Gabe, die Perspektive von anderen einzunehmen, mit ihnen mitzufühlen und sie respektieren zu können – auch Menschen, die anders aufgewachsen sind, einen anderen sozialen Hintergrund haben oder aus einem fremden Kulturkreis kommen.

Beziehungsfähigkeit

Die Kompetenz, zu anderen Menschen und Gruppen gesunde und stabile Verbindungen aufzubauen und diese auch über einen längeren Zeitraum zu erhalten, basierend auf der Fähigkeit, sich klar auszudrücken, zuzuhören, zu kooperieren, konstruktiv zu verhandeln sowie Hilfe zu suchen und anzubieten.

Verantwortungsvolles Entscheidungsvermögen

Das Talent, in herausfordernden Situationen den Überblick zu bewahren und vernünftige Entscheidungen zu treffen – immer im Bewusstsein ethischer Standards und sozialer Normen und in Abwägung mit möglichen Risiken und Konsequenzen.

Was die fünf Fähigkeiten bringen

Im Zusammenspiel ergeben diese fünf Fähigkeiten eine hohe so genannte emotionale Intelligenz. Auch für unternehmerischen Erfolg ist diese ein entscheidender Faktor. „Gerade für Chefs und Führungskräfte lohnt es sich, sie zu trainieren“, sagt Anja von Kanitz, Expertin für emotionale Intelligenz und Trainerin mit Schwerpunkt Kommunikation. „Denn sie kommen im Umgang mit Mitarbeitern immer wieder in emotional fordernde Situationen. Das in der Familie erlernte Repertoire, solche Situationen zu meistern, reicht dann oft nicht aus.“

Auch Sachzwänge, Termindruck, Konflikte und Stress stellten Herausforderungen dar, die sich mit einem Training der fünf Fähigkeiten leichter lösen lassen – und so langfristig den Erfolg sichern. Denn: Wer sein Umfeld mit cholerischen Ausbrüchen tyrannisiert, mit allen aneinandergerät, die anders ticken, Mitstreitern nicht vertrauen kann und lieber alles allein erledigt oder schlicht Entscheidungen fällt, ohne die Folgen für andere zu bedenken, wird nicht nur Schwierigkeiten haben, Mitarbeiter zu bekommen und zu halten. Sondern auf lange Sicht sehr wahrscheinlich auch persönlich in immer schwierigere Situationen geraten und ernsthafte Probleme bekommen.

So trainieren Sie emotionale Intelligenz

Sie sind kein Meister im Selbstmanagement? Und sich in andere hineinversetzen – na ja, geht so? Kein Problem! „Es macht zu jedem Zeitpunkt Sinn, die eigene emotionale Intelligenz zu reflektieren, sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen und seine Möglichkeiten im bewussten Umgang damit zu erweitern“, erklärt Expertin von Kanitz. Hier vier Vorschläge:

Zufriedenheit suchen

Gerade als Führungskraft fällt es oft schwer, die Arbeit sein zu lassen und wenigstens ein paar Minuten das zu tun, was einem Spaß macht. „Emotionale Intelligenz bedeutet aber auch, gezielt positive Empfindungen bei sich zu wecken zu können und sich weniger von den Problemen und Stimmungen in seinem Umfeld abhängig zu machen, sondern selbst aktiv gestaltend Einfluss zu nehmen“, so von Kanitz.

Egal also, ob Gärtnern, Modellflugzeuge bauen, Skifahren oder schlicht und einfach Lesen:

Auch wenn ein Hobby oder eine Leidenschaft dem unternehmerischen Erfolg auf den ersten Blick wenig zu nützen scheinen – langfristig tun sie genau das. Indem sie uns in einen Zustand bringen, in dem wir später wieder effektiv arbeiten.

Meditation/Yoga

Beide Entspannungstechniken helfen, sich zu konzentrieren, wahrzunehmen, was einen selbst bewegt, wie man sich fühlt – und was im Umfeld geschieht. Wer damit regelmäßig trainiert, Gedanken bewusst zu steuern und Reaktionen anzupassen, wird Studien zufolge langfristig ruhiger und gelassener – ideale Voraussetzungen, um gute Entscheidungen zu treffen.

„Gefühle drücken sich über den Körper aus. Oft aber nutzen wir diesen im Job nur wie einen Roboter“, so von Kanitz. „Deshalb ist alles nützlich, was uns hilft, den Körper besser wahrzunehmen.“ Auf diese Weise könne er zum Seismographen werden, über dessen Signale sich kritische Situationen rechtzeitig erkennen lassen.

Perspektivwechsel trainieren

„Wieso ist der denn so komisch?“ Oft vergessen wir, dass unser Auftreten etwas Individuelles ist, geprägt durch unsere Biografie und Umgebung – und dass sich deshalb andere mitunter deutlich von uns unterscheiden. Nutzen Sie daher jede Gelegenheit, bewusst die Perspektive eines anderen einzunehmen. Reservieren Sie täglich mindestens zehn Minuten für ein Treffen mit einer unbekannt Person – das kann ein Kaffee mit dem neuen Mitarbeiter sein, ein [Smalltalk](#) mit dem neuen Mitglied beim Unternehmer-Stammtisch oder ein Plausch mit dem Freund aus Kindertagen beim Stadtfest.

Fragen Sie sich dann: Wie ist die Situation für mein Gegenüber?, Was empfindet/denkt es?, Was ist ihm wohl wichtig – und warum? „Wer übt, sich in andere einzufühlen und daraus Schlüsse zu ziehen, wird sich in herausfordernden Situationen leichter tun, sich einzufühlen und richtig zu handeln“, so das Fazit von Anja von Kanitz.

Die Königsklasse: Improvisationstheater

Sie scheuen unbekannte Situationen? Und verstehen nicht, warum Frau Meyer am Empfang

immer so grantig ist? Dann ist ein Improtheater-Workshop das perfekte Training: Im spontanen Spiel miteinander sind Teilnehmer gezwungen, permanent im Nebel menschlicher Eigenarten zu stochern – und schnell auf Handlungen zu reagieren, die nicht immer leicht nachvollziehbar sind. Das Beste: Hat man sich einmal getraut, macht das Ganze Spaß – und hilft damit doppelt (siehe Punkt eins)!