

7 Dinge, auf die emotional intelligente Menschen verzichten

gelesen:

https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/erfolgsstrategien/7313498.html?utm_source=pocket-newtab

Emotional intelligente Menschen sind allen anderen einen Schritt voraus - dank ihrer Erfolgsstrategien.

4. Dezember 2019

Gesche Peters, Online-Redaktion

Um in Stresssituation ruhig zu bleiben, muss man seine Emotionen unter Kontrolle haben. Mit diesen sieben Erfolgsstrategien emotional intelligenter Menschen gelingt das.

Es gibt sie, die Menschen, die wissen, wie sie ihre eigenen Emotionen wahrnehmen und steuern können. Sie sind erfolgreicher als andere, weil sie in brenzligen Situationen ruhig bleiben. Sie machen sich selbst weniger Stress und lassen sich weniger von anderen stressen. Diese Fähigkeit kann man lernen. [Auf seinem Blog](#) erklärt Travis Bradberry, Autor des Bestsellers „Emotionale Intelligenz 2.0“, wie wichtig es ist, sich anzuschauen, was diese Menschen machen – aber auch, was sie nicht machen.

1. Perfektion

Ja, es wäre schön, wenn alles immer perfekt laufen würde – tut es aber nicht. Emotional intelligente Menschen wissen das und setzen sich Perfektion deshalb nicht als Ziel. Stattdessen sehen sie Fehler als Chance sich zu verbessern. Wer immer versucht, perfekt zu arbeiten und perfekte Ergebnisse zu erzielen, ärgert sich ständig darüber, dass er seine Ziele nicht erreicht hat. Das ist auf Dauer frustrierend und nicht Erfolg bringend.

2. Vergleiche

Auf der anderen Seite ist das Gras immer grüner – klingt abgedroschen, ist aber wahr. Menschen mit einem hohen Grad an emotionaler Intelligenz vergleichen sich nicht mit anderen, weil ihr Selbstbewusstsein nicht von deren Erfolgen abhängt. Und wenn sie

zufrieden mit sich sind, lassen sie sich in diesem Gefühl von niemandem beeinflussen. Bradberry rät, die Meinungen anderer generell skeptisch zu betrachten – auch die guten. Er meint: „Sie sind nie so gut oder schlecht, wie andere sagen.“

3. Nachtragend sein

Als emotional intelligenter Mensch weiß man, dass es nichts bringt, Groll zu hegen. Deswegen vergeben emotional intelligente Menschen Fehler schnell, ohne nachtragend zu sein. Versteift man sich zu lange auf etwas Negatives, kann das Stress auslösen, der dann im schlimmsten Fall zu Bluthochdruck und Herzkrankheiten führen kann.

Vergeben heißt aber nicht vergessen. Einen schwerwiegenden Fehler vergeben emotional intelligente Menschen, aber sie merken ihn sich – und wissen, wem sie in Zukunft welche Aufgaben zutrauen können. „Sie schützen sich damit selbst vor zukünftigem Schaden“, schreibt Bradberry.

Lesen Sie auch unseren Beitrag [„Emotionale Intelligenz: 5 Fähigkeiten für mehr Erfolg - und wie Sie sie trainieren.“](#)

4. Unnötige Streits

Es gibt Konflikte, die sich nicht umgehen lassen. Die man austragen muss, weil sie sonst auf Dauer zu schlechter Stimmung und größeren Streits führen. Wer seine Emotionen kontrollieren und richtig lesen kann, weiß aber, wann es sich wirklich lohnt, einen Kampf zu kämpfen – und wann er besser darauf verzichtet. Konflikte kosten immer Energie, die emotional intelligente Menschen lieber in andere Bereiche stecken.

5. In der Vergangenheit leben

Niemand ist perfekt und Fehler können dafür sorgen, dass das Selbstbewusstsein einen Knacks bekommt. Es ist schwierig, [nach einem Rückschlag darüber hinwegzukommen und wieder von vorne anzufangen](#). Doch wer emotional intelligent ist, weiß, dass es nichts bringt, in der Vergangenheit zu leben. „Meistens kommt Scheitern daher, dass man ein Risiko eingegangen ist und etwas versucht hat, das nicht einfach ist“, so Bradberry. Die Fähigkeit, nach einem Misserfolg weiterzumachen, ist einer der Hauptgründe für den Erfolg emotional intelligenter Menschen. Wenn man in der Vergangenheit lebt, hält die Angst vorm Scheitern davon ab, an sich selbst zu glauben. Bradberry warnt: „Dann wird die Vergangenheit zur Gegenwart und man kann sich nicht

vorwärtsbewegen.“

6. Sich auf Probleme konzentrieren

Je mehr man sich mit Problemen und Fehlern beschäftigt, desto schlechter geht es einem. Negative Emotionen führen zu Stress und halten einen auf Dauer davon ab, erfolgreich und produktiv zu sein. Bradberry rät, sich stattdessen darauf zu konzentrieren, wie man sich verbessern könnte. „Emotional intelligente Menschen versteifen sich nicht auf Probleme, weil sie wissen, dass sie am effektivsten arbeiten, wenn sie sich stattdessen auf Lösungen konzentrieren.“

7. Negative Menschen

Es gibt sie fast überall: Menschen, die sich über alles und jeden beschweren. Für die jeder Tag ein schlechter Tag ist und die immer am meisten von allen leiden. Natürlich ist es in Ordnung, Verständnis zu zeigen und denen zuzuhören, die Probleme haben. Doch wenn man zu viel Zeit mit negativen Menschen verbringt, ist es schwieriger, selbst positiv zu bleiben. Und positiv zu bleiben ist eine der wichtigsten Fähigkeiten von emotional intelligenten Menschen. Bradberry sagt: „Ein guter Weg ist, Leute, die sich beschweren, zu fragen, wie sie ein Problem lösen wollen. Sie sind dann entweder ruhig oder lenken die Unterhaltung in eine produktive Richtung.“