

EQ - Emotionale Intelligenz

Bariso

2019

ISBN 978-3-8006-6069-8

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Wenn Sie so vorgehen wollen, müssen Sie darauf achten, Ihre eigenen Gefühle und Erwartungen möglichst klar zu kommunizieren. Wenn Sie vermuten, dass Sie die konkrete Ursache für die Aggressivität des anderen kennen, fragen Sie gezielt nach. Aber bemühen Sie sich, den Gesprächsfaden nicht abreißen zu lassen. Entschuldigen Sie sich für alles, was Sie möglicherweise getan haben, um die Gefühle der anderen Person zu verletzen, und fragen Sie, was Sie tun können, um die Situation zu verbessern.

Wenn klar ist, wo das Problem liegt, arbeiten Sie zusammen, um eine Übereinkunft zu finden, die beiden Seiten ermöglicht, weiterzumachen.

Zu viel Liebe

„Wenn man jemanden mit Liebe geradezu bombardiert, ist das ein Versuch, die andere Person zu beeinflussen“, schreibt Psychiater Dale Archer. Anders als in gesunden Beziehungen, bei denen Liebesbeweise immer dazugehören und Worte und Handeln übereinstimmen, beinhaltet das Überschütten mit Liebesbeweisen häufig „einen abrupten Wechsel in der Zuwendung, von liebevoll und herzlich zu herrisch und wütend, wobei der Partner, von dem man verfolgt wird, unvernünftige Forderungen stellt.“

Archer und andere Mediziner haben die „Liebesbombe“ als Waffe identifiziert, als eine Form der psychologischen Manipulation, die dazu dient, Macht und Kontrolle in der Beziehung zu wahren. Zuhälter und Bandenführer setzen sie ein, um Loyalität und Gehorsam einzufordern. Anführer quasireligiöser Kulte praktizieren diese Technik, um ihre Anhänger zum Massenselbstmord zu bewegen. Und eine ganze Reihe von Menschen benutzen „Liebesbomben“, um ihre Partner zu missbrauchen.⁸¹

Denken Sie daran, dass es Zeit braucht, in einer Beziehung Vertrauen aufzubauen. Halten Sie Abstand zu jenen, die ständig versuchen, Sie zu bauchpinseln und Ihre Beziehung zu intensivieren, ohne dass Sie dazu bereit sind. Und zu jenen, die Wärme und Zuneigung zeigen, aber dann sehr schnell die Geduld verlieren und Wege finden, Sie zu bestrafen, wenn es nicht nach ihrem Kopf geht.



Wenn eine Beziehung sich zu schnell entwickelt, können Sie das Tempo ruhig drosseln. Haben Sie keine Angst, Nein zu sagen, wenn Ihnen das angemessen erscheint. Sollten Sie das Gefühl haben, bereits tief in einer ungesunden oder missbräuchlichen Beziehung zu stecken, sprechen Sie darüber mit Familienmitgliedern oder Freunden, oder suchen Sie professionelle Hilfe.

Was können Sie dagegen tun, wenn emotionale Intelligenz missbraucht wird? Arbeiten Sie daran, Ihre eigene zu verbessern.

Natürlich sind dies nur einige wenige Techniken der emotionalen Manipulation; die Liste ist alles andere als vollständig. Wie können Sie sich vor ähnlichen Taktiken schützen?

Denken Sie daran: Wissen ist Macht. Streben Sie danach, Selbst- und Fremdwahrnehmung aufzubauen, indem Sie etwas darüber lernen, wie andere Emotionen gegen Sie zum Einsatz bringen können. Dann bemühen Sie sich, Ihre instinktiven emotionalen Reaktionen durch solide Argumentation und rationale Überlegung zu ergänzen – mithilfe der Techniken, die Sie in diesem Buch gelernt haben.

Wie Mut und Bereitschaft zum Widerstand zur Trendwende geführt haben

Kürzlich haben wir im echten Leben eine Auseinandersetzung zwischen den beiden Seiten der emotionalen Intelligenz, dunkel und hell, erlebt. Eine große Zahl mutiger Frauen (und einige Männer)

sind an die Öffentlichkeit getreten und haben über sexuelle Belästigung und Übergriffe am Arbeitsplatz gesprochen.

Den Anstoß zu dieser Abrechnung im großen Stil soll vor allen Dingen ein Artikel in der *New York Times* gegeben haben, der über Anschuldigungen wegen sexuellen Fehlverhaltens gegen den berühmten Hollywood-Produzenten Harvey Weinstein berichtete. Zahlreiche Frauen behaupteten, Weinstein habe seine Macht und seinen Einfluss in der Filmindustrie benutzt, um sie zu sexuellen Handlungen zu zwingen.⁸²

In den darauffolgenden Wochen nahmen die Anschuldigungen, es gebe überall frauenfeindliches Verhalten, exponentiell zu – das reichte von Einschüchterung über Belästigung bis zu körperlichen Übergriffen. Dutzende mächtige Männer in verschiedenen Branchen traten zurück oder wurden gefeuert, während sich die Anschuldigungen häuften. Man sprach vom „Weinstein-Effekt“.

Das Ergebnis war wirklich eine Trendwende. Millionen nutzten den Hashtag #MeToo in den sozialen Medien – der Begriff stammte von der Frauenrechtlerin Tarana Burke und wurde von der Schauspielerin Alyssa Milano bekannt gemacht – um ihre Stimme hinzuzufügen.⁸³ Unzählige Opfer meldeten sich und teilten ihre persönlichen Missbrauchsgeschichten. Eine stille Pandemie geriet ins Licht der Öffentlichkeit. Überall begannen Freunde, Familienmitglieder und Kollegen über das Problem zu sprechen, über seine Ursachen und wie es künftig zu verhindern sei.

Warum gerade jetzt? Warum bekam dieses furchtbare Problem ausgerechnet jetzt die Aufmerksamkeit, die ihm schon all die Jahre hätte zuteilwerden sollen?

Schwer zu sagen; es war wohl einfach der richtige Zeitpunkt.

Jahrelang hatten sehr viele Frauen sich nicht getraut, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Dafür gab es verschiedene Gründe: die Angst, nicht ernst genommen zu werden (oder als unglaubwürdig dazustehen), die Angst, beschämt oder lächerlich gemacht zu werden, die Angst vor Vergeltung. Die Angst, dass ein einziger Moment – der ihnen aufgezwungen worden war – den Rest ihres Lebens bestimmen würde.



Aber mehr und mehr Frauen haben die Stimme erhoben und über ihren Kampf gegen sexuelles Fehlverhalten im Lauf der letzten Jahrzehnte berichtet. Das hat andere dazu veranlasst, ihre Geschichte ebenfalls zu erzählen. Das öffentliche Gespräch nahm Fahrt auf und vielen Opfern wurde klar, dass sie nicht allein sind, sondern zu einer großen Mehrheit gehören.

All diese Stimmen vereinigten sich und der Strom wurde mächtiger und mächtiger – bis der Riss im Damm so groß war, dass er brach.

Die Autorin Sophie Gilbert hat das in einem Artikel für die Zeitschrift *Atlantic* in beredter Weise so ausgedrückt:

„Es gibt sehr viel zu tun angesichts eines Klimas der massenweisen sexuellen Gewalt – eines Klimas, in dem Frauen entwürdigt, geschwächt, missbraucht und mitunter sogar ganz aus ihrem Beruf verdrängt werden. Aber festzustellen, wie gewaltig das Ausmaß des Problems ist, bedeutet für sich genommen schon ein Revolution.“⁸⁴

Nehmen Sie den Kampf auf

Irgendwann werden Sie jemandem begegnen, der versucht, die Schattenseite der emotionalen Intelligenz zu seinem persönlichen Vorteil einzusetzen. Manche Menschen intrigieren und manipulieren mit voller Absicht. Andere glauben einfach, nur so könnten sie ihr Ziel erreichen. In beiden Fällen müssen Sie daran denken: *Sie* haben die Kontrolle über Ihre emotionalen Reaktionen.

Gefühle wie Wut oder Angst können erheblichen Schaden auslösen – besonders wenn Sie schnell urteilen, ehe Sie die Fakten kennen. Je emotionaler Sie Ihre Überzeugungen vertreten, desto schwieriger ist es, objektiv zu bleiben. Deswegen müssen Sie Ihre Denkfähigkeit einsetzen – zusammen mit Ihren Emotionen – damit Ihre Überzeugungen wirklich auf der Wahrheit beruhen.

Ich möchte ganz bestimmt kein übermäßiges Misstrauen wecken oder ein Bild entwerfen, bei dem Sie gegen den Rest der Welt stehen. Aber ich rate Ihnen, vorsichtig zu sein – oder sogar skeptisch – falls nötig. Sehen Sie in jeder Begegnung eine Chance zum Lernen, eine Gelegenheit, Ihren eigenen EQ zu verbessern. Wenn Sie feststellen, dass jemand die Fähigkeit besitzt, starke Gefühle in Ihnen zu wecken, nehmen Sie das zur Kenntnis; trotzdem bemühen

Sie sich um Ausgeglichenheit in Ihren Worten und Taten. Wenn Ihre eigenen Gefühle sich beruhigt haben, kehren Sie zurück zu den Fragen „Was?“ und „Warum?“: Welche Worte oder Handlungen haben Ihre Emotionen ausgelöst? Warum war das so? Was sind die Motive und Absichten des Influencers?

Es kann eine gute Sache sein, sich von anderen überzeugen, motivieren und beeinflussen zu lassen – solange Ihr Verhalten dann immer noch mit Ihren Werthaltungen übereinstimmt. Wenn das nicht so ist, wenn Sie feststellen, dass Sie übertölpelt oder zum Opfer gemacht wurden, versuchen Sie, herauszufinden, wo Sie etwas falsch gemacht haben und wie Sie diesen Fehler in Zukunft vermeiden können. Mit etwas Übung wächst Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung mit der Zeit und Sie gewinnen größere Kontrolle über Ihr Denken und Ihr Handeln. Wenn Ihnen das gelingt, sind Sie kein Sklave Ihrer Gefühle mehr, und selbst ein geschickter Manipulator wird es schwer haben, Sie auszunutzen.

Denken Sie vor allen Dingen daran: Am besten schützen Sie sich vor den schädlichen Einflüssen emotionaler Intelligenz, indem Sie versuchen, Ihre eigene emotionale Intelligenz zu verbessern.

Auch zu dieser Aussage gibt es allerdings einen Vorbehalt: Wenn Ihre Fähigkeit, Gefühle zu handhaben und zu beeinflussen, wächst, wird sie zu einer Quelle der Macht – und Macht korrumpiert. Wie wir gesehen haben, weisen einige berühmt-berüchtigte Gestalten hohe emotionale Intelligenz auf, mindestens Züge davon. War es ihr Eigeninteresse, das sie motiviert hat, diese Fähigkeiten zu entwickeln? Oder haben ihre emotionalen Fähigkeiten ihr Eigeninteresse genährt? An welchem Punkt genau wird der Versuch, die Gefühle der anderen zu beeinflussen, moralisch bedenklich?

Das Nachdenken über diese Fragen erinnert uns daran, dass emotionale Intelligenz nur ein Teil des Gesamtbildes ist.

Arbeiten Sie konsequent daran, Ihre emotionale Intelligenz zu verbessern, und machen Sie sich Ihren EQ zunutze – aber nicht auf Kosten Ihrer Prinzipien. Verwenden Sie Ihren moralischen Kompass, um Ihren Bemühungen die Richtung zu weisen, und orientieren Sie sich bei Ihrer Entwicklung an einer klaren Ethik und überzeugenden Wertmaßstäben.

Wenn Sie dies alles beherzigen, werden Sie hoffentlich niemals zum Opfer der dunklen Seite.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Kapitel 9

Unterwegs in die Zukunft

Akzeptieren Sie Ihre Emotionalität



»Du bist schön, weil du deine Gefühle zulässt, und das ist wirklich mutig von dir.«

Shinji Moon

In diesem Buch habe ich versucht, darzulegen, warum emotionale Intelligenz so wichtig ist. Und ich habe mich bemüht, ganz konkrete Methoden zu vermitteln, wie Sie Ihren EQ verbessern können. Sie haben gelernt, dass es wichtig ist, Gefühle und ihre Funktionsweise zu verstehen, dass es aber noch wichtiger ist, dieses Wissen effektiv einzusetzen, damit Sie Ihre Ziele erreichen.

Sie haben entdeckt, wie Sie Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung verbessern können, indem Sie sich die Zeit nehmen, die richtigen Fragen zu stellen – sich selbst und anderen. Und wie Sie effektiver mit Ihren Gefühle umgehen können, wenn Sie lernen, Ihre Gedanken zu kontrollieren. Sie wissen jetzt, was ein emotionaler Überfall ist und wie man ihn vermeidet, und warum Sie praktisch jedes Feedback als Geschenk betrachten sollten – weil es Ihnen Gelegenheit zum Lernen und Wachsen bietet.

Ich hoffe, Sie haben praktisches Wissen erworben, das Ihnen erlaubt, emotional intelligente Strategien für die Zukunft zu entwickeln. Dass Sie beispielsweise Ihre emotionalen Reaktionen proaktiv beeinflussen können, indem Sie zerstörerische Gewohnheiten durch heilsame ersetzen. So können Sie Ihr Gehirn praktisch neu



verdrahten. Und dass Sie andere dazu bewegen können, Ihnen in gleicher Weise zu begegnen, indem Sie Qualitäten wie Authentizität, Bescheidenheit und Respekt zeigen. Vergessen Sie nicht den Wert emotional intelligenter Empathie. Das ist jene Art von Empathie, die eine Übereinstimmung herstellt und Sie mit anderen in Verbindung bringt, ohne dass sie zu emotionaler Erschöpfung führt.

Für die Zukunft möchte ich Sie ermutigen, auf die vielfältigen Formen zu achten, in denen Ihnen emotionale Intelligenz im Alltag begegnet.

Vielleicht ist es Ihr Lieblingsbarista, der Sie durch sein Lächeln und ein freundliches Gespräch in gute Laune versetzt. Oder vielleicht ist es ein Freund, ein Familienmitglied oder ein Kollege, der Ihnen gern empathisch zuhört.

Vielleicht begegnen Sie emotionaler Intelligenz auch im Handeln eines Kindes. So ist es mir erst kürzlich ergangen. Weil er merkte, dass es mir nicht gutging, setzte sich mein kleiner Sohn neben mich, legte vorsichtig den Arm um meine Schultern und sah mir direkt in die Augen. Dann sagte er: „Ich liebe dich, Papa.“ Vier einfache Wörter, aber mächtig genug, meine Stimmung augenblicklich zu verändern.

Aber Sie haben auch gelernt, dass nicht immer ein warmes, wohlthuendes Gefühl zurückbleibt, wenn Sie die emotionale Intelligenz der anderen in Aktion beobachten. Da mag sich das hässliche Haupt eines Trolls im Internet erheben – der Ihre Gefühle in Aufruhr versetzen will. Oder ein Kollege versucht Sie zu manipulieren, um seine persönlichen Ziele zu erreichen. Dann müssen Sie daran denken, das Gelernte anzuwenden.

Wenn Sie Ihre emotionale Reise fortsetzen, wird Ihnen klar werden, dass Ihre Gefühle in vieler Hinsicht widersprüchlich sind. Wir alle erfahren Liebe und Hass, Freude und Trauer, Mut und Angst. Diese gemeinsame Erfahrung sollte uns als Menschen verbinden; doch häufig führen diese Gefühle zu Konflikten und stehen am Ende trennend zwischen uns. Doch wenn es etwas gibt, das ich im Lauf der Jahre gelernt habe, ist es dies: Wir alle haben viel mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede. Und die Unterschiede bieten uns Gelegenheit zum Lernen.