

Emotionale Intelligenz

Einführung und Trainingsbuch

Bearbeitet von
Marc A. Pletzer

2. Auflage 2017 2017. Taschenbuch. 200 S. Paperback
ISBN 978 3 648 09526 3

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

Bei der sozialen Kompetenz geht es vor allem um zwei Aspekte: Ihre Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen, zu steuern und gezielt einzusetzen, sowie Ihre Fähigkeit, andere Menschen mit ihren Gefühlen und ihren Bedürfnissen wahrzunehmen und damit umzugehen. Insofern überschneiden sich die Themen der emotionalen Intelligenz mit denen der sozialen Kompetenz. Soziale Fähigkeiten gehören sämtlich auch zu den Anforderungen, die der EQ an jeden Menschen stellt. Im Alltag geht es dann vor allem auch um den Ausgleich zwischen den eigenen Interessen und denen der anderen Menschen. Sozial kompetentes Verhalten bedeutet, geeignete Kompromisse zu finden, sich selbst nicht ständig zurückzustellen zum angeblichen Wohl der anderen und auch nicht immer nur den eigenen Kopf durchzusetzen.

Soziale Wesen in einer anonymen Gesellschaft

Das Leben in einer modernen Industriegesellschaft ist weitestgehend ohne tiefgehende soziale Kontakte möglich: Jeder kann einkaufen gehen und sich ernähren, ohne dass er auf die Unterstützung oder Hilfe anderer Menschen angewiesen wäre. Die großen Supermärkte führen heute kaum mehr zu intensiven sozialen Begegnungen, sondern sie nutzen vielmehr die Anonymisierung, um den Kunden einfacher in einen Zustand des Kaufrauschs führen zu können. Da würden ja soziale Kontakte nur ablenken. Hat der moderne Marktplatz, den der Supermarkt ja mehr und mehr ablöst, vielleicht seine Funktion als Austauschzentrum verloren? Wo werden sich Menschen in wenigen Jahren für diesen Austausch treffen?

Wenn Sie südliche Länder wie Italien besuchen, dann werden Sie vor allem in den kleineren Orten abends noch diese Art des Austauschs zwischen Menschen beobachten können. Das sind selbstverständlich auch sehr gute Orte, um die soziale Kompetenz, das Miteinander zu trainieren. Gerade in Deutschland scheinen diese Foren verloren zu gehen und der Mangel an Kontakten wird durch den massiven Fernsehkonsum, allgegenwärtige Computerspiele und Spielhöllen verstärkt. Auch die Kirche hat für viele diese Funktion gerade in den vergangenen zehn bis 15 Jahren eingebüßt und es scheint bisher nichts

Gleichwertiges nachgewachsen zu sein.

Die Möglichkeit alleine zu leben, muss ja nicht bedeuten, dass jedes Mitglied einer Gesellschaft von dieser Möglichkeit tatsächlich Gebrauch machen muss. Viel sinnvoller kann es sein, gerade wegen der zunehmenden Vereinsamung vieler Menschen die sozialen Fähigkeiten zu trainieren und so zu schulen, dass ein angenehmer Kontakt mit anderen Menschen entstehen kann.

Tipp: Nicht nur Kinder sollten dazu angehalten werden, soziales Verhalten zu erlernen und ständig weiter auszubauen. Auch für Erwachsene tut hier Übung gut und gerade in dem Fall, dass Sie ein oder mehrere Kinder haben, leben Sie durch Ihre sozialen Kontakte eine wichtige Vorbildfunktion vor. Falls Sie sich also darüber beklagen sollten, dass Ihr Kind ein Stubenhocker geworden ist, dann machen Sie zuerst einmal eine Inventur bei sich selbst. Sind Sie ein Vorbild für die Pflege vieler enger Kontakte zu anderen Menschen?