

Einleitung

In den letzten zehn Jahren ist die Idee der emotionalen Intelligenz oder E.Q. weltweit immer beliebter geworden. Leider verstehen nicht viele Menschen, worum es bei E.Q. wirklich geht oder warum der Begriff in den letzten Jahren so populär geworden ist. Viele wissenschaftliche Studien wurden im Laufe der Jahre durchgeführt und sind zu dem Resultat gekommen, dass E.I. im Leben wichtiger ist als die durchschnittliche Intelligenz, die mit der IQ-Skala gemessen wird. Diese Studien, die sowohl von amerikanischen, als auch von europäischen Universitäten durchgeführt wurden, haben bewiesen, dass die gemeinsamen Intelligenzreaktionen weniger als 20 Prozent unserer Errungenschaften und Erfolge im Leben ausmachen, während die anderen 80 Prozent allein von unserer emotionalen Intelligenz abhängen.

Jeder, vom Studenten bis zum CEO, ist nicht nur mit seinen eigenen Emotionen konfrontiert, sondern auch mit den Emotionen aller anderen um ihn herum. Der Umgang mit Emotionen, hat einen erheblichen Einfluss darauf, wie andere Menschen uns wahrnehmen und auch auf unsere Effektivität, Dinge zu erledigen. Wenn man seine E.I. erhöhen kann, ist man besser gerüstet, um auf Stresssituationen mit einem hohen Grad an Reife zu reagieren. John Mayer, Peter Salovey und Konstantin Wassilij Peterides sind renommierte Forscher, die entdeckt haben, dass Menschen mit hoher emotionaler Intelligenz dazu neigen, bessere Führungskräfte zu werden, und dass sie in allem, was sie sich vorgenommen haben, Hervorragendes leisten.

Die erste Person, die den Begriff E.I. verwendete, war Wayne Payne in seiner Doktorarbeit, *A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence*. In seiner Dissertation verglich er den Intelligenz Quotienten (I.Q.) und die Emotionale Intelligenz

(E.I.) und stellte fest, dass der Emotionale Quotient (E.Q.) überlegen ist, weil er ein breites Spektrum an Fähigkeiten und Aspekten des Verhaltens einer Person abdeckt. Die Untersuchung der emotionalen Intelligenz wird helfen, die Quelle und die Auswirkungen Ihrer Emotionen besser zu verstehen. Dies ist wichtig, weil es hilft, das Selbstbewusstsein zu verbessern. Das Studium des E.Q. wird auch die Möglichkeit geben, das Verhalten anderer Menschen und die zugrunde liegenden Gründe für deren Verhalten besser zu verstehen.

Emotional intelligente Menschen können das, was ihr Verstand und ihre Vernunft ihnen sagen, harmonisch mit der Stimme ihrer Gefühle und Emotionen in Einklang bringen. Dank dieser Fähigkeit sind emotional intelligente Menschen selbstbewusst, kreativ und energisch. Sie sind auch viel besser in der Lage, mit Stress umzugehen und wissen, wie sie mit anderen Menschen umgehen können. Sie gehen optimistischer an ihr Leben heran und haben keine Angst vor Veränderungen. Sie sind die Menschen des Erfolgs.

In der wissenschaftlichen Fachliteratur wird E.I. überwiegend intellektuell beschrieben und die Möglichkeiten des Trainings läuft meist über die mentale Schiene. Schreiber nutzt allerdings als erster die Arbeit mit EMDR. Hier ist Vorsicht geboten, denn EMDR gehört meines Erachtens nicht in Laienhände. Aus diesem Grunde favorisiere ich den Einsatz von EFT, das wie geschaffen dafür ist.

Darüber hinaus beziehen sich die Autoren von Fachliteratur zum Thema meist auf die Problematik in der Wirtschaft.

Falls Sie aber während des Lesens Schwierigkeiten damit haben, dass sich die meisten Beispiele auf berufliche Situationen beziehen, machen Sie sich bitte keine Sorgen! Das Umfeld ist nicht das Wichtige, es ist die Situation. Ob Sie Stress mit Kollegen, Freunden, oder Familien-

Mitgliedern haben, ist vollkommen unerheblich. Ebenso, ob Sie das Problem oder die Fragestellung aus männlicher oder weiblicher Sicht betrachten: Das, was diese Situation jeweils mit IHNEN macht und wie es zu heilen ist, zählt als IHR Erfolg im Einsatz von EFT.

Zurück zu [HOME](#)