

■ EMOTIONALE INTELLIGENZ

Die 5 Bereiche der emotionalen Intelligenz nach Peter Salovey

1. **Sie kennen die eigenen Gefühle und Emotionen:** Wenn Sie Ihre Gefühle nicht erkennen, sind Sie ihnen ausgeliefert. Wer dagegen seine Gefühle wahrnimmt, kann ihre Kraft nutzen, den richtigen Kurs zu finden.
2. **Sie können mit Ihren Gefühlen angemessen umgehen:** Ihre Gefühle überschwemmen Sie nicht und beherrschen Ihr Leben, sondern Sie sind in der Lage, die innere Kontrolle zu gewinnen und/oder den richtigen Ausdruck nach aussen zu finden.
3. **Sie nutzen Gefühle, um langfristige Ziele zu erreichen:** Sie sind nicht von kurzfristigen Impulsen hin und her gerissen, sondern Gefühle geben Ihnen Kraft für Beharrlichkeit und Zielerreichung.
4. **Sie können sich in andere einfühlen:** So wie Sie Ihre Gefühle kennen und wahrnehmen, nehmen Sie die Ihrer Mitmenschen wahr. Und weil Sie sich einfühlen können, gehen Sie behutsam mit diesen Gefühlen um.
5. **Sie sind erfolgreich im Umgang mit anderen:** Die Kunst, kurz- und insbesondere langfristige Beziehungen zu pflegen, besteht darin, gut mit Gefühlen anderer umzugehen. Sie verletzen andere nicht unnötig. Im Gegenteil, Ihnen liegt daran, dass andere positive Gefühle erleben.

Die fünf Stufen der emotionalen Intelligenz nach Jörg Wurzer

1. Die eigenen Gefühle erkennen
2. Mit eigenen Gefühlen umgehen
3. Eigene Gefühle umsetzen
4. Beziehungen zu andern aufbauen
5. Mit Menschen individuell umgehen

■ GEFÜHLE



