

b | Karrieretipps

Die Bedeutung von Emotionaler Intelligenz“ für Studenten

» Klar, jeder kennt den Begriff IQ - Intelligenz Quotient!

Aber wusstet Ihr, dass es auch eine EMOTIONALE INTELLIGENZ gibt? Und diese oft weit wichtiger für Euren späteren Erfolg in Beruf und Karriere ist als Euer Intelligenz Quotient?

Der Begriff "Emotionale Intelligenz" wurde erst mit dem gleichnamigen Bestseller des amerikanischen Psychologen und Wissenschaftsjournalisten Daniel Goleman weltweit bekannt.

Was ist Emotionale Intelligenz genau?

Emotionale Intelligenz ist eine praktische Alltagsintelligenz, bewusst mit eigenen Gefühlen umzugehen und diese gekonnt zur Lösung von Problemen, zum Klären von Konflikten und Erreichen von Zielen einsetzt.

Mit mehr Einsicht in die Innenwelt und Kenntnis eigener Persönlichkeitsteile gelingt es, mit der komplexen Welt der Emotionen, Reaktionen und Wechselwirkungen mit anderen Menschen souveräner umzugehen.

Im Gegensatz zur klassischen Intelligenz können die grundlegenden Fähigkeiten von emotionaler Intelligenz - innerlich achtsam zu sein, sich selbst zu führen und mit Einfühlungsvermögen Beziehungen gut zu gestalten - bewusst gelernt und entwickelt werden.

Wenn Ihr lernt eine bessere Kenntnis von - und einen bewussteren Umgang mit Euren Gefühlen, Gedanken und Verhaltensmustern zu erlangen, seid Ihr in der Lage Euch selbst besser zu steuern, sowohl in persönlich schwierigen Situationen, als auch in Eurer Beziehung zu anderen - ganz egal ob im Alltag, im Studium oder im späteren Job.

Wie erlangt man Emotionale Intelligenz?

Der entscheidende Faktor ist die Entwicklung von innerer Achtsamkeit. Innere Achtsamkeit bedeutet, dass Du Dir bewusst machst, was Du gerade denkst und fühlst. Da wir jedoch am Tag rund 40.000 Gedanken „denken“ und fast eben so viele Emotionen „fühlen“, ist es natürlich schwierig dies in unserem normalen Alltagsbewusstsein zu tun.

Der Schlüssel dazu ist Meditation!

3-5 Minuten am Tag reichen am Anfang vollkommen aus, am besten am Morgen vor der Uni oder der Arbeit!

Du suchst Dir zu Hause einen ruhigen Platz, wo Du ungestört bist, machst es Dir bequem, egal ob auf einer Decke am Boden oder auf einem Stuhl (achte jedoch auf eine aufrechte Körperhaltung!) und fängst damit an, Deinen Atem zu beobachten. Bestimmt werden am Anfang immer wieder Gedanken und Gefühle in Deinem Kopf auftauchen. Egal! Du bemerkst es und kehrst einfach wieder zu Deinem Atem zurück!

Nach 1-2 Wochen erweiterst Du Deine Meditation auf 6 min. Die ersten 3 Minuten (am besten Du stellst Dir einen Timer auf Deinem Smartphone oder Handy) beobachtest Du wieder Deinen Atem. Schweifst Du ab, kehre einfach wieder zu Deinem Atem zurück.

Die letzten 3 Minuten beobachtest Du Deine Gedanken und Gefühle. Auch hier gilt: Nur beobachten und registrieren („Ah diesen Gedanken habe ich gerade.“ „Ah dieses Gefühl nehme ich gerade wahr.“) und dann wieder zum Atem zurückkehren. Wenn Du merkst, dass Du in einem Gedanken steckenbleibst oder Dich in einem Gefühl verlierst. Kein Problem! Dies einfach nur bemerken - denn allein das bedeutet schon, dass Du achtsam bist! - und wieder zum Atem zurückkehren.

Du wirst bemerken, dass Du bereits nach 3-4 Wochen Deine Achtsamkeit gegenüber Deinen Gefühlen und Gedanken spürbar steigert. Dir wird bewusst, was in Deinem Kopf abgeht, wie Dich bis dato Deine Gedanken und Gefühle gesteuert haben. Jetzt fängst Du an, Dich nicht mehr steuern zu lassen, sondern das Ruder selbst zu übernehmen:

Du bist es jetzt, der lernt seine Gedanken und Gefühle zu steuern!

Damit ist es Dir dann auch im Alltag - sprich Uni, Job oder Privatleben - möglich Dich selbst besser zu führen. Dir wird in einer schwierigen Situation wie zum Beispiel einem wichtigen Vorstellungsgespräch oder einem Konflikt bewusst, was gerade gedanklich und emotional in Dir abläuft. Anstatt aber wie bisher automatisch auf die Situation zu reagieren, hast Du nun durch die neu erlangte Bewusstheit die Wahl, wie Du in einer bestimmten Situation reagierst, entscheidest oder handelst.

Darüber hinaus lernst Du starke Gefühle auf Distanz zu halten, mehr innere Gelassenheit zu finden, Gefühle angemessen auszudrücken und reflektiert mit Situationen umzugehen.

Indem Du Dich selbst in Emotionaler Intelligenz trainierst, wird es Dir im Laufe der Zeit möglich sein, auch emotional intelligent gegenüber anderen Personen zu sein. Das bedeutet, Du lernst Dich in das Erleben von anderen Menschen (z. B. Chefs, Personalleiter, Kollegen, Geschäftspartner, Kunden) einzufühlen, um gut mit Ihnen in Kontakt zu sein

und zu kooperieren. Interaktionen und langfristige Beziehungen können so differenzierter und konfliktfreier gestaltet werden.

Die Folge davon ist mehr Erfolg und Zufriedenheit im Job, im Alltag und im Privatleben.

Noch ein Tipp: Die Regelmäßigkeit Deiner Meditation ist viel wichtiger als die Dauer der Meditation: 6 Minuten täglich ist bei weitem effektiver als einmal die Woche für 20 Minuten zu meditieren.

Im Studium könnt Ihr durch Emotionale Intelligenz zum Beispiel ...

- Eure Selbstmotivation steigern
- Besser mit Stress (z. B. Lampenfieber vor einem Bewerbungsgespräch) und Druck umgehen
- Euer Time Management verbessern
- Prüfungssängste reduzieren
- Lernen Konflikte produktiv auszutragen
- Eure Anliegen gezielter in Gruppen, Gremien und Diskussionszirkeln einbringen
- Vorstellungsgespräche erfolgreicher führen

Emotionale Intelligenz ist übrigens mittlerweile eine Schlüsselkompetenz von guter, zeitgemäßer Personalführung und wird in vielen Führungskräfte trainings vermittelt.

Je früher man anfängt seine Emotionale Intelligenz zu schulen, desto leichter fällt es einem im späteren Berufsleben (aber auch im Privatleben!) auf diese entscheidende Ressource zurück zu greifen.

Das Studium mit seinen vielfältigen Herausforderungen an die eigene Persönlichkeit ist dafür ein idealer Rahmen! ■



Tom Schindler
Zertifizierter Coach, Karriereberater und
Bewerbungstrainer

www.Studentencoaching-München.de
info@studentencoaching-muenchen.de

Studentencoaching-München ist ein Coaching-, Karriereberatungs- und Bewerbungstrainingsangebot, das sich vorwiegend an die Zielgruppe Studenten, Hochschulabsolventen und junge Berufstätige richtet!