

5 Anzeichen, dass Sie emotional intelligent sind

Mit emotionaler Intelligenz ist freilich nicht (nur) gemeint, der traurigen Kollegin auf die Schulter zu klopfen, wenn es ihr schlecht geht. Vor allem die innere Stärke gehört dazu. Folgende Eigenschaften stehen zwar uns allen gut zu Gesicht. Sie lassen aber auch Rückschlüsse darüber zu, ob wir mit emotionaler Intelligenz gesegnet sind oder nicht...

- **Sie jammern nicht.**
„Wer zwischen Amboss ist und Hammer, der ist nicht ohne Jammer.“ Das Sprichwort macht aber zugleich den Unterschied zwischen gewöhnlichen Reaktionen und emotionaler Intelligenz deutlich: Wer jammert, ändert erstens nichts an seiner Situation und macht sich zweitens selbst zum Opfer. Ein Ritual, das zwar durchaus als befreiendes Ventil dienen kann, aber wenig zielführend ist. Menschen mit hohem EQ ordnen das Problem ein, suchen nach Lösungswegen und arbeiten unmittelbar darauf hin.
- **Sie sind kein Ja-Sager.**
Und zwar weder sich selbst noch anderen gegenüber. Entscheidend hierfür sind Selbstsicherheit und ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Beides hilft dabei, Widerstand auszuhalten, Versuchungen zu widerstehen und seinen Überzeugungen treu zu bleiben. Natürlich heißt das nicht, dass man nicht auch mal Kompromisse schließt. Die gehören zum Leben dazu. Aber in den Grundsatzfragen und -werten verraten sich solche Menschen nicht und lassen sich auch durch nichts korrumpieren.
- **Sie lästern nicht.**
Zumindest nicht immer und ständig. Klatsch und Tratsch liegen uns zwar allen im Blut und sind auch ein sozialer Kitt. Gehässiges und häufiges Lästern aber ist ein Zeichen von Schwäche. Dahinter steckt letztlich nur der Versuch, sich über andere zu erheben und eigene Unzulänglichkeiten zu kaschieren. Intelligenter ist: die Schwächen von Kollege X oder Kollegin Y akzeptieren – die eigenen aber auch.
- **Sie blicken nicht ständig zurück.**
Keine Frage: Reflexion und Analyse sind wichtig, um überhaupt einen Kurs zu bestimmen. Wer aber verpassten Chancen pausenlos nachtrauert, kriegt den Kopf nicht frei. Und zeigt möglicherweise sogar, dass es ihm an Zuversicht mangelt. Emotional Intelligente machen sich dagegen klar, dass jeder über kleine und große Steine stolpert und zwischenzeitlich zu Boden geht. Aus diesen Niederlagen lernen sie und wandeln sie in nach vorwärts gerichtete Stärke um.

- **Sie machen nicht andere verantwortlich.**
Führungsverantwortung im Job steht nicht unbedingt auf der Wunschliste der meisten Menschen. Sie ist mit Mühe und Anstrengung verbunden. Doch manche übernehmen nicht einmal die Verantwortung für das eigene Wohlergehen – und machen sich vom Urteilsvermögen anderer oder den Umständen abhängig. Fatal! So jemand lebt das Leben, das andere ihm vorbestimmen, oder bleibt (sein eigenes) Opfer. Emotionale Intelligenz dagegen übernimmt Eigenverantwortung und das auch gerne, weil sich daraus Chancen ergeben.