

## Emotionale Intelligenz Auflösung

### 25 bis 39 Punkte

**Die Gefühle anderer Menschen sind für Sie teilweise ein Buch mit sieben Siegeln. War der Kollege vorhin einfach irritiert oder verärgert?**

**So richtig nachvollziehen können Sie das Gewese anderer Leute nicht – sauer, erfreut, traurig – na klar, diese Emotionen versteht wohl jeder.**

**Aber für die feinen Nuancen fehlen Ihnen manchmal die Worte, auch bei Ihnen selbst. Deshalb verstehen Sie teilweise gar nicht, warum jemand auf Sie sauer ist oder den Kontakt abbricht.**

**Offenbar gibt es Handlungsbedarf, nämlich einen großen Unterschied zwischen Ihrem Selbstbild und der Wahrnehmung anderer. Das ist nichts Schlimmes, denn emotionale Intelligenz lässt sich lernen.**

**Für den Anfang sollten Sie bemüht sein, anderen besser zuzuhören. Beobachten Sie dabei ihre Mimik, ihr Verhalten. Lernen Sie, welche Stimmungen mit welchem Ausdruck einhergehen.**

**Und fragen Sie lieber, wenn Sie unsicher sind, ob Sie etwas richtig verstanden haben. Fragen Sie auch Ihr soziales Umfeld und bitten Sie um Hilfe.**

**Je besser Sie die Reaktionen anderer verstehen, desto besser kriegen Sie Ihre eigenen Emotionen in den Griff und lernen mit stressigen Situationen umzugehen.**