

Emotionale Intelligenz für Anfängerinnen

Um ganz ehrlich zu sein, habe ich mich bisher mit dem Thema Emotionale Intelligenz noch nie tiefer befasst. Grund genug, mit dem Schreiben dieser Kolumne alles nachzuholen.

Da ich ja als Serious Game Catalyst das Spielersche sehr mag, habe ich als Erstes einige kostenlose EQ-Tests im Internet gemacht, mit dem Ziel, besser zu verstehen, wie ausgeprägt mein EQ ist. Einige Tests waren etwas seriöser als andere (eine Auswahl findet ihr rechts in der Box), aber im Grossen und Ganzen hatte ich Spass. Natürlich haben mich diese Tests auch zum Denken angeregt. Mir war nicht bewusst, dass man seinen EQ durch Training steigern kann und dass es im Kern um die Begabung im Umgang mit den eigenen und fremden Empfindungen geht. Oder poetisch ausgedrückt, wie einst Goethe es formulierte: Die emotionale Intelligenz ist eine HERZENSBLDUNG.

Ihr möchtet wissen, wie ich bei den Tests abgeschnitten habe? Mal so, mal so – kurzum: In einigen Bereichen würde sich ein EQ-Training sicher lohnen :-)

Bei meinen Recherchen bin ich zufällig auf meine ehemalige Gymnasiumsmitarbeiterin Nadja Scherrer gestossen. Sie hat sich seit unserer Matura vor über 20 Jahren intensiv mit dem EQ befasst, denn in ihrem Beruf geht es ohne emotionale Intelligenz nicht: Sie arbeitet an der Schnittstelle von Purpose-Kommunikation, Kulturtransformation und Diversität und Inklusion bei der Creative Impact Boutique plus305. Genau die richtige Person also, um ihre persönlichen und beruflichen Erfahrungen in dieser Kolumne mit uns zu teilen:

Nadja, emotionale Intelligenz kann man trainieren, wie hast du das erlebt?

Emotionale Intelligenz beschreibt gemäss den Urhebern des Begriffs John D. Mayer und Peter Salovey die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen. Es handelt sich also nicht unbedingt um Empathie, bei der es auch darum geht, Gefühle nachempfinden zu können. Ich denke, Mitgefühl ist schwierig erlernbar, was man aber erlernen kann, ist die Interpretation der Gefühle anderer.

Du sagst, IQ ohne emotionale Intelligenz bringt keinen Erfolg im Business, warum?

Ja genau, auch im Geschäftsleben geht es doch vorwiegend um Menschen und nicht um Dinge. Ohne emotionale Intelligenz geht's daher nicht, denn ohne menschliche Verbindungen gibt es kein Business. Aber auch die geistige Intelligenz spielt eine wichtige Rolle. Ich bin überzeugt, dass es darum geht, ein gutes Gleichgewicht zu finden, denn ich glaube daran, dass sich Gegensätze gegenseitig bedingen (siehe Daoismus/Yin/Yang). Diese Einsicht fehlt leider auch heute noch vielen Führungskräften.

Wie zeigt sich das deiner Ansicht nach im Berufsalltag?

Ich habe in meiner Karriere immer wieder meine Gefühle gezeigt und auch ein paarmal geweint. Das war mir zwar unangenehm, aber meine Kolleg:innen haben mir dadurch auch mehr vertraut, denn ich war authentisch. Wichtig ist einfach, dass Emotionen nicht zur Manipulation missbraucht werden. Tatsache ist aber, dass unser Geschäftsumfeld von Männern geprägt wurde. Daher herrschen tendenziell männliche Eigenschaften immer noch vor und werden belohnt. Im Tech-Umfeld ist das natürlich noch viel ausgeprägter. Je mehr wir Raum schaffen für die Qualitäten aller Menschen – Frauen, Männer, non-binäre Menschen etc. –, desto eher können wir eine neue Form von Leadership und Kapitalismus verwirklichen, die gleichzeitig eine nachhaltige, faire, inklusive und profitable Wirtschaft ermöglicht (siehe Stakeholder-Kapitalismus).

Warum wird der EQ im Top-Management dennoch zu wenig beachtet?

Es gibt viele Studien, die zeigen, dass Menschen mit einem hohen EQ erfolgreicher sind als Menschen mit einem hohen IQ. Aufgrund von Geschlechter-Stereotypen wird er aber noch nicht so ganz ernst genommen. Ich finde es ganz wichtig, dass wir Stereotype hinterfragen, gleichzeitig aber die Unterschiede auch nicht verneinen und versuchen, voneinander zu lernen. Hier ist Grau-Denken gefragt anstelle von Schwarz-Weiss-Denken.



SABRINA SCHENARDI

ist Board Member bei We Shape Tech und Co-Founderin des Tech-Start-ups BLP Digital. Sie hat einen Executive MBA in Business Engineering an der HSG abgeschlossen mit Schwerpunkt: Zukunftsforschung, Innovation und Gamification.

FOTO: JORMA MÜLLER, ZÜRICH



Empfehlungen

Artikel

Spannender Artikel zum Thema Emotionale Intelligenz:
Der IQ ist tot, es lebe der EQ:
<https://arbeits-abc.de/emotionale-intelligenz/>

Leading with Emotional Intelligence
Tony Robbins
<https://www.tonyrobbins.com/what-is-leadership/emotional-intelligence/>

Bücher

Emotionale Intelligenz -
Soft Skill für Manager?
Kai Th Krause

Conscious Capitalism
Raj Sisodia
Hier geht es zwar nicht direkt um emotionale Intelligenz, aber indirekt schon, spannendes Buch in Bezug auf das Re-Thinking des Kapitalismus

EQ-Tests

