

Emotionale Intelligenz

LERNEN, FÖRDERN, NUTZEN

Rafael Lerchster
Yannis Diamant
Simon Ausserlechner
Sally Jäger
Jule Daum

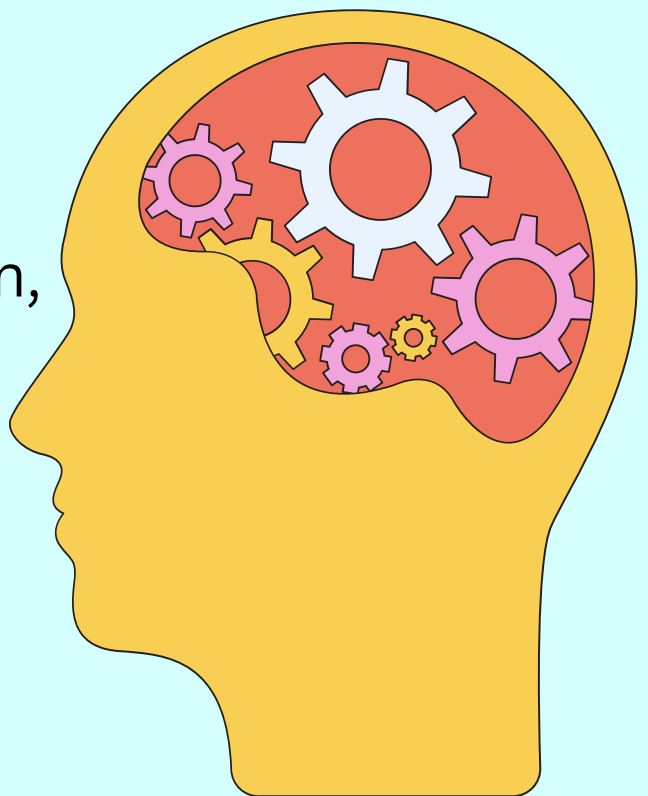
01642774
11726998
11931356
11714462
11839173

Was ist emotionale Intelligenz?

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, die eigenen und die Emotionen anderer Menschen zu **beobachten**, zwischen verschiedenen Emotionen zu **unterscheiden** und sie angemessen zu benennen und emotionale Informationen zu verwenden, um **Denken und Verhalten zu lenken**.

Kurz:

- Emotionen wahrzunehmen,
- zu nutzen,
- zu verstehen,
- und damit umzugehen.

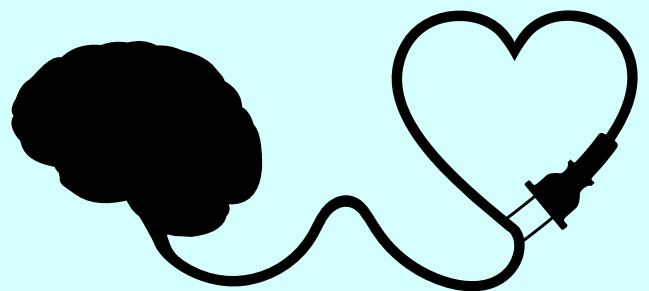


Weitere Aspekte von emotionaler Intelligenz

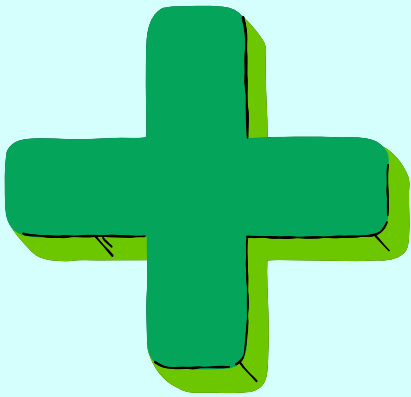
Es geht auch um die **Fähigkeit: Intelligenz, Empathie und Emotionen zu verbinden**, mit dem Ziel, das Denken und Verstehen zwischenmenschlicher Dynamiken zu verbessern.

Zum Konstrukt der EI:

- **Vielfältige Ansichten und Messmethoden:**
- Trait Modelle, Fähigkeitsmodelle und gemischte Modelle
- Kein Konsens ob EI eine **angeborene stabile Eigenschaft** ist, oder **trainierbar**



Auswirkungen von emotionaler Intelligenz



Menschen mit einer hohen Ausprägung in EI weisen so eine höhere **psychische Gesundheit**, eine bessere **Arbeitsleistung** und auch mehr **Führungsqualitäten** auf

- + Kinder (sowie Erwachsene) mit erhöhter emotionaler Intelligenz haben bessere soziale Beziehungen
- + Sie werden als positiver, empathischer oder sozial kompetenter wahrgenommen
- + Sie haben eine bessere Verhandlungsfähigkeit und soziale Dynamik am Arbeitsplatz
- + Generell haben Menschen mit einer hohen EI eine höhere Lebenszufriedenheit/ Wohlbefinden und leiden weniger unter Depression - Sie leben gesünder

5 Tipps um die emotionale Intelligenz zu steigern



- **1. Be interested not interesting**
(Gut zuhören und nachfragen)
- **2. Name-Game** (Namen der Gesprächspartner merken für tiefere Verbindung)
- **3. Smile challenge**
(Andere zum lachen bringen)
- **4. Selbsterkenntnisse durch Stärkung der Eigenreflexion** (Yoga, Achtsamkeit, Meditation, Journaling Tagebuch)
- **5. Interesse an den Emotionen anderer trainieren** (Befinden erfragen, authentisch sein, in den anderen hinein versetzen)

Literaturverzeichnis

- Bänziger, T. (2014). Measuring Emotion Recognition Ability. In A. C. Michalos (Hrsg.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (S. 3934–3941). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_4188
- Bratton, V. K., Dodd, N. G., & Brown, F. W. (2011). The impact of emotional intelligence on accuracy of self-awareness and leadership performance. *Leadership & Organization Development Journal*, 32(2), 127–149. <https://doi.org/10.1108/01437731111112971>
- Cavazotte, F., Moreno, V., & Hickmann, M. (2012). Effects of leader intelligence, personality and emotional intelligence on transformational leadership and managerial performance. *The Leadership Quarterly*, 23(3), 443–455. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2011.10.003>
- Colman, A. M. (2009). *A dictionary of psychology* (3rd ed). Oxford University Press. Davitz, J. R., & Beldoch, M. (1976). *The communication of emotional meaning*. Greenwood Press.
- Durand, K., Gallay, M., Seigneuric, A., Robichon, F., & Baudouin, J.-Y. (2007). The development of facial emotion recognition: The role of configural information. *Journal of Experimental Child Psychology*, 97(1), 14–27. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2006.12.001>
- Harms, P. D., & Credé, M. (2010). Remaining Issues in Emotional Intelligence Research: Construct Overlap, Method Artifacts, and Lack of Incremental Validity. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 154–158. <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01217.x>
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Selfcompassion and emotional intelligence in nurses: Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366–373. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x>
- Joseph, D. L., Jin, J., Newman, D. A., & O'Boyle, E. H. (2015). Why does self-reported emotional intelligence predict job performance? A meta-analytic investigation of mixed EI. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 298–342. <https://doi.org/10.1037/a0037681>
- Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54–78. <https://doi.org/10.1037/a0017286>
- Kosonogov, V., Vorobyeva, E., Kovsh, E., & Ermakov, P. (2019). A review of neurophysiological and genetic correlates of emotional intelligence. *International Journal of Cognitive Research in Science Engineering and Education*, 7(1), 137–142. <https://doi.org/10.5937/IJCRSEE1901137K>
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 507–536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>

Literaturverzeichnis

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433–442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). TARGET ARTICLES: „Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications“. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197– 215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02

O’Boyle, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 788–818. <https://doi.org/10.1002/job.714>

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>

Salguero, J. M., Extremera, N., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2015). If you have high emotional intelligence (EI), you must trust in your abilities: The interaction effect of ability EI and perceived EI on depression in women. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(1), 46-56.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>

Urquijo, I., Extremera, N., & Villa, A. (2016). Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Psychological Well-Being in Graduates: The Mediating Effect of Perceived Stress. *Applied Research in Quality of Life*, 11(4), 1241–1252. <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9432-9>