

Emotionale Intelligenz und Stabilität

- **Emotion** kommt vom Lateinischen emotio das Fortbewegen. Das Verb **movere** bedeutet bewegen, erschüttern. Die Vorsilbe **e** bedeutet aus, heraus. Also bedeutet Emotion soviel wie **Gemütsbewegung**, die etwas Inneres ausdrückt und im Aussen eine Handlung anstossen will.
- Emotionale Intelligenz bedeutet zweierlei: a) einerseits die **eigenen** Gefühle kennen und sie richtig handhaben (**intrapersonale** Intelligenz) und b) andererseits die Gefühle **anderer** zu durchschauen und erfolgreich mit ihnen umzugehen (**interpersonale** Intelligenz)
- Goleman bezeichnet die emotionale Intelligenz als eine **Metafähigkeit**, d.h. eine **übergeordnete** Fähigkeit, die bestimmt, wie gut oder schlecht wir unsere sonstigen geistigen Fähigkeiten nutzen können. Für den Lebenserfolg und die Zufriedenheit ist der EQ wichtiger und aussagekräftiger als der IQ.
- Strukturell ist unser Gehirn darauf angelegt, zuerst zu handeln und dann zu denken. Das war in der Steinzeit überlebenswichtig, in unserer modernen Kultur ist es hingegen kontraproduktiv. **Angst** (Mandelkern/Amygdala) **schaltet den Verstand** (präfrontaler Kortex) **aus**. Die Gefühlsbanken in den Mandelkernen entscheiden auch, was für uns wichtig ist (**Motivation!!**).
- Unterschiede in der **Impulskontrolle** zeigen sich schon bei Vierjährigen: siehe das Stanford **Marshmallow-Experiment** aus dem Jahre 1972. Die Kinder, die sich kontrollieren konnten, waren später besser in der Schule und in der konkreten Lebensbewältigung.
- **Achtsamkeit** (Atemübung!) ist entscheidend beim Wahrnehmen von und Umgang mit Emotionen. „Wenn wir unsere Gefühle unter dem Licht der Achtsamkeit betrachten, beginnen sie auf natürliche Weise eine **heilsame Richtung** einzuschlagen.“ (Thich Nhat Hanh) Hier arbeiten Amygdala und Kortex zusammen.
- Der tibetanische Lehrer Chöngyam Trungpa auf die Frage, wie man am besten mit **Zorn** umgeht: „Unterdrücke ihn nicht. Aber gib ihm nicht nach.“

Literatur:

- Daniel Goleman. EQ Emotionale Intelligenz. München dtv 1997.
- Daniel Goleman. EQ2 Der Erfolgsquotient. München dtv 2000.
- Daniel Golemann. Die heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit. München dtv 2000.
- Howard Gardner, Kreative Intelligenz. Frankfurt Campus 1999.
- Dalai Lama und Paul Ekman. Gefühl und Mitgefühl. Heidelberg Spektrum 2009.