

## Emotionale und spirituelle Intelligenz

### Emotionale Intelligenz



„Je offener wir für unsere eigenen Emotionen sind, desto besser können wir Gefühle anderer wahrnehmen“

- Daniel Goleman

Emotionale Intelligenz bezieht sich auf die **geistigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die das Fühlen, Verstehen, Kontrollieren und Verändern unserer eigenen Emotionen und der Emotionen anderer Menschen betreffen.**

Ein emotional intelligenter Mensch ist jemand, der in der Lage ist, Emotionen erfolgreich zu steuern, **um positive Wirkungen in seinen Beziehungen zu anderen zu schaffen.**

Es gibt zwei grundlegende Formen der emotionalen Intelligenz:

- **Zwischenmenschliche Intelligenz.** Dies bedeutet, die Emotionen anderer zu spüren und zu verstehen und in der Lage zu sein, auf die Stimmung anderer Menschen zu reagieren.
- **Intrapersonale Intelligenz.** Dies bedeutet, unsere eigenen Emotionen zu spüren und zu verstehen, sie bei Entscheidungen zu berücksichtigen und unsere Emotionen je nach Situation kontrollieren zu können.

Emotionale Intelligenz **spielt eine Schlüsselrolle für den Erfolg oder Misserfolg aller Arten von menschlichen Beziehungen**, von romantischen und familiären Beziehungen bis hin zu Arbeitsbeziehungen.

Sie ist auch ein **entscheidender Faktor für das Funktionieren von Organisationen**, denn Einfühlungsvermögen, emotionale Selbstkontrolle und die Motivierung von Menschen

können sich auf die **Teamarbeit** auswirken und diese effizienter oder weniger effizient und zufriedenstellend gestalten.

Diese Eigenschaften sind auch wichtig für die **Fähigkeit von Menschen, andere zu überzeugen**, zu manipulieren und/oder zu führen. Führungspersönlichkeiten sind in der Regel emotional intelligente Menschen.

Der Begriff „emotionale Intelligenz“ wurde von dem Psychologen Daniel Goleman geprägt.

Nach Goleman hat diese Intelligenz fünf Komponenten:

1. **Selbstbewusstsein**, definiert als ein Bewusstsein unserer eigenen Emotionen und Gefühle und wie sie uns beeinflussen.
2. **Selbstregulierung**, d. h. die Fähigkeit, uns selbst zu kontrollieren und zu verhindern, dass uns unsere Emotionen überwältigen und vollständig beherrschen.
3. **Motivation**, verstanden als die Fähigkeit, unsere Emotionen zu steuern, um unsere Ziele zu erreichen. Vorausschauend zu handeln.
4. **Empathie**, oder „sich in andere hineinversetzen zu können“, das heißt die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu erkennen.
5. **Soziale Fähigkeiten**. Der Mensch ist ein soziales Wesen und muss als solches reiche und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen unterhalten, um sich erfüllt zu fühlen.

Kurz gesagt, die Schulung unserer emotionalen Intelligenz wird uns ein besseres Verständnis für unsere eigenen Emotionen und den Umgang mit ihnen vermitteln, wird es uns ermöglichen, sie bei anderen besser zu erkennen, die schädlichen Auswirkungen intensiver negativer Emotionen zu verhindern und die Fähigkeit zu entwickeln, positive Emotionen zu erzeugen. All dies wird sich in einem Gefühl des Wohlbefindens niederschlagen, das unseren persönlichen Erfolg während unseres gesamten Lebens fördert.

An dieser Stelle müssen wir das Konzept der **Emotion** definieren.

Eine **Emotion** wird definiert als ein Zustand der Erregung oder Störung des Organismus, der uns zu einer organisierten Reaktion veranlasst. Dieser Zustand dient als Signal für uns, dass in der äußeren oder inneren Welt etwas geschieht. Emotionen erfüllen also verschiedene Funktionen:

- Sie dienen als Signale.
- Sie können uns sagen, dass etwas nicht in Ordnung ist.
- Sie bereiten uns auf eine Handlung vor.
- Sie sagen uns, wie es um unsere Beziehungen bestellt ist.
- Sie dienen als Signale an andere.



**Was sind die grundlegenden Emotionen?** Angst, Wut, Traurigkeit, Freude, Überraschung, Ekel

Einige Merkmale von Emotionen:

- **Sie sind angeboren:** Der Teil der Großhirnrinde, der die Emotionen kontrolliert, ist einer der ersten, der sich entwickelt. Deshalb sind Kinder so ausdrucksstark und werden oft von ihren eigenen Emotionen überwältigt, da sie den „rationaleren“ Teil ihres Gehirns noch nicht entwickelt haben und es manchmal unmöglich finden, „im Gleichgewicht“ zu sein.
- **Sie sind universell:** Emotionen sind bei allen Menschen vorhanden, unabhängig von Alter, Geschlecht, Rasse oder sozioökonomischem Status.
- **Sie werden auf charakteristische Weise ausgedrückt:** Wenn wir glücklich sind, lächeln wir, wenn wir überrascht sind, ziehen wir die Augenbrauen hoch und öffnen den Mund, und wenn wir uns ekeln, rümpfen wir die Nase und ziehen die Oberlippe hoch.
- **Sie erfüllen eine Anpassungsfunktion:** Sie haben es uns ermöglicht, als Spezies zu überleben. Dank der Angst meiden wir zum Beispiel Orte wie Klippen, an denen wir verunglücken könnten, und dank des Ekels essen wir keine verdorbenen Lebensmittel, die uns vergiften könnten.

Außerdem sind Emotionen an sich, anders als immer angenommen, **weder gut noch schlecht**. Im Gegenteil, sie haben alle eine positive Dimension, da sie uns wichtige Informationen liefern, auch wenn es sicherlich Emotionen gibt, die als angenehm empfunden werden und andere, die eher unangenehm sind. Es ist jedoch wichtig, dass wir jede einzelne Emotion fühlen und ausdrücken.

Es stellt sich die folgende Frage: Ist Emotion gleichbedeutend mit **Gefühl**? Die Antwort ist *nein*.

**Gefühle** sind komplexer und werden auch als sekundäre Emotionen bezeichnet. Hier sind einige Merkmale von Gefühlen:

- **Sie entstehen aus den grundlegenden Emotionen:** Wenn zum Beispiel Überraschung und Angst gemischt werden, entsteht das Gefühl des Schocks.
- **Sie sind komplexer:** Wir müssen zuerst unsere Werte und Gedanken entwickeln, um Gefühle zu haben, sie sind daher viel subjektiver und persönlicher.
- **Was wir fühlen, ist mit dem verbunden,** was wir denken und tun, wobei sich in der Regel mehrere Gefühle mischen.
- **Gefühle hängen stark davon ab,** wo wir geboren wurden und wie wir erzogen wurden.



### Fragen zur Diskussion in Ihren Gruppen:

1. Glauben Sie, dass emotionale Intelligenz bei der Interaktion mit Ihren Kollegen hilfreich wäre?
2. Glauben Sie, dass Sie über emotionale Intelligenz verfügen? Wenn Sie das glauben, welche Fähigkeiten lassen Sie das glauben?
3. Glauben Sie, dass man emotionale Intelligenz haben muss, um eine Führungskraft zu sein? Wenn ja, warum?
4. Sind Sie in der Lage, Ihre Emotionen auszudrücken oder sind Sie eher jemand, der dazu neigt, sie zu verbergen?

### Spirituelle Intelligenz



Bleibe mit deinen Füßen auf dem Boden, aber lass dein Herz so hoch fliegen, wie es kann.

**Die spirituelle Intelligenz** lebt in unseren Herzen.

**Die spirituelle oder transzendente Intelligenz** ermöglicht es uns, die Welt, andere und uns selbst aus einer tieferen und bedeutungsvolleren Perspektive zu verstehen, da sie uns hilft, Leiden zu überwinden und über die materielle Welt hinauszuschauen, indem wir in eine weite und vernetzte spirituelle Dimension eintauchen, die weit von der materiellen Welt entfernt ist, in der wir jeden Tag leben. Aus diesem Grund wird sie von vielen Autoren als die höchste Form der Intelligenz überhaupt angesehen.

Spirituelle Intelligenz zielt darauf ab, das innere Leben des Verstandes und des Geistes mit dem äußeren Leben zu verbinden. Spirituelle Intelligenz ist notwendig, um geistige Entscheidungen zu treffen, die zu geistigem Wohlbefinden, innerem Frieden, Glück und körperlicher Gesundheit beitragen.

Menschen mit spiritueller Intelligenz besitzen bestimmte Fähigkeiten, wie z. B.:

- **Die Fähigkeit**, nach dem Göttlichen zu streben.
- **Die Fähigkeit**, in den täglichen Aktivitäten einen Sinn für das Heilige zu finden.
- **Die Fähigkeit**, spirituelle Kräfte zu nutzen, um praktische Probleme im Leben zu lösen.



- **Die Fähigkeit**, sich zu einem guten Leben zu entscheiden, das sich in der Praxis von Demut, Mitgefühl, Dankbarkeit, Vergebung und Weisheit ausdrückt.
- **Die Fähigkeit**, sich Schmerz und Leiden zu stellen und sie zu überwinden.
- **Die Fähigkeit**, die Dinge ganzheitlich zu sehen, das heißt, sie als Ganzes zu betrachten.
- **Die Fähigkeit**, in Situationen, mit denen wir konfrontiert sind, stets die Frage „Warum?“ und/oder „Wozu?“ zu stellen und nach grundlegenden Antworten auf diese Fragen zu suchen.
- **Die Fähigkeit**, kreativ zu sein.
- **Die Fähigkeit**, Schaden zu verhindern und unnötige Kritik zu vermeiden.
- **Die Fähigkeit**, Werte zu definieren und sie konsequent zu leben.
- **Die Fähigkeit**, sich seiner selbst bewusst zu sein.

### Fragen zur Diskussion in Ihren Gruppen:

1. Ist es das Ziel unseres Lebens, Vollkommenheit zu erreichen und in allen Dingen den Willen Gottes zu tun?
2. Hilft Ihnen das tägliche Gebet, verstanden als Dialog mit einem gütigen Gott, spirituell zu wachsen?

### Zusammenfassung

Wenn wir diese drei Arbeitshilfen durchgearbeitet haben, werden wir feststellen, dass alle Themen miteinander verbunden sind. Sie zu verstehen und dieses Wissen in die Praxis umzusetzen, wird uns dazu führen:

- Gott jeden Tag, jede Stunde und jede Minute unseres Lebens für die Liebe zu danken, mit der er uns geschaffen hat und für die Fähigkeit, die er uns gegeben hat, darauf hinarbeiten, ihm ähnlich zu werden.
- Sicher zu sein, dass das Wissen um uns selbst, die Wertschätzung unserer Person und das Bewusstsein des großen Potenzials, das wir besitzen, uns helfen wird, unsere Schwächen zu überwinden und unsere Fähigkeiten zu entwickeln, um sie in den Dienst derer zu stellen, die uns am meisten brauchen: Menschen in materieller und/oder geistiger Armut.



- Zufrieden, zuversichtlich und dankbar zu sein und so unsere Beziehungen zu anderen harmonisch und bereichernd zu gestalten.
- Zu erkennen, dass das Geheimnis für Veränderungen und/oder Verbesserungen darin besteht, unsere Energie nicht dem Kampf gegen das Alte, sondern dem Aufbau des Neuen zu widmen.

Lassen Sie uns mit ein paar Worten des Heiligen Vinzenz von Paul schließen:

In seiner wichtigen Vorlesung über den Auftrag der Ordensgemeinschaft der Lazaristen am 6. Dezember 1658 brachte er einmal mehr seine Ablehnung gegenüber Menschen zum Ausdruck, die wie Schnecken in ihren Schneckenhäusern eingesperrt sind: „Menschen, die nur in einem kleinen Kreis leben, die ihre Sicht und ihre Projekte auf einen kleinen Umkreis beschränken, in dem sie sich wie in einem Gehäuse einschließen, ohne aus ihm herauskommen zu wollen; und wenn man ihnen etwas außerhalb davon zeigt und sie sich nähern, um es zu sehen, kehren sie sofort in ihre Schale zurück, so wie Schnecken in ihr Gehäuse zurückkehren“ (36 SVP XI, 397).

**Um diese Themen weiter zu vertiefen, stellen wir Ihnen eine Literaturliste zur Verfügung:**

- Daniel Goleman, *Emotionale Intelligenz: Warum sie wichtiger sein kann als der IQ*, Taschenbuch DTV.
- Francesc Torralba, *Inteligencia espiritual*, Editorial Plataforma (auf Spanisch).
- Olga Castanyer, *Quiero aprender a quererme con asertividad*, Editorial Desclee de Brouwer (auf Spanisch).
- Daniel Huerta, *Resiliencia, el arte de crecer y levantarse*, publicado independiente-mente (auf Spanisch).

