

Die Klaviatur der Gefühle

Ein Artikel über »emotionale Intelligenz«? In der Redaktionskonferenz hielt sich die Begeisterung zunächst in Grenzen. Denn dem Begriff haftet das Stigma des Unwissenschaftlichen an. Viel wichtiger als der IQ, so behauptete 1995 der Psychologe Daniel Goleman, sei für die Berufskarriere der »EQ«: wie gut jemand mit seinen Gefühlen und mit denen seiner Mitmenschen umgehen kann. Während eine breite Leserschaft ihm zujubelte, protestierten Fachkollegen:



Katja Gaschler
Redakteurin
gaschler@spektrum.de

Emotionale Intelligenz – oder auch emotionale Kompetenz, wie man sie heute oft nennt – sei doch keine zuverlässig messbare Eigenschaft! Jedenfalls hätte sie mitnichten eine zusätzliche Vorhersagekraft, wenn man die allgemeine Intelligenz und die Persönlichkeit eines künftigen Managers berücksichtige.

Aber der Blick in die Forschung zeigt: In den vergangenen zwei Dekaden haben viele Psychologen die Kritik aufgegriffen. Sie konkretisierten die Konzepte, validierten Messmethoden und bestätigten schließlich die emotionale Kompetenz in zahlreichen Studien als Prognosefaktor – für Glück und Gesundheit, aber auch für Teamfähigkeit oder eine geringere Burnout-Gefahr. Es lohnt sich also (nicht nur für Führungskräfte!), auf die »weichen Kompetenzen« zu achten.

Nur was tun, wenn man sich in »Gefühlsdingen« einfach schwertut? »Es lernen!«, meinen unsere Autoren Jordi Quoidbach, Psychologieprofessor an der ESADE Business School in Barcelona, und seine Kollegin Gaëlle Bustin. Sie haben in ihren Studien verschiedene Strategien zur Verbesserung der emotionalen Kompetenz unter die Lupe genommen. Zusammen mit anderen Forschern entwickelten sie ein Übungsprogramm, das wir Ihnen hier in »Gehirn&Geist« vorstellen. Übrigens: Die Teilnehmer waren nach dem Kurs nicht nur emotional kompetenter, sondern auch zufriedener, stressresistenter – und Headhunter gaben ihnen bessere Chancen auf ein Vorstellungsgespräch als Untrainierten. Vielleicht sind Sie bereits ein Emotionsprofi (machen Sie den Test auf S. 21)? Falls nicht, verraten Ihnen die beiden Psychologen, wie Sie gekonnt auf der Klaviatur der Gefühle spielen.

Eine emotional anregende Lektüre wünscht Ihnen
Ihre

Katja Gaschler

EXPERTINNEN UND EXPERTEN IN DIESER AUSGABE



Der Psychologe **Luke Smillie** von der University of Melbourne in Australien untersucht die Big Five unserer Persönlichkeit. Warum offene Menschen die Welt anders sehen, verrät er ab S. 39.



Die Hochbegabungsforscherin **Tanja Gabriele Baudson** wurde als Hochschul-lehrerin des Jahres 2018 ausgezeichnet. Ab S. 49 räumt sie mit gängigen Vorurteilen gegen außergewöhnlich intelligente Menschen auf.



Der Neurobiologe **Andreas Nieder** von der Universität Tübingen erforscht, wie das Gehirn Mengen und Zahlen verarbeitet. Weshalb es sich mit der Null so schwertut, erklärt er ab S. 54.