



**3** SICHT



**Sie kennen sicher die Situationen, in denen Sie sich über sich oder andere ärgern. Vielleicht ist das noch gar nicht so lange her.**

Und Sie haben bestimmt schon mal von emotionaler Intelligenz gehört oder darüber nachgedacht. Wenn es nun emotionale Intelligenz gibt, gibt es dann nicht auch emotionale Dummheit?

**! Emotionale Kompetenz**

Emotionale Kompetenz lässt sich in zwei Felder unterteilen mit jeweils zwei Unterformen:

**Emotionale Dummheit**

1. Ich gebe anderen die Schuld!

Es kommt zur Eskalation.  
Es ist keine Lösung möglich.

2. Ich gebe mir die Schuld!

Ich werde krank.  
Es ist keine Lösung möglich.

**Emotionale Intelligenz**

3. Ich erforsche, um was es dem anderen **wirklich** geht!

Ich bin bereit Beziehung zu klären und nach einer Lösung zu suchen.

4. Ich erforsche, um was es mir selbst **wirklich** geht!

Ich Sorge für mich und weiß was ich mir zumuten kann bzw. welches Risiko ich bereit bin einzugehen.

Das „**Wirklich**“ bezieht sich auf die Bedürfnisse des Einzelnen. Bedürfnisse beschreiben das Interesse hinter der Position, die ich einnehme.

Ein Bedürfnis besteht nie aus dem Handeln, sondern drückt sich in ihm aus.

Sie haben nun die Chance sich für die eine oder andere Seite zu entscheiden! Und ab und an vielleicht über sich selbst zu schmunzeln!

*Nach Rosenberg /Goldman*