



COLUMN

Emotionele intelligentie kun je ontwikkelen

Lange tijd gold cognitieve intelligentie (IQ) als maatstaf voor succes. Echter bewijst Daniël Goleman in zijn bestseller "Emotionele Intelligentie" dat emotionele vaardigheden minstens zo belangrijk zijn voor het beroeps en privé-succes, als de ratio. Je IQ is een voorwaarde om ergens te komen, bijvoorbeeld om advocaat te worden. Maar om een geslaagd advocaat te zijn, heb je emotionele intelligentie nodig. Vaak hebben succesvolle ondernemers een hoge EQ.

Het mooie is dat je emotionele intelligentie, in tegenstelling tot een IQ, kunt ontwikkelen. Waar hebben we het dan over? Kortweg is emotionele intelligentie de manier waarop je met emoties omgaat van jezelf en van anderen. Daartoe moet je eerst je eigen emoties herkennen. Daarna kun je ze reguleren en werken aan zelfmotivatie. Vervolgens richt je je op het onderkennen van andermans emoties en je gedrag in relaties. Dat wordt ook wel sociale intelligentie genoemd.

Observeren

Stap 1 naar een hogere EQ is om regelmatig je gevoelens te observeren. Stel je wordt afgekapt in een vergadering. Hoe voelt dat? Waardoor raak je geïrriteerd en waar zou dat

dan vandaan komen? Ontdek de terugkerende patronen daarin. Sta ook stil bij jouw reactie. Werd je boos, trok je je verlegen terug? En hoe reageerde je lichaam? Met een rood hoofd, knoop in de maag? Benoem dus dergelijke gevoelens en gedrag. Overigens mogen alle emoties er zijn, ook zogenaamde negatieve. Veroordeel ze niet.

Reguleren

Stap 2 is om jouw gevoelens te reguleren. Oefen hoe je wilt reageren in bepaalde situaties. Werd je zoals gewoonlijk boos in de genoemde vergadering? Misschien weet je uit ervaring dat dit contraproductief werkt op je collega's. Probeer dan die boosheid te parkeren en de betrokkene na de vergadering aan te spreken over het voorval.

Tot deze zelfcontrole behoort ook de vaardigheid jezelf gerust te stellen en gevoelens van angst, irritatie, teleurstelling of gekwetst zijn af te zwakken en positieve gevoelens te versterken. Zoals enthousiasme en creativiteit. En, in moeilijke situaties, doorzettingsvermogen, vasthoudendheid en frustratietolerantie. Tot die aspecten van zelfcontrole kun je jezelf motiveren. Hoe? Door structureel naar de zonnige kant van

bijvoorbeeld je werkzaamheden te kijken. Zie je ergens echt tegenop? Beloon jezelf dan daarna.

Invoelen

Sociale intelligentie begint met empathie, invoelen. Wil je dit ontwikkelen, treed anderen dan open, vriendelijk en respectvol tegemoet. Luister aandachtig. Kijk naar hun lichaamstaal. Verplaats je in de ander om diens reacties te begrijpen. Hoe zou jij je voelen en reageren in hun plaats? Begrijp daarbij ook het effect dat je hebt op anderen. Maak jij anderen vaak nerveus, boos of juist blij? Vraag een vriend er eens naar. Bedenk ten slotte welke patronen je wilt veranderen om ongewenste reacties en ongewenst gedrag te voorkomen.

Emotionele intelligentie kun je dus ontwikkelen. Alleen – eerlijk is eerlijk - je moet er wel wat voor doen. En ik kan jou erbij helpen! ■

Suzanne Beyer-van Griensven
Mentale trainer en coach
Omgeving Eindhoven

www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.nl