

Mit Haltung durch den Wandel

Warum wir emotionale Intelligenz brauchen, um unser Gefühl von Sicherheit wiederherstellen zu können

Hamburg, 18.01.2022. **Wir stehen heute an der Schwelle zu einer Welt, die von Chaos geprägt ist: Politische Veränderungen, Klimakatastrophe, globale Pandemie. Täglich oder sogar stündlich werden wir mit neuen Entwicklungen und technischen Neuerungen konfrontiert. Wir wissen nicht, was uns erwartet und hören aufmerksam auf jede neue Nachricht. Das Unbekannte und die Komplexität unserer heutigen Situation können uns ängstigen, überwältigen oder hilflos machen.**

Doch der Wandel wird unser zukünftiges Leben prägen. Unsere emotionale Intelligenz (EQ) lässt uns dabei abwägen, wie gut wir unsere sonstigen Fähigkeiten, darunter unseren Intellekt, für unsere Zukunft zu nutzen verstehen.

„Emotionale Intelligenz ist essenziell für unser aller Über- und Zusammenleben, denn generell geht es darum, sich seiner eigenen Einstellungen, Emotionen und Handlungsweisen bewusst zu werden, sie zu verstehen und intelligent mit ihnen umzugehen. Wenn wir beispielsweise unsere emotionalen Impulse kennen, so können wir auch die Gefühle und Bedürfnisse anderer deuten und wertvolle Beziehungen aufbauen. Denn was benötigt der Mensch als soziales Wesen mehr als ein wertschätzendes Miteinander? Nur damit können Organisationen und Unternehmen erfolgreich sein“, so Anke Dorow, Expertin für emotionale Intelligenz.

Die Ungewissheit und Komplexität unserer heutigen Zeit machen uns unsicher. Wenn wir uns nicht sicher fühlen, dann kommen wir in den Stressmodus: Wir produzieren die beiden Stresshormone Kortisol und Adrenalin und sind so nicht mehr in der Lage, klare Entscheidungen zu treffen. Wir reagieren, statt zu agieren.

Gefühle wie Kreativität und Mitmenschlichkeit werden eingeschränkt, unser Gehirn will nur noch unser Überleben sichern. Ein Zustand, der, wenn er lange anhält, krank macht – physisch und psychisch.

„In dieser speziellen Zeit des Wandels brauchen wir die Fähigkeiten, auf uns selbst zu hören und uns schnell an das komplexe Umfeld anzupassen. Emotionale Intelligenz basiert auf Selbstwahrnehmung und der Fähigkeit, intelligent mit unseren Emotionen umzugehen. Denn aus diesen ergibt sich unsere Motivation. Das bedeutet, wir wissen genau, was uns guttut und welche Ziele wir verfolgen wollen. Und genau dafür brauchen wir menschliche Beziehungen, denn wir werden nur gemeinsam zukunftsfähig bleiben“, sagt Anke Dorow.

Die Welt ist viel zu komplex, als dass wir sie je beherrschen könnten. Deshalb brauchen wir innere Ruhe, Widerstandskraft und Optimismus, um in unserer Welt erfolgreich zu sein. Und all das können wir lernen, denn emotionale Intelligenz lässt sich nachweislich trainieren.

Über YUNIKE

Anke Dorow ist emotionale Intelligenz (EQ) Evangelist. Sie ist Mitglied von „Der Business Coaching-Verband“ (DBVC) und der „International Organization for Business Coaching (IOBC), Gründerin und Inhaberin von YUNIKE. In ihrem Online-Programm FUTURE READY bietet Anke Dorow Fach- und Führungskräften, Organisationen und Interessierten Raum für die Weiterentwicklung ihrer emotionalen Intelligenz, in einer Zeit, in der Haltung und eine schnelle Anpassung an ein komplexes, höchst dynamisches Umfeld (über-)lebenswichtig sind.

Kontakt:

YUNIKE
Anke Dorow
Barmbeker Straße 33
22303 Hamburg

Telefon: +49 (0) 40 500 310 64

E-Mail: hello@yunike.de

Website: <https://www.yunike.de>