

Aggression. Durch die Stärkung des Selbstwertgefühls und des Sozialverhaltens können die Jugendlichen besser mit ihren Gefühlen umgehen lernen. Daniel Goleman prägte einen neuen Begriff, „emotionale Intelligenz“, um diese Fähigkeit zu beschreiben. Er glaubt, dass emotionale Intelligenz ein wichtiger Faktor dafür ist, wie gut jemand seine anderen Fähigkeiten und seine Intelligenz einsetzen kann.

Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, Emotionen zu verstehen und darauf zu reagieren. Es beschreibt, wie gut wir Emotionen erleben und verstehen können und wie wir diese Informationen zu unserem Vorteil nutzen können. Wenn sowohl unsere kognitiven als auch unsere emotionalen Fähigkeiten zusammenarbeiten, können wir in unserem Leben erfolgreicher sein.

Elemente der emotionalen Intelligenz nach Goleman



Daniel Goleman

Selbstbewusstsein – Selbstvertrauen bedeutet, einen realistischen Blick auf die eigene Persönlichkeit zu haben, einschließlich des Verständnisses Ihrer Gefühle, Bedürfnisse, Motive und Ziele.

Selbstmotivation – Sich selbst motivieren zu können heißt, immer wieder Leistungsbereitschaft und Begeisterungsfähigkeit aus sich selbst entwickeln zu können.

Selbstmanagement – Als Selbstmanagement oder Selbststeuerung wird die Fähigkeit bezeichnet, die eigenen Gefühle und Stimmungen durch einen inneren Dialog zu beeinflussen und zu steuern.

Empathie – Empathie heißt Einfühlungsvermögen, also das Vermögen, sich in die Gefühle und Sichtweisen anderer Menschen hineinzusetzen und angemessen darauf zu reagieren.

1. Welche Elemente hat emotionale Intelligenz nach Goleman?
2. Was bedeutet emotionale Intelligenz?
3. Womit können die Jugendlichen mit ihren Gefühlen umgehen?