

Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 101, Oktober 2011

Thema:

POSITIVE GEWOHNHEITEN - MERKMAL SOZIALER INTELLIGENZ

INHALT:

- Soziale Intelligenz
- Entwickeln Sie positive Gewohnheiten
- Gewohnheiten: ein Entstehungsmodell
- Positive Gewohnheiten - Quelle des Vertrauens
- Optimierung von Verhalten
- Austausch mit Freunden und Gleichgesinnten
- Zu guter Letzt...

Soziale Intelligenz

Die soziale Intelligenz eines Menschen setzt sich aus fünf Faktoren zusammen. Dazu gehört sowohl der Umgang mit eigenen und fremden Emotionen, als auch die Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen. Es gilt, Gewohnheiten zu erkennen und zu überprüfen.

1) Emotionen erkennen

- ▶ Eigene Gefühle bewusst wahrnehmen
- ▶ Gefühle bei anderen bemerken und respektieren

2) Gefühle managen

- ▶ Starke Impulse kontrollieren
- ▶ Ausdruck angemessen steuern

3) Sich und andere motivieren

- ▶ Positiv denken, Ziele formulieren
- ▶ Motivierende Emotionen aktivieren

4) Einfühlungsvermögen

- ▶ Körpersprache und Physiologien beobachten
- ▶ Empathisch wahrnehmen

5) Beziehungen dauerhaft gestalten

- ▶ Bedürfnisse und Erwartungen erfüllen
- ▶ Verantwortung übernehmen



Entwickeln Sie positive Gewohnheiten

von Tom Rückerl

Jeder Mensch ist anders, und gerade die besonderen Unterschiede bilden die Basis des individuellen Erfolgs. Deshalb möchten wir Sie anregen, Ihre persönlichen Verhaltensmuster und Gewohnheiten systematisch zu überdenken und hinsichtlich der Nützlichkeit für Ihre Lebensqualität zu hinterfragen. Aus Erfahrung wissen wir, dass diese Form der Persönlichkeitsentwicklung im Alltag nicht immer einfach zu realisieren ist. Die Zahl der Ablenkungen ist groß, der Mensch ist ein vergessliches Wesen - und überhaupt, wir alle haben uns doch sehr an uns gewöhnt!

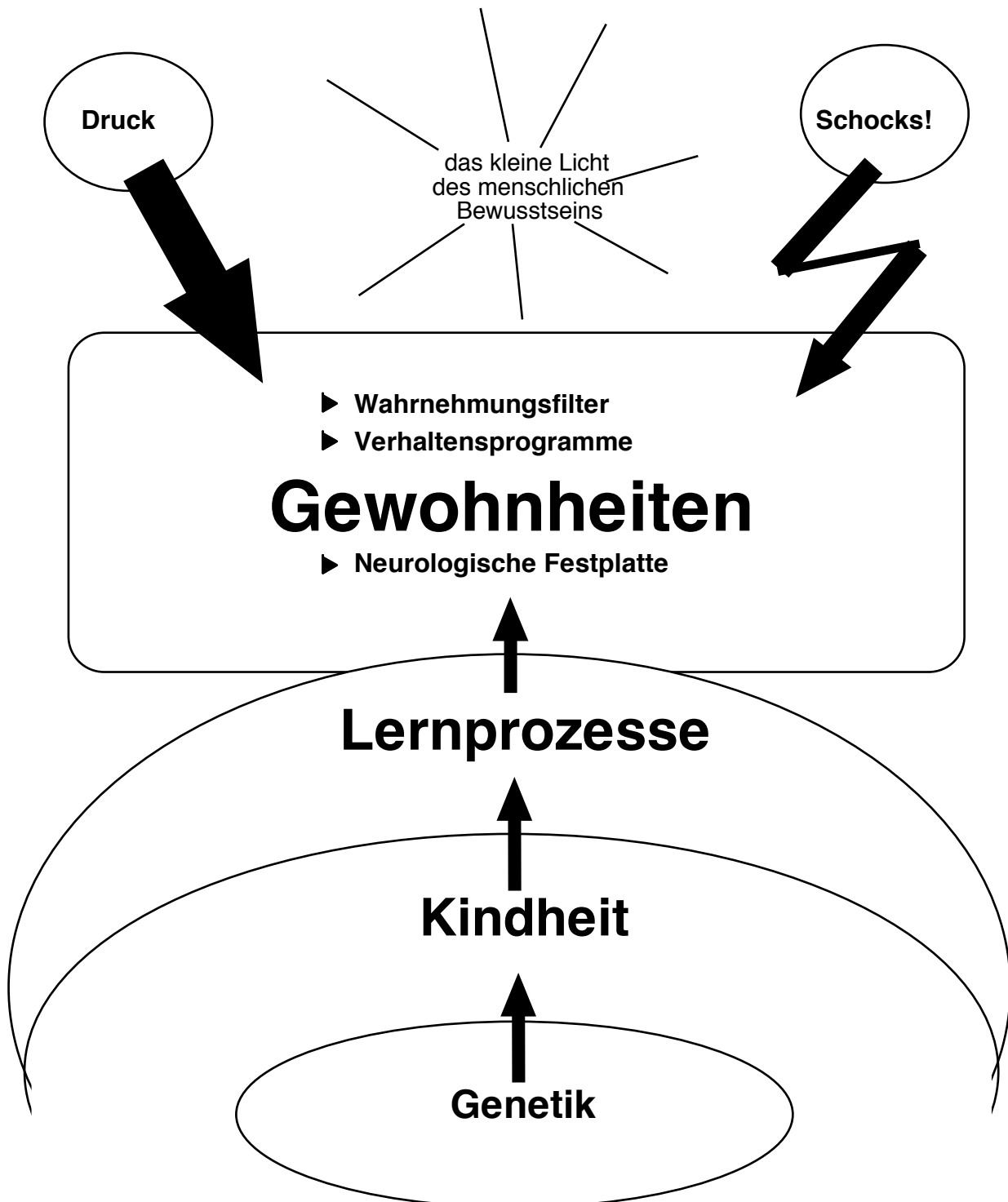
Gewohnheiten sind die Säulen unserer Identität. Jede Gewohnheit bildet eine sich-selbst-verstärkende Spirale. Positive Gewohnheiten erzeugen einen mächtigen inneren Antrieb und bewirken eine „Realisierungs-Automatik“. Sobald Sie eine positive Gewohnheit entwickelt haben, werden Sie automatisch beginnen, sich selbst und Ihren Fähigkeiten auf eine neue Weise zu vertrauen. Ihre Gewohnheiten sind tief im Unbewussten verankert.

Positive Gewohnheiten stärken Ihr Urvertrauen, denn Ihr Unbewusstes kann sich mit hoher Wahrscheinlichkeit darauf verlassen, dass die nützlichen Verhaltensweisen auch in Zukunft ausgeführt werden. Ebenso beeinträchtigen negative Gewohnheiten Ihr Vertrauen, weil Ihr Unbewusstes befürchten muss, dass schädliche Verhaltensweisen sich solange wiederholen, bis Sie zu der Einsicht gelangen, dass eine Veränderung notwendig ist. Die regelmäßige Kontrolle und Steuerung Ihrer Gewohnheiten – zum Beispiel mittels kleiner Bewusstseinsübungen, durch Checklisten oder über das konstruktive Feedback Ihrer Mitmenschen – sind ein mächtiger Schlüssel, um Ihr gefühltes Vertrauen in sich, ihre Mitmenschen und Ihre Umwelt aktiv zu gestalten.

Was eigentlich sind „Gewohnheiten“ und wie entstehen sie?



Gewohnheiten: ein Entstehungsmodell



Positive Gewohnheiten - Quelle des Vertrauens

Der große deutsche Golfspieler Bernhard Langer steht auf dem grünen Rasen, bereit zum Abschlag. Er blickt in die Zielrichtung, konzentriert sich, nimmt Maß, holt aus, und schlägt den Ball mit einem kraftvollen Schwung weit nach vorn.

Als er der Flugrichtung des Balles folgt, um den nächsten Schlag zu tätigen, kann er ihn zunächst nicht finden. Allmählich gelangt er zu der Vermutung, dass der Golfball wohl in der Astgabel eines großen Baumes hängen geblieben sein muss. Was tut Bernhard Langer?

Kurz entschlossen klettert Bernhard auf den Baum, um seine Vermutung zu überprüfen. Tatsächlich - der Ball liegt in der Mulde der Astgabel. Bernhard setzt sich auf den kräftigen Ast, konzentriert sich erneut, nimmt Maß, holt aus und schlägt den Ball zwischen Blättern und Zweigen aus dem Baum heraus zurück auf den grünen Rasen. Der Golfball findet seine Richtung, rollt auf das Loch zu und - fällt schließlich direkt ins Loch hinein!

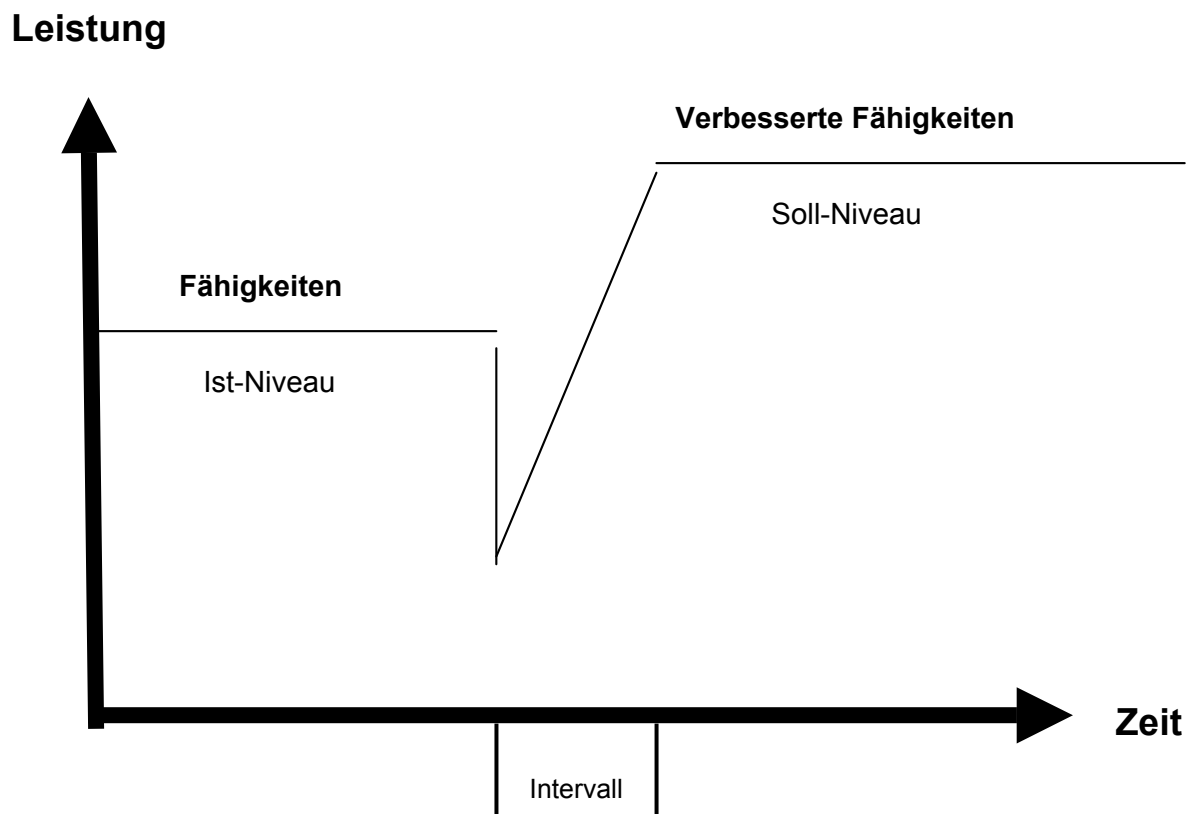
Welch ein Schlag! Riesiger Applaus beim Publikum. Im Anschluss an diese Meisterleistung laufen die begeisterten Journalisten auf Bernhard zu. Einer sagt: "Gratuliere, Herr Langer, ein fantastischer Schlag! Aber mal ehrlich - haben Sie da nicht doch sehr viel Glück gehabt?!" Bernhard antwortet ihm mit ruhiger Stimme: "Ja, das stimmt - da habe ich sehr viel Glück gehabt. Und wissen Sie, was mir auffällt? Je mehr ich übe, desto mehr Glück habe ich!"

Beim Erlangen positiver Gewohnheiten, beim Gewinnen von (Selbst-)Vertrauen und in der Kunst der Kommunikation gilt genau das gleiche Prinzip: Je mehr Sie üben, desto erfolgreicher werden Sie!



Optimierung von Verhalten

Die Optimierung von persönlichen Fähigkeiten - wie etwa die Neujustierung lieb gewonnener Gewohnheiten - erfordert oft eine Phase der Umstellung. In dieser unbequemen Lernphase sinkt die Leistungskurve zunächst ab, um sich nach erfolgreicher Bewältigung der Lernprozesse wieder nach oben zu orientieren.



Um die Lernmotivation zu gewährleisten, muss das Intervall des Leistungsabfalls positiv überbrückt werden. Dabei helfen folgende Einstellungen:

- Mut zur Unzulänglichkeit!
- Bewusst experimentieren
- Fehler sind erlaubt!
- „Üben, üben, üben“ (Japanisches Sprichwort)
- Konsultation eines Coaches

Austausch mit Freunden und Gleichgesinnten

Zur Unterstützung Ihrer Übungs- und Lernprozesse ist es auch hilfreich, sich regelmäßig mit Freunden und interessierten Menschen über die Erfolge bei der Umsetzung von positiven Gewohnheiten auszutauschen. Durch die reflektierenden Gespräche mit anderen Menschen werden Sie sich über Ihre Lernfortschritte gewahr. Die Fragen Ihrer Gegenüber helfen Ihnen, Ihre Erfahrungen zu ordnen, zu sortieren und zu integrieren. Dieser psychologische Prozess der Bewusstmachung fördert Ihre Persönlichkeitsentwicklung und stärkt das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten. Auch hier gilt: Je mehr Sie üben, desto glaubwürdiger und lebendiger können Sie über Ihr persönliches Wachstum berichten. Je mehr positive Erfahrungen Sie im Kontakt mit anderen Menschen sammeln, desto stärker wird Ihr Vertrauen in die Wirksamkeit Ihrer Kommunikation und in die Nachhaltigkeit Ihrer positiven Gewohnheiten.

Den Austausch mit Gleichgesinnten können Sie jedoch erst dann auf eine befriedigende Weise praktizieren, nachdem Sie begonnen haben, das Wissen um die unbewussten Kräfte durch persönliche Erfahrungen zu verifizieren. Plötzlich sind die Menschen an Ihren Erfahrungen interessiert, weil sie spüren, dass Sie nicht nur graue Theorie oder rosa Seifenblasen verkünden, sondern wertvolle Erfahrungen weitergeben möchten.

Auf „www.gluecksnetz.de“ finden sich folgende Empfehlungen:

Gute Gefühle kultivieren

Wenn wir herausgefunden haben, welche Gefühle uns gut tun und wie wir sie hervorzaubern können, dann ist es ratsam sie zu kultivieren und zu ritualisieren. Sie werden uns dann immer vertrauter.

Zu den positiven Gewohnheiten gehört auch, dass wir uns Zeiten des Rückzugs gönnen, um mit uns allein zu sein. Gestärkt und ruhend in uns selbst können wir uns dann mit anderen für gemeinsame Dinge einsetzen.

Folgende Wege helfen, positive Gewohnheiten zu entwickeln und zu kultivieren:

- *Positive Routinen entwickeln*
- *Positive Gefühle kultivieren*
- *Glückliche Zeiten alleine*
- *Öffentliches Glück (Austausch und Kommunikation)*
- *Wer lacht, hat mehr vom Leben*
- *Freundlich sein bringt Glück*



Und zu guter Letzt hier noch ein Beitrag zum Thema „Soziale Intelligenz und Gewohnheiten“...



V.I.E.L Coaching Letter © 2011

Herausgeber:

V.I.E.L[®] Coaching + Training
Ehrlich, Fiolka, Hartung, Rückertl GbR

Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

Alle Beiträge - soweit nicht anders vermerkt - © V.I.E.L.
Kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung oder Abdruck - auch teilweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

