

Samenvatting van **Emotionele intelligentie - emoties als sleutel tot succes**

door David Greenberg

Sommige mensen denken dat emoties alleen een rol spelen in romantische situaties of in de liftte van een feestje. Maar in feite zijn emoties overal: ze vormen onze beslissingen, helpen ons de wereld te begrijpen en zijn cruciaal in elke interactie met anderen.

Dit boek legt gedetailleerd uit welke impact emoties hebben op je dagelijks leven. Het laat zien hoe deze kunnen helpen, maar ook hoe ze je op een dwaalspoor brengen. Het benadrukt ook de rol die emotionele intelligentie speelt bij het toestaan van emoties om positieve resultaten te creëren en situaties te vermijden waarin ze ons kunnen schaden.

Het verklaart hoe emotionele intelligentie het mogelijk maakt om een evenwichtige interactie tussen het emotionele brein en het rationale brein te creëren. Het laat ons ook zien hoe deze capaciteit kan worden ontwikkeld en uitgebreid.

Ten slotte besprekt het deze belangrijke vragen: Hoe ontwikkelt emotionele intelligentie zich bij individuen en waarom is deze capaciteit zo belangrijk voor de samenleving als geheel?

Emotionele intelligentie kernidee #1: Emoties zijn belangrijk; ze helpen ons nieuwe dingen te leren, anderen te begrijpen en ons ertoe aan te zetten actie te ondernemen.

Waarom zou we emoties ons tegen? Zouden we het beter doen als onze emoties werden verwijderd en we gevoelloze, logische wezens werden?

De feitelijke reden waarom emoties een vitaal belang voor ons omdat ze ons voordelen bieden die ons helpen om ons verrukte leven te leiden.

Een belangrijk voordeel is de manier waarop emoties ons helpen te leren uit onze levensomgevingen.

Wanneer dat linkt ervaringen doet, verzamelt het niet alleen feiten. Het registreert ook onze gevoelens die deze gevoelens helpen ons om te leren van onze ervaringen.

Bijvoorbeeld, als een kind een hete kachel aanraakt, zal hij intense pijn ervaren. De geassocieerde pijn helpt het kind een link te maken met de toekomstige pijn van een andere kachel zal in de toekomst een link hebben met de pijn van een andere kachel. Dit zullen zijn emoties hem hopelijk weerhouden om het opnieuw te doen.

Een andere voordeel van emoties is de manier waarop ze ons helpen om de gevoelens van anderen te interpreteren, wat kan helpen bij het voorspellen van hun acties. Stel je bijvoorbeeld voor dat je geconfronteerd wordt met een boze man. Vanuit zijn lichaamstaal – misschien zijn gezichtsuitdrukking of houding – kun je zijn emotionele toestand inschatten. Als je dit weet, kun je zijn toekomstige acties voorspellen; hij kan bijvoorbeeld iemand willen raken.

Het laatste voordeel van emoties is de manier waarop ze ons helpen om te handelen. We hebben bijvoorbeeld een geweldige reactie op een situatie. Wanneer we deze man uit het eerdere voorbeeld. Als we het gevoel hebben dat hij alleen bij een emotioneel uitbarsting is, zullen deze emoties ons helpen om alle juiste taken te nemen, waardoor we ons voorbereiden om snel te reageren als het moment dat hij ons het juist staat aan te vallen.

Wanneer die link verbroken wordt, worden ook deze drang om te handelen. Bijvoorbeeld, in de vorige eeuw, onderzoekers veel psychologische patiënten een hersenscanatie genaamd een fMRI-scannen, die toont de hersenen die een vitaal belang zijn voor emotionele verwerking. Het resultaat van de scan was dat de linker hersenhelft betrokken is bij emotionele verwerking, terwijl de rechter hersenhelft betrokken is bij emotionele verwerking.

Emotionele intelligentie kernidee #2: Soms kunnen onze emoties ons oordeel belemmeren of ons irrationeel laten handelen.

Emoties kunnen zijn belangrijke hulpmiddelen voor het begrijpen van en het omgaan met onze omgeving, ze zijn echter ook gebrekkig en kunnen aanleiding zijn voor fouten.

Een belangrijke les is het zich voor wanneer we overdreven emotioneel worden. Om goede beslissingen te kunnen nemen, moeten we helder denken. Net als een jongleur kunnen onze hersenen slechts zoveel dingen tegelijk aan. En wanneer we in een staat van verhoogde emotie zijn, wordt onze geest gebombardeerd met alarmerende gedachten en verstorende beelden. Er is dus geen ruimte voor rationeel denken en ons oordeel is verstoord.

Als je bijvoorbeeld bang bent, zul je merken dat je te sterk reageert op situaties en denkt dat de gevaarlijker zijn dan ze in werkelijkheid zijn. Dit is de reden waarom je, als je bang bent, veel taken op de werflijn zou kunnen verwarren met een geest.

Een andere fout veroorzaakt door onze emoties is wanneer we plotseling handelen voordat we de kans hebben om een situatie goed te beoordelen. Wanneer informatie onze hersenen binnenkomt, wordt een traag proces het gedeelte dat verantwoordelijk is voor rationeel denken / de nodige hersenen rechtstreeks in de emotionele hersenen. Als het deze informatie als een bedreiging wordt waargenomen, kan het emotionele brein ons ertoe bewegen plotseling te handelen, zonder ons rationele brein te raadplegen.

Dit is de reden waarom je jezelf soms verantwoordelijk in een donker bos bent en je een vreemde figuur uit je verbeelding ziet.

De laatste manier waarop onze emoties ons irrationeel te handelen, is wanneer we emotioneel betrokken raken in een verhouding met iemand anders.

Onze emotionele geest draait op informatie in het brein op basis van ervaringen uit het verleden, zelfs wanneer de omstandigheden nu veranderd zijn. Een jongen die fysiek op school werd gepest, kan bijvoorbeeld een sterke afkeer hebben, maar zich toch beschuldig voelen door zijn voormalige pesters.

Dit idee is misschien belangrijker dan ooit, omdat de wereld steeds meer overneemend en turbulent is. Denken kan ons helpen om de wereld te begrijpen en te helpen de effectiviteit te behouden.

Emotionele intelligentie kernidee #4:

Emotionele intelligentie is de capaciteit die je helpt navigeren in de sociale wereld.

Terra je in een eiland woont, is het onwaarschijnlijk dat je een gelukkig leven zult omwaken **alleen** door je eigen verstand te beheren. Andere mensen spelen een grote rol in **je bestaan** en **alleen** door sociale interacties met hen te onderhouden, kun je hopen een **schitterend** leven te leiden.

Maakt, emotionele intelligentie kan hierbij helpen.

Emotionele intelligentie bevordert goede sociale interacties omdat het je helpt jezelf in de schermen van anderen te plaatsen. Als je weet hoe je je in een bepaalde situatie zou voelen, kun je meten hoe anderen zich in een vergelijkbare omgeving zullen voelen.

Emotionele intelligentie helpt je ook om de emoties van anderen te ontdekken door hun **non-verbale teksten** te analyseren. Dit betekent dat je de stemming van een persoon kunt bepalen door te kijken naar signalen zoals zijn gezichtsuitdrukkingen of lichaamstaal.

Als je bijvoorbeeld iemand ziet met een gezicht zo wit als een laken en met zijn/haar mond vol water, kun je waarschijnlijk concluderen dat hij/zij geschokt is.

Interactie je zelf degenen die andere mensen **in**lij automatisch identificeren, zonder enige bewuste inspanning.

Omdat je in **licht** beweegt in anderen, stelt **emotionele intelligentie** je in staat je te gedragen op manieren die **gunstige** reacties van anderen oproepen.

Als je bijvoorbeeld weet dat je de **manager** bent van een bedrijf waar een medewerker **gewettigd** gevoelens kwetst, je moet hem hierover **onderhouden** en hem aan het **vertrouwen** krijgen. Maar je moet het op de juiste manier doen. Als je zijn gevoelens kwetst, kan hij **dwars** of **afwijzend** worden en **aanpak** gericht aan de **gewenste** veranderingen aan te brengen. Als je je in hem **misst** en **verwachten** hoe hij zich zal voelen, kun je handelen op een manier die **meer** details **in**gaand te veranderen.

Over het algemeen kunnen **emotionele intelligentie** sociale **vaardigheden** ontwikkelen, zoals het vermogen dat anderen te **verstaan**, **vertrouwen** te lossen of **persoonlijk** te helpen. En deze **vaardigheden** kan je helpen in de **sociale** omgeving te **ontfermen**.

Emotionele intelligentie kernidee #5:

Emotionele intelligentie vereist een evenwicht tussen het emotionele "voelende brein" en het rationele "denkende brein."

De manier waarop we denken en voelen is met elkaar verweven. Dit komt omdat het denkende brein - waar we onze rationele gedachten ontwikkelen - en het *voelende brein* - de zenuwcentrum van onze emoties - met elkaar verbonden zijn. Ze zijn verbonden door sterke neuronale paden.

Onze emotionele intelligentie is afhankelijk van deze verbanden tussen de denkende en voelende hersenen, en elke schade aan deze neuronale paden kan tekorten aan emotionele intelligentie veroorzaken.

Bijvoorbeeld, een persoon whose voelende hersenen zijn gescheiden van hun denkende hersenen, ervaart geen gevoelens meer. Hun tekortkomingen op dit gebied omvat dat ze niet verlies van emotioneel zelfbewustzijn, wat een belangrijk onderdeel is van emotionele intelligentie. Bewijs hiervan kan worden gezien bij gelobotomiseerde patiënten. Nadat de verbanden tussen hun twee hersenen waren verbroken, verloren ze hun emotionele capaciteit.

Een ander voorbeeld van het belang van de verbanden tussen onze twee hersenen is de rol van het denkende brein bij het coördineren van de werking van het voelende brein - een proces dat essentieel is voor emotionele zelfregulatie.

Emotionele zelfregulatie werkt op de volgende manier: stimuli, zoals een plotselinge luide knal, kunnen je emotionele hersenen vaak in de overname. De voelende hersenen zullen de stimulus automatisch als een bedreiging waarnemen en dat reageren door je lichaam in een staat van alertheid te brengen.

We gebruiken onze denkende hersenen om dit proces te reguleren. Nadat we de luide knal horen, en terwijl ons emotioneel brein alarm slaat te het lichaam te laten reageren, controleert ons denkende brein de stimulus om te voorkomen dat de knal ons in gevaar ziet, kalmeert het gevoel de voelende hersenen als het lichaam weer terug is naar helder kunt denken. Dit is waarom we niet constant overstemd bij elk geluid of gevoel dat we horen.

Als je de link tussen het denken en voelen van de hersenen verliest, is dit proces niet mogelijk. Patiënten met ernstige schade aan het denkende brein verliezen bijvoorbeeld slechts hun gevoelens te reguleren.

Emotionele intelligentie kernidee #6:

Emotionele intelligentie maakt je gezonder en succesvoller.

Waarom is 'teutel tot een succesvol en vervuld leven?

Je denkt misschien dat het een hoog IQ is - dat de slimste mensen de beste kans maken om succesvol te leven. Toch is emotionele intelligentie net zo belangrijk als een hoog IQ om dit te bereiken.

Er zijn onderzoeken die mensen met een hoog niveau van emotionele intelligentie meer kans hebben om succesvol te zijn.

Studies tonen bijvoorbeeld aan dat studenten met een hoog niveau van empathie aanzienlijk betere cijfers behaalden dan minder empathische leerlingen met vergelijkbare IQ's.

Individen die hun emotionele intelligentie beheersen, zullen ook succesvoller zijn dan hun collega's. Een studie uitgevoerd door Stanford University genaamd "The Marshmallow Challenge" heeft het vertoegen van een groep van vier-jarigen om weerstand te bieden aan het zien van een traktatie tegenover de klok dat degenen die in staat waren geweest hun impulsen te beheersen op de leeftijd van vier, zowel academisch als sociaal superieur bleken te zijn.

Om succes te krijgen in de volwassen wereld, Managers die meer sociaal bedreven zijn, zijn meestal ook overtuigender.

Over het algemeen kan emotionele intelligentie jou ook helpen een gezondere levensstijl te leiden.

Dit is te zien aan stress. Wanneer we door stressvolle situaties gaan, worden onze harten sneller en de bloeddruk stijgt. Dit kan tot gezondheidsproblemen leiden. Hierdoor lopen we het risico op hart- en vaatziekten.

Stress kan ook je immuunsysteem verzwakken. Zoals blijkt uit een studie die aangeeft dat mensen die stress hebben vaak vatbaarder zijn voor verkoudes te worden.

Emotionele intelligentie kan ook helpen bij het omgaan met stress. Dit komt omdat, als je weet om stressvolle situaties te herkennen en te beheren, je de negatieve effecten van die situaties op je gezondheid kunt verminderen. In een klinisch onderzoek werden psychisch zieke mensen die in een training hadden gehad, geacht om hun woede te beheersen, wat hun risico op verkoudes aanzienlijk verlaagde.

Beleef de grote impact van emotionele intelligentie op succes in gemiddeld. Het gemiddelde succesniveau op emotionele intelligentie is het gemiddelde schoolniveau.

Emotionele intelligentie kernidee #7: De toekomst van de Amerikaanse samenleving zal afhangen van de emotionele intelligentie van haar kinderen.

Research heeft emotionele intelligentie mensen gelukkig en gezond maakt, kan slechte emotionele intelligentie in de hele maatschappij negatieve effecten hebben. Het verband tussen het aantal Amerikaanse moorden tussen 1965 en 1990 kan bijvoorbeeld worden gekoppeld aan afnemende emotionele intelligentie.

Een veelvuldig fenomeen is dat tekorten in emotionele intelligentie tot delinquentie kunnen leiden - een belangrijke factor bij het verhogen van de criminaliteit.

Studies tonen bijvoorbeeld aan dat gewelddadige tienerdelinquenten het moeilijk vinden om hun angsten te beheersen en het ook moeilijk vinden om de gezichtsuitdrukkingen van andere te lezen. Hetzelfde geldt voor volwassen delinquenten. Drogverslaafden vertonen ook emotionele intelligentieproblemen. Bijvoorbeeld: tweedekurselaars hebben moeite om woede te reguleren, zelfs voorafgaand aan hun vertoning.

Er is weinig twijfel dat het welzijn van een kind wordt bepaald door emotionele competentie. Kinderen die opgroeien in een omgeving omringd door emotioneel intelligente mensen, zullen dit ook doen. Dit wordt bevestigd door een studie die aantoonde dat kinderen van emotioneel intelligente ouders beter zijn in het reguleren van hun eigen emoties, hebben meer vrienden, worden meer geïnteresseerd in hun leeftijdsgenoten en door hun leeftijdsgenoten worden beschreven als meer vriendelijk en liefdevol.

Zelf is inmiddels niet verwonderlijk dat de emotionele intelligentie van een kind ook verband houdt met zijn talent. Kinderen met een talent kan empathie zijn, empathie of impulscontrole helpt het kind om sociale competenties te ontwikkelen en helpen de omgeving om hen problemen op afstand te helpen.

Al dit bewijs doet ons denken dat de emotionele intelligentie van kinderen centraal staat in de toekomst van onze maatschappij. De kinderen van vandaag zijn de toekomstige managers en geleerden. Het is onze taak om ervoor te zorgen dat zij de toekomstige samenleving en het zou elke gemeenschap helpen als de huidige generatie emotioneel intelligent is in het oplossen van conflicten en het gezamenlijk bereiken van de gemeenschappelijke doelen.

Verder onderzoek naar diverse maatschappelijke factoren kan ons het welzijn van een toekomstige gemeenschap maar emotionele intelligentie is een van de belangrijkste.

Emotionele intelligentie kernidee #8: Er zijn verschillende manieren om je emotionele intelligentie te stimuleren.

Omarmers hebben geleerd dat emotionele intelligentie kan leiden tot een vervuld leven, kun je de uitdagingen of het mogelijk is om deze te stimuleren.

Met advies, hulp, en een reeks oefeningen kan je hierbij helpen.

Als je je zelfbewustzijn en zelfmanagement wilt vergroten, kun je oefenen met innerlijke dialogen. Dit kan helpen bij het identificeren en benoemen van je gevoelens.

Als je vriend bijvoorbeeld iedereen behalve jij over zijn huwelijksproblemen vertelt, kun je je van streek voelen. Maar innerlijke dialoog kan je helpen dit op te lossen. Je moet jezelf afvragen: "Waarom ben ik gelukkig? Omdat mijn beste vriend zijn huwelijksproblemen aan iedereen behalve mij heeft verteld." '.

Als je dit gevoel bij de andere ervaren hebt geïdentificeerd, kun je de kracht ervan dempen. Je zou bijvoorbeeld zeggen: "Ik voel me misschien buitengesloten, maar het is mogelijk dat hij me niet wil lastigvallen omdat hij weet dat ik bezig was met het oplossen van de problemen." Op deze manier zul je je minder van streek voelen.

Als je je empathie wilt verbeteren, kun je proberen de lichaamstaal van iemand anders te spiegelen. Dit is nuttig omdat lichaamstaal vaak emoties uitdrukt - het roept ze ook op. Het doet bijvoorbeeld de gespannen houding van iemand anders te spiegelen, zou je spanning in jezelf kunnen verminderen.

Vraag de andere om je te vertellen wat de belangrijkste aspecten zijn die je over denken wilt verbeteren:

De manier waarop je over anderen of situaties denkt, heeft invloed op je vermogen die goed te beheersen. Om dit gemiddeld te verbeteren, kun je het volgende voor ogen houden: mensen die zichzelf kunnen overtuigen dat ontdekkingen te wijten zijn aan iets dat ze kunnen veranderen, geneugen de positieve op. Ze blijven voortvaren omdat ze geloven dat een succesvol resultaat afhangt van hun eigen actie.

De mensen die om te begrijpen beschrijven een eenzijdig perspectief, zullen waarschijnlijk voortdurend niet opgaan. Ze zijn vaak overtuigd dat de techniek veel aan hun succes kunnen doen. Als je succes wilt krijgen, probeer het om te vermijden.

Emotionele intelligentie kernidee #9: Je emotionele intelligentie gebruiken in allerlei omgevingen, van kantoor tot je liefdesleven.

Je weet nu misschien behoorlijk wat over emotionele intelligentie. Maar je kunt je ook afvragen: hoe kan ik deze kennis praktisch gebruiken?

Hier is wat advies dat je kan helpen je emotionele intelligentie in je dagelijks leven te gebruiken:

Het eerste advies is: je kunt misverstanden in een relatie voorkomen als je rekening houdt met de gebruikelijke manieren waarop mannen en vrouwen omgaan met emoties. Meestal worden mannen meer ingespannen om over hun gevoelens te praten en contact te maken via een informeel gesprek, terwijl vrouwen leren gevoelens te minimaliseren omdat ze daardoor kwetsbaar kunnen lijken.

Als een vrouwallertijdmermal bij jou ophoort klaagt over een probleem, kan de mannelijke reactie bij de gemiddelde vrouw te zwaar zijn. Maar dit kan verkeerd zijn; vaak wanneer een vrouw klaagt over een probleem, zoekt ze erkenning. Ze wil dat haar partner luistert en laat zien dat hij het begrijpt. Dus een mannelijke oplossing kan verkeerd worden gezien omdat het een oplossing van haar angst in plaats van een poging om te helpen. Het is beter om goed naar haar te luisteren.

Je kunt ook dit advies krijgen: Als je erg van stress bent tijdens een geschil, probeer dan een pauze te nemen om je te kalmeren. Stress emoties hebben de neiging je denken te verstoren, dus je zult waarschijnlijk iets zeggen of doen waar je spijt van krijgt. Gelukkig kan een afwezigheidsperiode helpen.

De derde tip is: Je kunt je pols te controleren tijdens een ruzie. Gemiddeld klopt het hart ongeveer een keer per minuut meer dan 10 slagen per minuut tijdens ruzie. Je kunt aan de pols te controleren om emotioneel te denken en een rustperiode nodig heeft.

Het laatste advies is: Als je iemand hoort lachen, lachen, wees dan voorzichtig en bied een oplossing. Door om te lachen wordt het probleem vaak minder ernstig. Het is goed om te lachen als je iemand hoort lachen, want je kunt de ontvanger zich anderszels niet verantwoordelijk en verantwoordelijk.

Slotsamenvatting Emotionele intelligentie

De belangrijkste boodschap in dit boek:

Emoties zijn belangrijk omdat ze als onmisbare bronnen van oriëntatie dienen en ons ertoe aanzetten actie te ondernemen. Ze kunnen ons echter ook irrationeel doen handelen. Daarom hebben we emotionele intelligentie nodig. Emotionele intelligentie is een reeks vaardigheden waarmee je emoties kunt herkennen en beheren - zowel je eigen gevoelens als die van andere mensen.

Emotionele intelligentie is misschien wel de belangrijkste factor om ons te helpen een vervuld leven te leiden. In vergelijking met IQ is het een betere voorspeller van academische succes, werkprestaties en levenssucces. En, in tegenstelling tot IQ, kunnen we onze emotionele intelligentie gedurende het hele leven vergroten.

Waarom is dat?

Emotionele intelligentie is het grootste belang voor het welzijn van een kind. Dus als je een ouder of een leerkracht bent, wil je misschien kinderen helpen hun emotionele vaardigheden te ontwikkelen met behulp van een van de volgende eenvoudige maatregelen:

Moedig hen aan om over hun gevoelens te praten. Dit zal hun emotionele zelfbewustzijn vergroten. Als ze zichzelf nog niet kunnen ontfermen, geef ze dan de benodigde woordenschat aan hun gevoelens te labelen.

Als ze ergens te maken krijgen met frustraties en voor het tonen van zelfbeheersing, zal het hen helpen te vertrouwen op hun vermogen om hun leven te verbeteren door hun eigen acties.

Wanneer specifiek en constructief. Als je iemand moet kritiseren, kies dan een specifieke gebeurtenis die jij precies kan vaststellen met betrekking tot wat goed was. Op die manier heb je het recht om je oordeel over hun gedrag te geven.

Wanneer je nog niet tot een oplossing bent gekomen, probeer dan een pauze te nemen om te kalmeren. Dit kan je helpen een rationele beslissing te nemen die door woede zou kunnen worden verstoord.