



Emotionale Intelligenz ist heutzutage mitunter die wichtigste Fähigkeit für Führungskräfte. Sie geht weit über Empathie hinaus und umfasst das Management von Emotionen, den gezielten Umgang mit Beziehungen und Selbstmanagement. In diesem Artikel erfährst du, warum emotionale Intelligenz so wichtig in der modernen Führung ist und wie Führungskräfte sie gezielt entwickeln können.

## Emotionale Intelligenz – eine der wichtigsten Fähigkeiten für moderne Führungskräfte

Was ist emotionale Intelligenz und warum ist sie so wichtig? Emotionale Intelligenz umfasst das Erkennen und Verstehen von eigenen und fremden Gefühlen, das gezielte Steuern dieser Emotionen und den bewussten Aufbau von Beziehungen. Ein wichtiger Bestandteil ist das Selbstmanagement – also die Fähigkeit, eigene Emotionen auch in stressigen Situationen unter Kontrolle zu halten. Führungskräfte, die emotionale Intelligenz beherrschen, schaffen es, emotionale Ausgeglichenheit zu bewahren und ihre Teams durch

herausfordernde Zeiten zu führen. Führungskräfte mit emotionaler Intelligenz können empathisch auf ihre Mitarbeitenden eingehen, erkennen, was sie motiviert, und können Konflikte auf eine konstruktive Weise lösen.

Diese Fähigkeit ist in der heutigen Arbeitswelt entscheidend, da Teams immer diverser und dezentraler werden und die Anforderungen an die soziale Kompetenz von Führungskräften steigen. Damit wirken sich emotional intelligente Führungskräfte nicht nur positiv auf die Arbeitsleistung aus, sondern auch auf die Bindung der Mitarbeitenden ans Unternehmen.

## Empathie, Mitgefühl und Mitleid – die Unterschiede

Im Rahmen von emotionaler Intelligenz werden viele Begriffe in einen Topf geworfen. Daher hier eine kurze Aufklärung:

**Empathie** bedeutet, die Emotionen und Perspektiven anderer Menschen zu verstehen und sich in ihre Lage hineinzusetzen.

**Mitgefühl** geht einen Schritt weiter: Es beinhaltet, auf diese Emotionen zu reagieren und das Bedürfnis zu haben, aktiv zu helfen.

**Mitleid** hingegen beschreibt das bloße Wahrnehmen des Leidens eines anderen, oft begleitet von einem gewissen Gefühl der Überlegenheit.

Führungskräfte sollten demnach Empathie und Mitgefühl statt Mitleid zeigen, indem sie sich aktiv mit den Gefühlen ihrer Mitarbeitenden auseinandersetzen und Unterstützung anbieten.

## Kann man emotionale Intelligenz als Fähigkeit erlernen?

Die kurze Antwort ist: Ja, kann man! Diese Tipps können dir helfen, emotionale Intelligenz Schritt für Schritt zu erlernen.

**Selbstreflexion üben:** Ein erster Schritt zu mehr emotionaler Intelligenz ist die Auseinandersetzung mit deinen eigenen Emotionen. Selbstreflexion hilft dir, ein besseres Verständnis deiner eigenen Emotionen und deren Auslöser zu entwickeln. Führe dazu ein Tagebuch, in dem du deine täglichen Erlebnisse und emotionalen Reaktionen festhältst. Analysiere regelmäßig deine Einträge, um Muster zu erkennen und daran zu arbeiten.

**Aktives Zuhören:** Häufig sind wir mit unserer Aufmerksamkeit überall, nur nicht im Hier und Jetzt oder bei unserem Gesprächspartner. Aktives Zuhören zeigt deinen Mitarbeitenden, dass du ihre Anliegen ernst nimmst und schätzt, was das Vertrauen und die Zusammenarbeit stärkt. Gib deinem Gesprächspartner volle Aufmerksamkeit, mache Notizen und stelle klärende Fragen. Vermeide Unterbrechungen und wiederhole das Gehörte, um Missverständnisse auszuschließen.

**Empathie und Mitgefühl entwickeln:** Empathie und Mitgefühl ermöglichen es dir, dich in die Lage deiner Mitarbeitenden zu versetzen und ihre Gefühle besser zu verstehen und sich ihnen gleichzeitig voller Fürsorge und mit einer gewissen Lösungsorientierung zu begegnen. Versuche dafür immer wieder einen Perspektivwechsel herzustellen, indem du dir vorstellst, wie es wäre, in der Situation deines Mitarbeitenden zu sein.

**Emotionsmanagement üben:** Ein gutes Emotionsmanagement hilft dir, in stressigen Situationen ruhig und besonnen zu bleiben, was dich zu einer



*Bild: lilartsy\_unsplash*

verlässlicheren Führungskraft macht. Das bedeutet nicht, gar keine Emotionen zu zeigen. Im Gegenteil! Vielmehr solltest du deine Emotionen bewusst und gezielt einsetzen. Verschiedene Atemübungen oder kognitive Techniken können dir dabei helfen, deine Emotionen in den Griff zu bekommen.

**Emotionale Intelligenz im Team fördern:** Durch die Förderung emotionaler Intelligenz im gesamten Team schaffst du eine unterstützende Arbeitsumgebung. Biete zum Beispiel Schulungen und Workshops zur emotionalen Intelligenz an und ermutige Mitarbeitende, über ihre Emotionen zu sprechen. Ein kurzer, emotionaler Check-in kann ein erster Schritt sein.

**Fazit:** Emotionen begegnen uns überall, wo wir mit Menschen zu tun haben. Emotionale Intelligenz, als mitunter wichtigste Fähigkeit für erfolgreiche Führungskräfte, ist daher ein essenzieller Bestandteil erfolgreicher Führung im Handel. Indem du deine emotionale Kompetenz stärkst, kannst du nicht nur dich und deine eigenen Emotionen besser verstehen, sondern auch das Wohlbefinden und die Produktivität deiner Teams steigern.

Dies war der letzte Artikel unserer Serie „Führung damals und heute“. Die vorherigen Artikel kannst du hier nachlesen:

## Die Artikelserie:

Führung damals und heute: [Vom autoritären Chef zur agilen Führungskraft \(1/5\)](#)

Führung damals und heute: [Wie offene Kommunikation und Transparenz Führung verändern \(2/5\)](#)

Führung damals und heute: [Eigenverantwortung von Teams fördern \(3/5\)](#)

Führung damals und heute: [Mit agilen Methoden erfolgreich Projekte steuern \(4/5\)](#)

Führung damals und heute: Emotionale Intelligenz als Führungskompetenz der Zukunft (5/5)



**Über die Autorin:** Leonie Kruse ist Psychologin und Beraterin bei workminds. Als Mental Health Strategist unterstützt sie Unternehmen dabei, eine gesundheitsförderliche Kultur zu etablieren. Durch ihre Arbeit fördert sie das Bewusstsein für mentale Gesundheit und schafft Arbeitsumgebungen, in denen alle Generationen ihr volles Potenzial entfalten können.