



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

HDA
Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle

Emotional intelligent studieren

Warum EQ wichtiger als IQ ist

Essenz „Emotional intelligent studieren“

Im Studium bist Du häufig mit Situationen konfrontiert, die ein hohes Maß an Kommunikation erfordern. Damit diese glückt, ist es wichtig, nicht nur die Gefühle des Gegenübers, sondern auch die eigenen wahrzunehmen und damit umgehen zu können. Dabei hilft uns die emotionale Intelligenz (EQ).

Nach neuesten Erkenntnissen ist der EQ eines Menschen sehr ausschlaggebend für den persönlichen und beruflichen Erfolg. Dabei geht es sowohl um den Umgang mit sich selbst als auch mit anderen Menschen. EQ beschreibt das Selbstmanagement und die Selbsterfahrung sowie Kompetenzen und Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen.

Erkenntnis

Emotionale Intelligenz lässt sich durch Übungen gezielt fördern.

Praktische Tipps

Tipps zur Förderung der eigenen emotionalen Intelligenz:

- Herausfinden, wer man ist
- Lernen, mit Gefühlen umzugehen
- Anderen Menschen ihre Persönlichkeit zugestehen
- Verbessern der Kommunikationsfähigkeit
- Verbessern des Konfliktmanagements
- Üben von Kritikfähigkeit
- Beschäftigung mit anderen Menschen

Relevanz im Studium

Da es in vielen Situationen im Studium und im Kontext eines Trainings um den Umgang und die Kommunikation mit anderen Menschen geht, spielt die emotionale Intelligenz hier eine tragende Rolle.

Selbsttest emotionale Intelligenz



<https://www.psychomeda.de/online-tests/eq-test.html>*

Technische Universität
Darmstadt

Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)
Arbeitsbereich
Schlüsselkompetenzen

[trainer@
hda.tu-darmstadt.de](mailto:trainer@hda.tu-darmstadt.de)

Literatur:

Goleman, D., & Griese, F. (1996). Emotionale Intelligenz. München: Hanser; Von Kanitz, A. (2014). *Emotionale Intelligenz* (Vol. 222). Haufe-Lexware.

* Ob und wie Sie diesen Link nutzen, sollten Sie im Hinblick auf Ihre Daten eigenverantwortlich entscheiden.