

Die Klugheit des Herzens

In einer Welt, die sich immer schneller dreht und in der technologische Fortschritte oft das Tempo diktieren, besinnen wir uns am besten auf eine ureigene menschliche Kernkompetenz: die emotionale Intelligenz.

Was verbirgt sich hinter diesem Begriff, der oft unterschätzt wird?

Lange Zeit galt der Intelligenzquotient (IQ) als das alleinige Maß für Erfolg und Kompetenz. Doch Fachwissen und logisches Denken allein garantieren weder ein erfülltes Privatleben noch ein gesundes Miteinander. Die Psychologie definiert die Emotionale Intelligenz als die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle korrekt wahrzunehmen, sie zu verstehen und – was am wichtigsten ist – sie sinnvoll zu beeinflussen.

Es geht dabei nicht darum, Emotionen zu unterdrücken oder rein impulsiv zu handeln. Vielmehr beschreibt der Emotionale Intelligenzquotient (EQ) die „Klugheit des Herzens“: Die Gabe, Gefühle als wertvolle Informationsquellen zu nutzen.

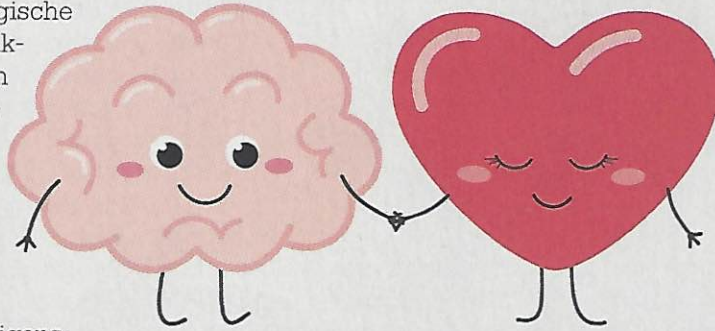
Wer emotional intelligent ist, erkennt, warum er in einer bestimmten Situation wütend oder ängstlich ist, und kann dieses Gefühl regulieren, anstatt ihm blind zu folgen. Gleichzeitig ermöglicht es, die ungeschriebenen Signale unserer Mitmenschen zu lesen und angemessen darauf zu reagieren.

Die Anforderungen steigen

Wir leben in einer Ära der Polykrisen und der ständigen Erreichbarkeit. Die Anforderungen im Beruf steigen, während soziale Medien uns oft ein verzerrtes Bild der Realität vermitteln. In diesem Umfeld dient die emotionale Intelligenz als innerer Kompass und psychisches Schutzschild.


Ein entscheidender Aspekt ist die Selbstregulation. Wer seine inneren Warnsignale frühzeitig deuten kann, schützt sich effektiv vor Burnout und chronischem Stress. Wir lernen, innezuhalten, bevor wir reagieren und schaffen so Raum für besonnenes Handeln statt Überforderung.

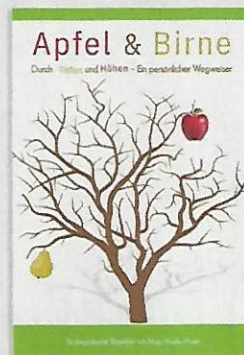
Auch für das Zusammenleben ist die



Klugheit des Herzens unverzichtbar. In einer zunehmend polarisierten Gesellschaft ist Empathie der einzige Weg, Brücken zu bauen. Das fördert nicht nur den sozialen Frieden, sondern bereichert auch unsere persönlichen Beziehungen.

In Zeiten, in denen vieles unsicher scheint, gibt uns emotionale Intelligenz die nötige Resilienz. Sie erinnert uns daran, dass wir der Welt nicht hilflos ausgeliefert sind, solange wir die Hoheit über unsere Innenwelt behalten.

Das Schöne an der emotionalen Intelligenz ist: Sie ist nicht in Stein gemeißelt. Während unser IQ ab einem gewissen Alter weitgehend stabil bleibt, können wir unseren EQ ein Leben lang trainieren. Durch Achtsamkeit, Selbstreflexion und echtes Interesse an unseren Mitmenschen schärfen wir diesen inneren Kompass Tag für Tag. 



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme, Körpertherapie
nach Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.



GESÜNDER Leben

www.gesünderleben.at

TOP THEMA
1 Tonne
Lebensmittel
landet jährlich
im Müll

Achten Sie auf sich!

HEFT 04 APRIL 2026 € 3,90

ALLERGIE-ALARM

Das ganze Jahr hindurch quälen uns Pollen, Milben und andere Allergene

KREBSSERIE

OP-Roboter befreien Patienten von Tumoren der Speiseröhre

PERFEKTIONISMUS

Selbstoptimierung kann zur enormen Belastung werden. Lassen Sie los!

WAS FRAUEN BRAUCHEN

STRATEGIEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT, FITNESS
UND HERZGESUNDHEIT SIND WICHTIGER DENN JE