

Emotionale Intelligenz steigern

Ziel

Die Intervention zielt auf eine Steigerung der emotionalen Intelligenz von Studierenden über eine Vermittlung von theoretischem Wissen zu Emotionen und über Trainings zur Anwendung emotionaler Fähigkeiten im Alltag (Nelis et al., 2009).

Theoretischer Hintergrund

Das theoretische Fundament bildet das »Four Branches Ability Model of Emotional Intelligence« von Mayer und Salovey (1997). Dieses Modell definiert emotionale Intelligenz als eine Fähigkeit und untergliedert sie in vier Bereiche (sogenannte Branches): (1) Emotionswahrnehmung, (2) Emotionsnutzung, (3) Emotionsverständnis sowie (4) Emotionsmanagement.

Emotionale Intelligenz (EI) ist die Fähigkeit, sowohl die eigenen Gefühle und Emotionen als auch die von anderen zu identifizieren und zu überwachen, zwischen diesen zu differenzieren und diese Informationen zu nutzen, um die eigenen Gedanken und Handlungen zu leiten (Salovey & Mayer, 1990).

Empirische Erkenntnisse wurden systematisch genutzt, um die Lehrmodule der Intervention zu gestalten. Zum Beispiel prägten das Modell multipler Komponenten von Emotionen (Scherer, 2001) sowie die Arbeiten zu Gesichtsausdrücken (Ekman & Friesen, 1971) einen Großteil der Abschnitte zur Wahrnehmung der eigenen und fremden Emotionen; Befunde zu effektiven Emotionsregulationsstrategien (Gross, 1998) wurden bei der Entwicklung des Trainings zur Emotionsregulation genutzt (vgl. Nelis et al., 2009).

Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Die Intervention richtet sich an alle Studierenden.

Aufbau (Gegenstände/Module)

Die Intervention (Nelis et al., 2009) ist aus vier Sitzungen aufgebaut. Der Inhalt jeder Sitzung basiert auf Kurzvorträgen, Rollenspielen, Gruppendiskussionen, Übungen zu zweit sowie Lesungen:

- Sitzung 1 »Emotionen verstehen« beinhaltet ein Rollenspiel, das die Bedeutsamkeit von Emotionen und emotionaler Intelligenz verdeutlicht. Weitere Bestandteile sind eine Einführung, Begrüßung sowie die Erläuterung der Sitzungen und des persönlichen Tagebuchs. Außerdem werden wichtige Konzepte (z.B. Emotionen und emotionale Intelligenz) erläutert sowie mit einer Zusammenfassung und Hausaufgabe abgeschlossen.
- Sitzung 2 »Emotionen identifizieren« beginnt mit einem Rückblick auf die vergangene Sitzung. Die Hausaufgaben werden besprochen. Anhand von theoretischen (Scherer,

2001) und praktischen Einheiten erlernen die Teilnehmenden, ihre eigenen Emotionen zu identifizieren. Die Identifikation von Emotionen anderer erlernen die Teilnehmenden durch Dekodieren von Gesichtsausdrücken. Geübt wird mit dem Micro Expression Training Tool (METT). Kommunikation ist ein weiterer Themenbereich in dieser Sitzung. Abgeschlossen wird mit einer Zusammenfassung und Hausaufgaben.

- Sitzung 3 »Emotionen ausdrücken und nutzen« startet wie Sitzung 2. In dieser Sitzung erlernen die Teilnehmenden Wege, ihre Emotionen auszudrücken. Rollenspiele werden eingesetzt. Ein Schwerpunkt liegt darauf, wie Emotionen für bestimmte Zwecke eingesetzt werden, z. B. zur Steigerung von positiven Gefühlen oder zur Problemlösung. Den Abschluss der Sitzung bilden eine Zusammenfassung sowie Hausaufgaben für die nächste Sitzung.
- Sitzung 4 »Emotionen verwalten« startet wie die vorherigen Sitzungen. In dieser Sitzung werden Bewältigungsstrategien anhand theoretischen Inputs erklärt und in Gruppendiskussionen vertieft. Mit Rollenspielen und Übungen wird das Thema »positive Neubewertung« erarbeitet. Darüber hinaus werden Geist-Körper-Verbindungen erörtert und Entspannungsübungen erlernt. Diese Sitzung wird mit einer Zusammenfassung, einer Fragerunde sowie der Evaluation der Intervention abgeschlossen.

Häufigkeit

Jede der vier Sitzungen dauert zweieinhalb Stunden. Diese werden über einen Zeitraum von vier Wochen mit jeweils einer Sitzung pro Woche abgehalten (Nelis et al., 2009).

Die Intervention findet im Gruppenformat mit ca. zehn Teilnehmenden statt.

Verantwortliche/erforderliche Strukturen

Hierzu liegen keine spezifischen Informationen vor.

Erforderliche Qualifikation

Hierzu liegen keine spezifischen Informationen vor.

Ergänzungen/Erweiterungen

Den Teilnehmenden wurde am Ende der ersten Sitzung ein persönliches Tagebuch zur Verfügung gestellt, in welchem sie täglich jeweils ein emotionales Erlebnis schildern sollten. Diese emotionalen Erfahrungen sollten vor dem Hintergrund der in den Sitzungen vorgestellten Theorie (z. B. Modell multipler Komponenten von Emotionen) analysiert werden.

Die Intervention wurde nach der Veröffentlichung der Pilotstudie (Nelis et al., 2009) und den Erfolg versprechenden Befunden in den folgenden Jahren modifiziert und im Rahmen weiterer Studien untersucht und evaluiert (Kotsou et al., 2011; Nelis et al., 2011). Einen zusammenfassenden Überblick über die Ergebnisse sowie eine Interventionsbeschreibung liefern Mikolajczak et al. (2013).

Effektivität und Evaluation

Nelis et al. (2009) evaluierten die Intervention mithilfe eines randomisierten Kontrollgruppendesigns. Die Teilnehmenden der Experimental- und Kontrollgruppen wurden zu drei Messzeitpunkten hinsichtlich verschiedener Parameter der emotionalen Intelligenz untersucht. Nach der Intervention zeigten sich für die Teilnehmenden der Interventionsgruppe signifikante Verbesserungen in den Parametern Emotionsregulation sowie Emotionsidentifikation. Insgesamt waren sie nach der Intervention besser in der Regulation von eigenen Emotionen wie auch von Emotionen anderer und hatten weniger Schwierigkeiten bei der Identifikation und Beschreibung von Emotionen als vor der Intervention. Zudem wiesen die Teilnehmenden eine höhere emotionale Intelligenz auf. Diese Effekte blieben bis zu sechs Monate nach der Intervention stabil. Im Gegensatz zu den Teilnehmenden an der Intervention gab es in der Kontrollgruppe keine signifikanten Veränderungen.

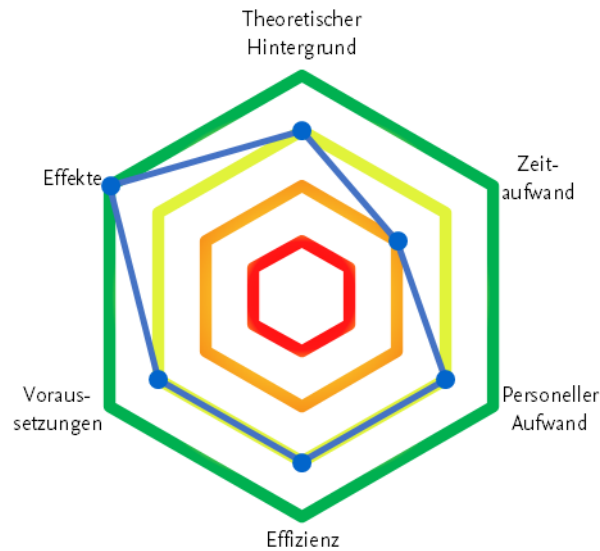
In einer weiteren Studie untersuchten Nelis et al. (2011) die Wirksamkeit einer längeren Version der Intervention in Bezug auf die emotionale Funktionsfähigkeit, langfristige Persönlichkeitsveränderungen sowie die physische, psychische, soziale und arbeitsbezogene Anpassung. Durch die Intervention konnten die Emotionsregulation, das Emotionsverständnis sowie die allgemeine emotionale Kompetenz¹ nachweislich verbessert werden. Diese Verbesserungen führten langfristig zu einer Zunahme in den Persönlichkeitsmerkmalen Extraversion und Verträglichkeit bei den Teilnehmenden sowie zu einer Abnahme im Merkmal Neurotizismus. Die Entwicklung der emotionalen Kompetenz durch die Intervention führte auch zu nachhaltigen Effekten in Bezug auf das psychische Wohlbefinden, die subjektive Gesundheit, die Qualität der sozialen Beziehungen und die Beschäftigungsfähigkeit.

Bewertung

Die Intervention ist durch das Modell der emotionalen Intelligenz von Mayer und Salovey (1997) begründet und bezieht sich zusätzlich auf empirische Erkenntnisse aus der Emotionsforschung. Strukturelle Ursachen von Wohlbefinden werden durch diese Intervention nicht adressiert. Der Zeitaufwand für die Vorbereitung und Durchführung der Intervention ist moderat. Sie erfordert nur wenig personelle Ressourcen und ist vergleichsweise leicht in den Hochschulkontext zu integrieren. Die Intervention zeigt kurz- und langfristige Effekte auf die emotionale Intelligenz und weitere spezifische Parameter wie Emotionsregulation und -wahrnehmung sowie positive Effekte auf das psychische und physische Wohlbefinden.

¹ In der Studie als Synonym für emotionale Intelligenz verwendet.

Insgesamt stellt die Intervention eine effektive Möglichkeit dar, das Wohlbefinden von Studierenden zu verbessern. Die Gesamtbewertung fällt mit 3 von 4 Punkten positiv aus.



Weiterführende Informationen

- Mikolajczak et al. (2013) geben in ihrem Buchbeitrag Empfehlungen zu Voraussetzungen und Inhalten der Intervention, zu einzusetzenden Lehrmethoden sowie zum Transfer neu erworbener emotionaler Kompetenzen und stellen zusammenfassend die wichtigsten Effekte von Interventionen zur Steigerung der emotionalen Intelligenz dar.
- Der Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik der Otto-Friedrich-Universität Bamberg hat am Kompetenzzentrum für Angewandte Personalpsychologie (KAP) ein Interventionsprogramm zur Förderung von emotionalen Kompetenzen (EmoTrain) für Führungskräfte sowie Personen in Dienstleistungs- und Interaktionsberufen wie z. B. Lehrkräfte entwickelt (Herpertz & Schütz, 2015). Dieses ein- bis zweitägige Gruppenprogramm basiert auf dem hier vorgestellten theoretischen Modell von Mayer und Salovey (1997) und wurde bereits in zwei Evaluationsstudien mit Studierenden der Betriebs- und Wirtschaftswissenschaften evaluiert (Herpertz et al., 2016; Herpertz & Schütz, 2015). Geßler et al. (2019) veröffentlichten ein umfassendes Manual des EmoTrain-Programms. Auf Basis dieses Präsenztrainings wurde später auch ein Onlinetraining entwickelt und ebenfalls evaluiert (Köppe et al., 2019).

Hintergrundinformationen und weitere Interventionen im Projekt »Healthy Campus – Von der Bestandsaufnahme zur Intervention« sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter www.fu-berlin.de/healthy-campus/interventionsmanual zu finden.

Literatur

- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 17(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/h0030377>
- Geßler, S., Köppe, C., Fehn, T. & Schütz, A. (2019). *Training emotionaler Kompetenzen (EmoTrain): Ein Gruppentraining zur Förderung von Emotionswahrnehmung und Emotionsregulation bei Führungskräften* (1. Auflage). Hogrefe.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Herpertz, S. & Schütz, A. (2015). "EMO-TRAIN": Ein Interventionsprogramm zur Förderung von Empathie, Emotionswahrnehmung und -regulation. In M. Roth, V. Schönefeld & T. Altmann (Hrsg.), *Trainings- und Interventionsprogramme zur Förderung von Empathie: Ein praxisorientiertes Kompendium* (1. Aufl., S. 141–156). Springer Berlin Heidelberg.
- Herpertz, S., Schütz, A. & Nezlek, J. (2016). Enhancing emotion perception, a fundamental component of emotional intelligence: Using multiple-group SEM to evaluate a training program. *Personality and Individual Differences*, 95, 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.015>
- Köppe, C., Held, M. & Schütz, A. (2019). Improving Emotion Perception and Emotion Regulation Through a Web-based Emotional Intelligence Training (WEIT) Program for Future Leaders. *International Journal of Emotional Education*, 11(2), 17–32.
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J. & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96(4), 827–839. <https://doi.org/10.1037/a0023047>
- Mayer, J. D. & Salovey, P [P.]. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Hrsg.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (1. Aufl., S. 3–31). BasicBooks.
- Mikolajczak, M., Kotsou, I. & Nelis, D. (2013). Improving Emotional Competence in Adults. In C. Mohiyeddini, M. W. Eysenck & S. Bauer (Hrsg.), *Psychology of emotions, motivations and actions. Handbook of psychology of emotions: Recent theoretical perspectives and novel empirical findings Volume 1*. Nova publishers.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P. & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion (Washington, D.C.)*, 11(2), 354–366. <https://doi.org/10.1037/a0021554>
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M. & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.046>
- Salovey, P [Peter] & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Scherer, K. R. (2001). Appraisal Considered as a Process of Multilevel Sequential Checking. In K. R. Scherer, A. Schorr & T. Johnstone (Hrsg.), *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research* (S. 92–120). Oxford University Press.