

## EQ Toolbox

Net als dat de mens een intelligentie bezit voor het verwerken en beïnvloeden van ideeën, zo bezit zij ook een vergelijkbaar vermogen om emoties te begrijpen en te gebruiken. Er zijn vele definities van emotionele intelligentie die verschillende doelen dienen; onderzoekers zullen een meer wetenschappelijk model nodig hebben en gebruikers veel eerder een praktisch model. De wetenschappelijke definitie omvat aanvoelen, begrijpen en gebruik maken van emoties.

Onze praktische definitie van “emotionele intelligentie” is het vermogen om optimale resultaten uit je relaties met jezelf en anderen te halen.

Emotioneel intelligent zijn betekent; Jezelf kennen, de juiste keuzes maken, en jezelf optimaal inzetten.

- **Ken jezelf** is het verbeteren van emotioneel zelfbewustzijn. Het is gebaseerd op het begrijpen van hoe je functioneert.  
- “Wat”
- **Kies jezelf** is het bouwen van zelf-zeggenschap. Het focust op het bewust kiezen van je gedachten, gevoelens en acties.  
- “Hoe”
- **Geef jezelf** is het ontwikkelen van zelfsturing. Het komt vanuit het gebruiken van empathie en principiële besluitvorming om wijsheid te vergroten en om een meer compassievolle en gezonde wereld te creëren.  
- “Waarom”

Er zijn acht belangrijke vaardigheden die het fundamentele vormen van emotionele intelligentie.

Naargelang we ouder worden en meer geoefend hebben, zullen onze vaardigheden meer verfijnd en complex worden. De ene competentie kan pas ontwikkelen als de andere is verfijnd. Ons vermogen om deze intelligentie in te zetten varieert van situatie tot situatie en van dag tot dag.

### Ken jezelf

#### 1. Verbeter je EQ

Gevoelens zijn een complex onderdeel van elk persoon. Terwijl onderzoek 8 ‘kern’ gevoelens heeft geïdentificeerd (angst, blijdschap, acceptatie, boosheid, spijt, afschuw, verbazing, anticipatie), ervaren we elke dag tientallen, zo niet honderden variaties van gevoelens. Deze emoties mengen zich en komen samen, en vaker nog zijn ze in conflict met elkaar. Het EQ fundament helpt ons al deze gevoelens uit te zoeken, een naam te geven en hun oorzaken en effecten te leren begrijpen. EQ helpt ons ook te begrijpen hoe emoties in ons brein en lichaam functioneren en de interactie tussen gedachten, gevoelens en acties ontstaan.

#### 2. Herken patronen

Het menselijk brein volgt patronen, of neurologische paden. Stimulatie leidt naar reacties en na verloop van tijd wordt de reactie gewoon, zoals het pad een weg wordt, en de weg een snelweg. Dan vraagt het buitengewone maatregelen om de ingesleten gewoonten te doorbreken. De patronen bevatten het denken, voelen en in actie komen in een continue cyclus. Op jonge leeftijd leren we om onze wensen en behoeften aan te geven en om onszelf te beschermen. Deze strategieën versterken elkaar en we ontwikkelen een complexe structuur op het gebied van overtuigingen die deze gedragingen valideren. Vaak werkt dit systeem van patronen in ons voordeel en op andere momenten zal het juist het tegenovergestelde creëren van wat we daadwerkelijk willen.

## **Kies jezelf**

### **3. Pas conceptueel denken toe**

Bepaal de kosten en baten van de keuzes. Dit proces stelt ons in staat om zo impulsief te zijn als we willen zijn en het stelt ons in staat dingen uit te stellen als de consequenties ongewenst en/of pijnlijk zijn. Conceptueel denken is belangrijk om onze gedachten, gevoelens en acties te evalueren en opnieuw te kiezen. We nemen allemaal oneindige beslissingen gedurende elk uur van de dag: Wat zal ik eten als lunch? Welke kleding trek ik vandaag aan? Welk boek zal ik lezen? Welke persoon zal ik vragen?

We nemen deze beslissingen onbewust en gebaseerd op onze patronen, gewoonten en onze persoonlijke prioriteiten. Deze keuzes vormen ons. Om ons EQ te ontwikkelen zullen we moeten kijken naar de 'kosten en de baten' van onze acties én deze in één lijn moeten brengen met onze emoties en intenties.

Tip: door te pauzeren, te evalueren en te reageren in plaats van op de automatische piloot te schieten, maak je betere beslissingen en leef je daarmee een zinvoller leven.

### **4. Navigeer emoties**

Mensen worden geleerd of gezegd om hun emoties onder controle te houden, om hun gevoelens zoals boosheid, blijdschap of angst te onderdrukken en zich daarmee af te snijden van het proces van besluitvorming.

Dit oude paradigma suggereert dat emoties ons minder effectief maken; niets is minder waar als we kijken naar de huidige research. Gevoelens brengen ons inzicht, energie, en zijn vaak de basis voor bijna alle beslissing. In plaats van ons los te maken van onze emoties, zullen we onze reacties moeten vertragen zodat we de tijd hebben om de meest creatieve, inzichtvolle en krachtige beslissingen te nemen.

Als het gaat om het omgaan met conflicten of crisis,

- zullen we baat hebben bij het vertragen van het proces,
- zullen zowel het hart als het hoofd voorzichtig productieve oplossingen creëren.

Wanneer we oefenen in het aanvoelen, labelen en gebruiken van onze eigen emoties, zullen we in staat zijn ze in te zetten als een bron van informatie en motivatie.

“Emoties zijn de brandstof voor verandering”  
De uitdaging is om ze te verfijnen en die energie te gebruiken - die nodig is om zorgvuldig te kiezen hoe we de kracht van onze gevoelens willen gebruiken.

### **5. Betrek intrinsieke motivatie**

“Motivatie” komt uit het Latijn en betekent “te bewegen”. In essentie, ondernemen we actie omdat dit ons voldoening geeft. De uitdaging is echter, dat we onze energie levels behouden ondanks onze acties. Om dit te kunnen doen, zullen we moeten putten uit dat deel in ons wat een beter vooruitzicht en grotere beloning in onszelf geeft. Anders zijn we afhankelijk van de feedback van anderen en zullen we sneller verder afgaan van onze ware intenties. Pas als we leren deze van binnenuit te erkennen creëren we innerlijke kracht en het vermogen om continu te groeien.

### **6. Pas optimisme toe**

Optimisme bevestigt onze lange-termijn motivatie omdat het ons de gelegenheid biedt de toekomst als positief en de moeite waard te zien. Optimisme is het voertuig om verder dan het heden te kunnen kijken en op de toekomst te anticiperen. Het is verbonden met onze veerkracht en vasthoudendheid, twee vaardigheden die het meest onze vermogens om te blijven functioneren (ondanks de stress en uitdagingen van het dagelijkse leven). Optimisme betekent

(h)erkennen dat we allemaal de kracht hebben om te veranderen – het verschil te maken - en dat de wereld door onze inspanningen kan verbeteren. Onze perceptie van de toekomst creëert het heden; optimistisch denken verandert ogenblikkelijk onze levens.

### Geef jezelf

#### **7. Verhoog empathie**

Empathie is het vermogen om emoties van andere mensen te herkennen en erop te reageren. We ervaren daadwerkelijk de emoties van anderen; het doet ons pijn anderen pijn te doen of als anderen pijn hebben. Daarom hebben we er allemaal baat bij als pijn kan worden opgelost. Empathie is daarom de kracht van kwetsbaarheid. Sommige delen van empathie zijn instinctief. Bijvoorbeeld, kinderen en peuters zullen naar anderen reiken en hen aanraken als zij in paniek zijn; in een dagopvang zullen de tranen van 1 kind leiden tot een ruimte vol huilende kinderen. Deze acties zijn de eerste stappen tot het bouwen van empathische reacties. Jammer genoeg, zal dit onbewuste gedrag niet automatisch leiden tot bewuste empathie. In tegenstelling, deze flikkerende vlammen zullen eerst voorzichtig afgebakend en gevoed moeten worden door rolmodellen, borging en oefening. Wanneer mensen empathie ontwikkelen op een bewust level, zal het geborgd worden omdat het beantwoordt aan een diepgewortelde behoefte aan het in stand houden van relaties met anderen.



#### **8. Jaag nobele doelen na**

Nobele doelen najagen helpt ons onze emotionele intelligentie te trainen en activeren. Door het hebben van een doel/missie en het luisteren naar je EQ, creëer je wat nodig is om je wereld te verbeteren. Zoals onze persoonlijke prioriteiten onze dagelijkse keuzes bepalen, zo vormen onze nobele doelen onze lange termijn keuzes.

#### **Nobele doelen:**

- geven een gevoel van richting
- zijn het kompas voor onze ziel
- raken de toekomst aan.

Een nobel doel geeft ons een maatstaf voor de dagelijkse acties en geeft je 'beste zelf' de gelegenheid om een stapje vooruit te zetten.

Alle "innerlijke" aspecten van onze emotionele intelligentie veranderen onze houding, percepties en waarden. Doelen vormen ons eigen leven; ze helpen je de persoon te worden die je wilt zijn.

#### **Tips**

##### **Gebruik:**

- \* de Kracht van kwetsbaarheid
- \* intrinsieke motivatie
- \* stilte als raadgever
- \* het geven van complimenten
- \* vaker je intuïtie
- \* dankbaarheids momenten
- \* de signalen uit je lijf
- \* positieve intenties
- \* een klankbord

Kennismaken met de EQ Toolbox?

Mbl. 06 55 89 54 94