

Titel	Gesund durch emotionale Intelligenz?
Zentrale Botschaft	Gezieltes Training zur Erhöhung der emotionalen Intelligenz bei Führungskräften kann Stress reduzieren und dadurch deren Gesundheit und Wohlbefinden positiv beeinflussen.
Schlüsselworte	Führungskräfteentwicklung; Emotionale Intelligenz; Gesundheit; Wohlbefinden
Praxisbezug/ Anwendungskontext	Die steigende Zahl an Krankheitstagen erfordert Überlegungen zur Erhaltung der Gesundheit von Führungskräften und Mitarbeitenden. Die vorliegende Kurzepertise richtet sich zum einen an Führungskräfte aus sämtlichen Branchen, die ihr Stresslevel reduzieren und ihre allgemeine Gesundheit und ihr Wohlbefinden erhöhen wollen und zum anderen an Trainer, die gesundheitsförderliche Trainings als Personalentwicklungsmaßnahme anbieten.
Wissenschaftliche Einordnung	Im Fokus dieser Kurzepertise liegt die Trainings- und emotionale Intelligenzforschung. Laut Mayer, Caruso und Salovey (1999) drückt sich emotionale Intelligenz in der Fähigkeit aus, Emotionen zu erkennen, zu verstehen, auszudrücken, sie zu regulieren und sie als Grundlage für das Lösen von Problemen zu nutzen.
Wissenschaftlicher Befund	Slaski und Cartwright (2003) fanden heraus, dass sich die emotionale Intelligenz von Führungskräften durch ein Training erhöhen lässt und dass erhöhte emotionale Intelligenz die allgemeine Gesundheit, das psychische Wohlbefinden sowie das Stresserleben beeinflussen kann. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass sich die emotionale Intelligenz lediglich in der Trainingsgruppe (erhielten ein emotionales Intelligenztraining), nicht aber in der Kontrollgruppe (erhielten kein Training) erhöht hat. Ebenfalls kam es nur in der Trainingsgruppe zu einer Verbesserung der Gesundheit, des Wohlbefindens und zu einer Reduktion des Stresslevels.
Methoden / Datenbasis	An der Studie nahmen, nach Abzug der Studienabbrüche, 101 Manager aus Großbritannien teil, von denen 52 einer Trainingsgruppe und 49 einer Kontrollgruppe zugeteilt wurden. Bei allen Teilnehmenden wurden emotionale Intelligenz, allgemeine Gesundheit, Wohlbefinden sowie ihr Stresserleben erfasst. Anschließend erhielt die Trainingsgruppe einmal wöchentlich über einen Zeitraum von vier Wochen verschiedene Trainings zur Erhöhung der emotionalen Intelligenz. Innerhalb der Trainings wurden u.a. die Wahrnehmung und die Regulation von Emotionen geübt sowie die Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf die Emotionen von anderen reflektiert. Die Trainings bestanden u.a. aus Rollenspielen, Gruppendiskussionen und Einzelcoachings. Sechs Monate nach Abschluss des Trainings wurden die Messungen wiederholt.
Qualität der Aussage (Belastbarkeit, Evidenz)	Durchaus positiv zu bewerten ist die große, aus dem Arbeitskontext stammende Stichprobe. Weiterhin spricht das Vorhandensein einer Kontrollgruppe für ein starkes Trainingsdesign, wobei unklar ist, ob die Teilnehmer zufällig zu einer der beiden Gruppen zugeteilt worden sind. Somit ist die Belastbarkeit der Ergebnisse etwas abgeschwächt. Da die zweite Messung sechs Monate nach dem Training stattfand, kann von einem länger anhaltenden Effekt ausgegangen werden. Um die Ergebnisse als gesichert betrachten zu können, sollten weitere Studien in diesem Bereich durchgeführt werden. Sinnvoll wären beispielsweise Studien, die Prüfen wie lange der gesundheitsförderliche Effekt anhält.
Konklusion	Achtsamkeit und Wohlbefinden hängen zusammen. Diese Erkenntnis sollte bei der Konzeption von präventiven Führungskräfte trainings und bei der Rekrutierung von Führungskräften berücksichtigt werden, um Erkrankungen vorzubeugen.
Literatur/Quelle	Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. <i>Intelligence</i> , 27(4), 267-298. Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. <i>Stress and health</i> , 19(4), 233-239.
Autoren	Ana Törschner Masterstudiengang Psychologie der Universität Trier Projektorientierte Vertiefung und Anwendung „Führung und Zusammenarbeit: Gesundheitsförderliche Führung“ (Prof. Dr. Conny Antoni)
Datum	24.05.2019
Veröffentlichung	Törschner, A. (2019). Gesund durch emotionale Intelligenz?. In C. Antoni (Hrsg.) <i>Forschungspakete aus dem Seminarraum. Studienprojekte Arbeits- & Organisationspsychologie an der Universität Trier</i> , Band 1, 2020. Download: https://www.uni-trier.de/index.php?id=64878