

Emotionen haben keinen Platz im knallharten Küchenalltag?

Wie Sie jetzt gleich die Drehzahl des Erfolgs-Turbos „EQ“ drastisch erhöhen

„Was soll mir emotionale Intelligenz in der Küche bringen? Ich habe den Kopf schon mit Rezepten, Gästen, Dienstplänen und Lieferanten voll. Und das Thema ist wohl für Professoren oder Aktionskünstler besser geeignet!“ Die Aussage eines erfolgreichen Schweizer Küchendirektors.

In der eMail, die mich vor kurzem erreichte, war er plötzlich voll des Lobes: Ein echter, ehrlicher Gewinn für ihn, diese emotionale Intelligenz. Na so was!

Was ist der EQ genau?

Emotionale Intelligenz oder die Intelligenz der Gefühle ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, seine Gefühle zu managen, sich selbst zu motivieren und sich in andere hinein zu versetzen.

Der EQ ist eine notwendige Bedingung für Erfolg im Privat- und Berufsleben.

Der Unterschied zwischen Intelligenz und emotionaler Intelligenz liegt in der Führungs- und Begeisterungsfähigkeit anderen gegenüber

Emotionale Intelligenz hat demnach nichts mit reiner Intelligenz oder dem Intelligenzquotienten zu tun.

Sondern sie ist die Fähigkeit,

- Ihr Team effektiv zu koordinieren
- Gesprächsbereitschaft zu initiieren
- Dinge aus der Sicht des Gastes oder Ihres Partiechefs sehen zu können
- aggressive Konflikte zu vermeiden und
- die Kooperationsfähigkeit zu steigern

Diese Stärken werden immer höher als die rein fachlichen Glanzleistungen bewertet werden, wenn Sie

ein Team erfolgreich führen und managen wollen. Das unterscheidet eine erfolgreiche Küchenbrigade von einer mittelmäßigen. Und nur durch eine erfolgreiche Brigade werden Sie erst ÜBERAUS erfolgreich.

Beobachten Sie erfolgreiche EQ schon bei kleinen Kindern

Schon Untersuchungen an 4-jährigen Kindern zeigen deutliche Unterschiede bei emotionaler Intelligenz. Wie sie sich z.B. einer neuen Gruppe im Kindergarten nähern:

Die einen beobachten, werden dann aktiv und werden schnell zum „Gruppenführer“. Im Gegensatz zu anderen, die immer mit der Tür ins Haus fallen und selten auch nur akzeptiert werden.

Das zeigt, wie wichtig der Zugang zu anderen Menschen ist, um Ihrer Führungsrolle gerecht werden zu können. Menschen, mit denen Sie zu tun haben, spüren sehr genau, ob und wie ehrlich Sie es meinen.

Ehrlich zunächst mit sich selbst.

Im 4-Stufen-Training zu höherem EQ

- Machen Sie es zum täglichen Ritual, Ihre Gefühle zu reflektieren. Analysieren Sie Auslöser, Reaktionen und persönliche Frühwarnsysteme
- Werden Sie Chef im eigenen Gehirn. Innerer Dialog statt innerer Kritik. Trainieren Sie gezielt, bei Negativauslösern locker zu bleiben.
- Loben Sie täglich ganz bewusst und überzeugt irgendetwas, das Ihnen an einem anderen gefällt. Kurz, aber ehrlich.
- Trainieren Sie in Gesprächen die Deutung nonverbaler Signale wie Hand- oder Armbewegungen oder Sitzposition. Sie können sich so nach kurzer Zeit in den anderen hineinversetzen. Sie erreichen Ihre Ziele somit erheblich leichter.

Die 5 Elemente der emotionalen Intelligenz

