

Leitartikel: Positive Intelligenz

In einer Zeit, in der Stress, Unsicherheit und Herausforderungen allgegenwärtig sind, erweist sich positive Intelligenz als ein mächtiges Werkzeug, um unsere mentale Fitness und Resilienz zu stärken und das Wohlbefinden zu fördern. Positive Intelligenz ist mehr als nur eine Denkweise; es ist eine Lebensphilosophie, die die Art und Weise revolutioniert, wie wir die Welt sehen und auf sie reagieren. Dazu bedient sich dieses populäre Konzept Erkenntnissen aus verschiedenen Wissenschaften.



In diesem Artikel beschreiben wir, was sich hinter dem Konzept der Positiven Intelligenz verbirgt.

Worum geht es eigentlich bei Positiver Intelligenz?

Das Konzept des aus dem Iran stämmigen und in den USA lebenden und arbeitenden Shirzad Chamine basiert auf der Idee, dass unser Verstand und unsere Emotionen entscheidend für unseren Erfolg und unser Glück sind.

Dabei können unsere Gedanken und Emotionen in zwei verschiedenen Modi operieren: dem "positiven" und dem "negativen" Modus. Der positive Modus wird von Gefühlen wie Dankbarkeit, Neugierde, Mitgefühl und Freude geprägt, während der negative Modus von Ängsten, Selbstzweifeln, Kritik und anderen destruktiven Gedanken gekennzeichnet ist.

Chamines Arbeit konzentriert sich darauf, die Menschen dabei zu unterstützen, ihren "positiven Intelligenzquotienten" zu erhöhen, indem sie die Macht der positiven Gedanken und Emotionen nutzen. Er argumentiert, dass eine höhere positive Intelligenz zu einem erfüllteren Leben, besseren Beziehungen und größerem beruflichem Erfolg führen kann.

Das Konzept basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft, der kognitiven Verhaltenstherapie und der Positiven Psychologie, die zeigen, dass unser Gehirn durch gezieltes Training verändert und umstrukturiert werden kann.

Was sind Hauptkomponenten des Konzepts der Positiven Intelligenz?

Chamines postuliert, dass unsere mentale Fitness maßgeblich von zwei Hauptkomponenten abhängt. Diese beiden Komponenten werden in seinem Konzept über den PQ und der SQ beschrieben und gemessen.

Der Positive Intelligence Quotient (PQ): Der PQ ist eine Messgröße für die Fähigkeit einer Person, im positiven Modus zu operieren. Er misst, in welchem Maße eine Person in der Lage ist, positive Gedanken und Emotionen zu kultivieren und sie als treibende Kraft für persönliches Wachstum und Erfolg einzusetzen. Ein hoher PQ steht für eine starke Fähigkeit, in einem Zustand von Dankbarkeit, Neugierde, Mitgefühl und anderen positiven Emotionen zu sein. Shirzad Chamine betont, dass ein hoher PQ mit einem erhöhten Maß an Glück, Zufriedenheit und Erfolg im Leben korreliert.

Der Saboteur Quotient (SQ): Der SQ bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre inneren "Saboteure" zu erkennen und zu überwinden. Diese Saboteure sind negative Denkmuster und Verhaltensweisen, die uns daran hindern, unser volles Potenzial auszuschöpfen. Zu den häufigsten Saboteuren gehören der innere Kritiker, der Hyper-Vigilante, der Kontrolleur, der Opfer und der Angsthasen. Der SQ misst, wie stark diese Saboteure das Denken und Handeln einer Person beeinflussen. Ein niedriger SQ deutet darauf hin, dass eine Person besser in der Lage ist, ihre Saboteure zu erkennen und durch positive Denkmuster zu ersetzen.

Das Konzept der PQ und SQ ist eng mit dem Streben nach positiver Intelligenz verbunden. Indem man seinen PQ erhöht und seinen SQ verringert, kann man seine Fähigkeit stärken, in einem Zustand von Optimismus, Resilienz und Empathie zu sein, was zu einem erfüllteren und erfolgreichen Leben führt.

Wie kann ich meine Mentale Fitness verbessern?

Die Überwindung von Saboteuren erfordert bewusste Anstrengungen und praktische Strategien. Hier sind einige Schritte, die dabei helfen können, Saboteure zu meistern:

1. **Bewusstwerden:** Der erste Schritt zur Überwindung von Saboteuren besteht darin, sich ihrer Existenz bewusst zu werden. Dies erfordert Selbstreflexion und Achtsamkeit, um die negativen Denkmuster und Verhaltensweisen zu identifizieren, die uns daran hindern, unser volles Potenzial auszuschöpfen.
2. **Benennung der Saboteure:** Es ist wichtig, die verschiedenen Saboteure zu erkennen und zu benennen, die in unserem Leben präsent sind. Dazu gehören der innere Kritiker, der Hyper-Vigilante, der Kontrolleur, der Opfer und der Angsthasen, wie sie im Konzept von Shirzad Chamine beschrieben werden. Indem wir diese Saboteure identifizieren, können wir gezielter gegen sie vorgehen. Dazu gibt es auch einen kurzen Selbsteinschätzungsfragebogen, der automatisch ausgewertet wird.
3. **Reflektion und Selbstgespräch:** Sobald wir unsere Saboteure identifiziert haben, ist es hilfreich, regelmäßig Selbstreflexion zu praktizieren und unser Selbstgespräch zu überwachen. Indem wir uns bewusst machen, welche Gedanken und Überzeugungen wir pflegen, können wir erkennen, wenn unsere Saboteure aktiv werden, und gezielt gegensteuern.
4. **Einführen von Gegenmaßnahmen:** Um Saboteure zu überwinden, können verschiedene Gegenmaßnahmen ergriffen werden. Dazu gehören das Annehmen einer positiven Perspektive, das Ersetzen negativer Gedanken durch konstruktive Überzeugungen, das Praktizieren von Selbstmitgefühl und das Setzen realistischer Ziele.
5. **Übung und Geduld:** Die Überwindung von Saboteuren ist ein kontinuierlicher Prozess, der Übung, Geduld und Ausdauer erfordert. Es ist wichtig zu verstehen, dass Veränderungen nicht über Nacht geschehen, und dass Rückschläge Teil des Lernprozesses sind. Durch konsequente Praxis und Selbstfürsorge können wir jedoch allmählich unsere negativen Denkmuster transformieren und eine positive Geisteshaltung kultivieren.

Indem wir diese Schritte befolgen und bewusst an der Überwindung unserer Saboteure arbeiten, können wir unsere positive Intelligenz stärken und ein erfüllteres, glücklicheres und erfolgreicher Leben führen.

Fazit

Beim Konzept der Positiven Intelligenz handelt es sich im Wesentlichen um die Fähigkeit, positive Gedanken und Emotionen bewusst zu kultivieren, um eine optimistische und konstruktive Geisteshaltung zu entwickeln. Es geht darum, die Macht der positiven Energie zu erkennen und sie als treibende Kraft für persönliches Wachstum und Erfolg einzusetzen. Dies kann insbesondere durch eine regelmäßige Anwendung von Achtsamkeits- und Selbstreflexionstechniken erreicht werden.

Indem wir die Kraft der positiven Intelligenz nutzen, können wir nicht nur unsere eigenen Leben verbessern, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Welt um uns herum ausüben. Somit kann dieses Konzept auch sehr gut im Rahmen von Personalentwicklungsmaßnahmen und Führungskräfteentwicklungsprogrammen eingesetzt werden.

Quellen und weiterführende Informationen zu diesem Thema finden Sie unter:

- [PQ – mit Positiver Intelligenz die eigenen Ziele erreichen \(spectrum-ag.de\)](https://www.spectrum-ag.de)
- [Positive Intelligence | Building mental fitness for all](#)
- [Know your inner saboteurs: Shirzad Chamine at TEDxStanford - YouTube](#)
- [Neuroscience of Positive Intelligence - White Paper.pdf \(hubspotusercontent-na1.net\)](#)