

GETABSTRACT BEWERTUNG VON

Emotional Intelligence for Success

Selbstkontrolle, oder die Fähigkeit, eine kurzfristige Belohnung zugunsten eines größeren zukünftigen Nutzens aufzuschieben, ist ein entscheidendes Maß für Erfolg. Personen, die sofortige Befriedigung widerstehen können, neigen dazu, akademisch, beruflich, sozial und finanziell besser dazustehen. Der kognitive Weg zur Selbstkontrolle weist mehrere Schwächen auf. Er ist schwach, voreingenommen und potenziell schädlich.

Schritt 1

Lassen Sie Ihr Team die Zusammenfassung von [getAbstract lesen](#).

Schritt 2

Planen Sie ein Team-Meeting, um die folgenden Fragen zu besprechen.

Schritt 3

Führen Sie eine Diskussion mit Ihrem Team durch.

Diskussionsfragen

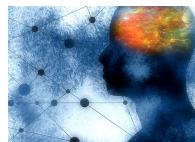
1. Als Menschen neigen wir dazu, den Wert zukünftiger Belohnungen zu unterschätzen. Denken Sie an eine Zeit, in der Sie möglicherweise sofortige Befriedigung einem langfristigen Ziel im Weg haben stehen lassen. Was hätten Sie anders machen können?
2. Die Willenskraft neigt dazu, zerbrechlich zu sein, deshalb scheitern 25% der Neujahrsvorsätze bereits in der ersten Woche. Andere Emotionen wie Dankbarkeit, Mitgefühl und Stolz bieten einen robusteren Weg zur Selbstkontrolle. Warum ist das so?

“The power of emotions enhancing self-control works because it’s not coming from the top down. It’s not trying to overrule or overcome a desire that we have. It’s changing the nature of that desire. It’s working from the bottom up.”

Emotional Intelligence for Success

David DeSteno

Zusätzliche Ressourcen



Psychologie



Resilienz

