



⌚ 3 min. 👁️ 📌 28-05-2020

# 5 spørgsmål der afslører en lav grad af følelsesmæssig intelligens

Ledere med en veludviklet empati, selverkendelse og situationsfornemmelse står langt stærkere end deres kollegaer, der måske har lidt sværere ved at se sig selv eller vise omsorg. Men hvordan ved du, om du står lidt svagt i forhold til den følelsesmæssige intelligens? Besvar fem spørgsmål og bliv klogere på, hvor du står.

## Skribentinfo



[Trine Nexmand Rofelt](#)

Fhv. Kommunikationskonsulent hos  
Lederweb  
Lederweb

**N**ogle af de bedste ledere er kendetegnet ved, at de har en høj følelsesmæssig intelligens. Det kommer blandt andet til udtryk ved, at de har en høj grad af selvbevidsthed, de har kontrol over egne følelser, og de har forståelse for andres følelsesmæssige sammensætning. Derudover har de en stærk evne til at opbygge relationer til andre og få dem til at bevæge sig i den ønskede retning.

Der er derfor god grund til at følelsesmæssig intelligens har sneget sig op på top 10 over de vigtigste kompetencer i 2020 i henhold til en undersøgelse foretaget af [World Economic Forum](#).

Men hvad nu, hvis du ikke har en høj grad af følelsesmæssig intelligens, kan du så ikke være leder? Jo, det kan du godt. Du er hverken forkert eller et dårligt menneske, men du har formentlig et par blinde pletter, som du med fordel bør rette blikket mod. Og det er der heldigvis råd for. Alle kan ændre vaner og øge graden af følelsesmæssig intelligens.

## 5 spørgsmål der afslører en lav grad af følelsesmæssig intelligens

Første skridt er at identificere, hvorvidt din følelsesmæssige intelligens ligger i den lave ende. Marcel Schwantes peger i artiklen [If you can truthfully say yes to any of these 5 questions your emotional intelligence is lower than you think](#) på inc.com på fem spørgsmål, du bør stille dig selv:

### 1. Dømmer du for hurtigt?

Personer med en lav grad af følelsesmæssig intelligens har ofte meget hurtigt konklusionerne på plads. De har ikke evnerne til at læse hverken egne eller andres følelser og dermed heller ikke evnen til at se, hvordan de bør reagere på dem. Når man er hurtig til at dømme og reagerer impulsivt, ses der også en tendens til, at dommen falder ud til den negative side. De når simpelthen ikke – eller er ikke i stand til – at læse vedkommendes følelser eller vurdere konteksten. Man er pessimistisk og kritisk overfor andres følelser, og det er i høj grad grobund for konflikter.

Læs også: [8 tåkrummende tegn på dårlig ledelse](#)

### 2. Gør kritik lidt for ondt?

Hader du, når dine fejl bliver påpeget? Kritik kan forvolde stor skade på en person med lav følelsesmæssig intelligens, mens det for personer med en høj grad af følelsesmæssig intelligens er langt nemmere at tage i mod og acceptere kritik. De er nemlig i stand til at bearbejde deres følelser og vurdere egne styrker og svagheder. De bruger derfor kritik til at notere, at der er noget, de skal forbedre.

Læs også: [Se kritik som en gave og bliv en bedre leder](#)

### 3. Bliver du hurtigt stresset eller angst?

Vi kan alle blive stressede og mærke angsten i maven. Det er uundgåeligt. Men personer med en lav grad af følelsesmæssig intelligens har nemmere ved at blive stressede eller angste. Det skyldes, at de kan have svært ved at sætte tingene i perspektiv. De kender ikke deres egne begrænsninger og har dermed svært ved at praktisere en grundlæggende ro – også i de pressede situationer, hvor is i maven og en pæn portion optimisme gør, at du står stærkere.

Læs også: [Optimisme beskytter mod stress](#)

### 4. Har du svært ved at lytte?

Har du svært ved at holde fokus, når andre taler? Personer med en lav grad af følelsesmæssig intelligens forsømmer ofte at lytte til andres holdninger for at få deres råd og input. De anerkender ikke vigtigheden og mister i høj grad tillid på den konto. Undersøgelser viser nemlig, at ledere, der er i stand til at lytte, opfattes som nogle af de mest tillidsvækkende. Samtidig beriger det dig med masser af uvurderlig viden.

Læs også: [Lyt for at forstå – ikke svare](#)

### 5. Har du svært ved at komme dig ovenpå en fejl?

Personer med en lav grad af følelsesmæssig intelligens har meget svært ved at acceptere fejltagelser. De dvæler for længe ved hver enkelt fejl og har svært ved at komme tilbage på sporet igen. Her vil en person med en høj grad af følelsesmæssig intelligens derimod hurtigere tænke: "Sket er sket" og lære af det, der ikke gik som planlagt. De er optimister, selv når nederlaget lige har ramt dem.

**Læs også:** [Tjek her om du er en modig leder](#)

## Tag et kig i spejlet

At udvikle og styrke din følelsesmæssige intelligens vil have en stor indflydelse på din evne som leder. Men først skal du tage et skarpt blik på dig selv, holde spejlet op og vurdere, hvor du skal sætte ind. Skal du arbejde med at lytte mere? Skal du forsøge at vente med konklusionerne? Eller skal du forsøge at lære at vende kritik til noget, du kan lære af? Dine omgivelser, fx medarbejdere, kollegaer eller familie, vil helt sikkert kunne nikke genkendende til det, så du kan med fordel vælge at tage en kollega eller god ven med på råd. Ofte findes der mange guldkorn i at give taletid til dem, der kender dig bedst.

**Læs også:** [Dit personlige lederskab](#)

### Test din følelsesmæssige intelligens

På hbr.org finder du en test, der kan gøre dig klogere på i hvor høj grad, du leder med følelsesmæssige intelligens: [Quiz Yourself: Do You Lead with Emotional Intelligence?](#)

Her finder du også et par tips til, hvordan du kan arbejde med at styrke din følelsesmæssige intelligens.

Artiklen er frit oversat og redigeret på baggrund af denne artikel [If you can truthfully say yes to any of these 5 questions your emotional intelligence is lower than you think](#) på inc.com.

