

## **TM en groeien naar Emotionele Intelligentie.** ( The Art of Developing Emotional Intelligence)

*Getuigenis van David Bishop, president of Sony Pictures Home Entertainment , 30 March 2018*



### **Hoe TM me hielp een leider te worden.**

Ik begon met TM in 1974. Zoals vele anderen hebben ervaren, had de Transcendente Meditatie-techniek bijna onmiddellijk invloed op hoe ik de wereld bekeek. Ik ging van een worstelende tiener zonder richting naar een gemotiveerde student die zijn B.A. en MBA behaalde terwijl je een fulltime baan als student hebt.

Uiteindelijk begon mijn loopbaan bij MGM Studios als regionale marketingmanager in de nieuw ontstane homevideo-industrie. Van daaruit volgden snel promoties en binnen een jaar was ik vice-president. Daarna werd ik president van de wereldwijde divisie, met kantoren over de hele wereld. Later in mijn carrière werd ik president van Sony Pictures Home Entertainment.

Ik heb altijd het gevoel gehad dat het beoefenen van de TM-techniek mijn vermogen verbeterde om mensen naar een hoger niveau van betrokkenheid en resultaten te leiden.

Nu is er steeds meer bewijs vanuit de neurowetenschappen dat emotionele intelligentie of EQ - dat eigenschappen als zelfbewustzijn, aanpassingsvermogen en empathie omvat - juist de eigenschappen zijn die nodig zijn om een effectieve leider te worden.

Ik weet uit eigen ervaring dat wanneer toxische stress wordt weggenomen door mijn TM-beoefening, ik meer empathisch kan zijn en beslissingen kan nemen met een helder hoofd.

Door TM als onderdeel van mijn dagelijkse routine te beschouwen, kon ik me ook aan mijn hectisch schema houden en toch actief en aanwezig zijn in het leven van mijn vrouw en kinderen. Ook al waren mijn dagen gevuld met vergaderingen en reizen over de hele wereld, ik kon nog steeds opladen om het honkbalteam van mijn zoon te coachen en te genieten van de koorconcerten van mijn dochter.

### **Het beoefenen van TM ontwikkelt emotionele intelligentie, essentieel voor CEO's**

Naast mijn 30 jaar van groeien en leidinggeven aan high-performance teams heb ik mijn diploma behaald in executive en organisatie-ontwikkeling aan de Columbia University. Mijn onderzoekspaper was gericht op hoe een hoog niveau van EQ bij leiders daadwerkelijk betere financiële resultaten opleverde. CEO's met deze vaardigheden kunnen zich beter aanpassen aan steeds complexere zakelijke omgevingen.

Terwijl ik met mijn coach en vriend, dr. Norman Rosenthal, de eigenschappen doornam die leiden tot betere resultaten voor leiders, zei hij: "Dat klinkt als dezelfde kwaliteiten die TM ontwikkelt." Hij bespreekt deze kwaliteiten in zijn twee boeken, "[Transcendence: Healing and Transformation Through TM](#)", en "[SUPER MIND: How to Boost Performance and Live a Richer and Happier Life Through Transcendental Meditation](#)".

Korn Ferry, een bureau voor executive search van wereldklasse, voerde een onderzoek uit bij ongeveer 500 executives. Ze ontdekten dat CEO's die zelfbewust waren 25 procent betere financiële prestaties hadden dan degenen die dat niet waren. Het onderzoek van neuropsycholoog dr. Fred Travis aan de Maharishi University of Management® bevestigt dat TM een diep gevoel van zelfbewustzijn geeft, zoals hij aantoonde in zijn artikel "[Transcendental Experiences during Meditation](#)", gepubliceerd in *Annals of the New York Academy of Sciences* (2014).

Daniel Goleman, die het concept van emotionele intelligentie populair maakte, heeft veel boeken en artikelen geschreven over EQ en leiderschapseffectiviteit. Goleman heeft gesuggereerd dat EQ mogelijk nog belangrijker is dan IQ bij de ontwikkeling van leiderschap en dat meditatie een uitstekende manier is om vaardigheden op het gebied van emotionele intelligentie, met name zelfbewustzijn, te verbeteren.

## **Ontwikkelen van de "zachtere vaardigheden" om een betere leider te worden**

Overtuigend bewijs toont aan dat zogenaamde "zachtere vaardigheden", zoals mededogen en vergevingsgezindheid, goed ontwikkeld zijn bij CEO's die betere financiële resultaten boeken voor hun bedrijf. KRW International, een in Minneapolis gevestigd leiderschapsadviesbureau, ontdekte dat toegewijde CEO's, degenen die karaktereigenschappen vertoonden zoals vergevingsgezindheid en medeleven, een gemiddeld rendement op activa hadden van 9,35 procent over een periode van twee jaar. Dat is bijna vijf keer zoveel als degenen met lagere scores.

Er zijn tientallen beoordelingstools om u te helpen begrijpen waar u staat in termen van uw EQ-behendigheid. Deze vaardigheden kunnen worden ontwikkeld, maar het is geen snelle oplossing. Het verbeteren van uw basisscores vereist oefening en inzet. Op dezelfde manier waarop de spieren van atleten getraind moeten worden voor hoge prestatieniveaus, zo moeten de paden in onze hersenen getraind worden om het hoogste niveau van leiderschap te verzekeren.

De TM-techniek daarentegen is gemakkelijk te oefenen en het kost weinig moeite om er een vast onderdeel van de dag van te maken. Toch helpt het ons spontaan om op alle gebieden van het leven tegelijk te verbeteren.

In mijn persoonlijke ervaring heeft het beoefenen van TM me geholpen teams te leiden om nieuwe producten te lanceren en de financiële verwachtingen te overtreffen, terwijl ik tegelijkertijd een zeer betrokken cultuur in het proces heb aangebracht. Het is mij duidelijk, en het bewijs ondersteunt, dat TM, als een tweemaal daagse oefening van 20 minuten,

een waardevol hulpmiddel is dat de weg naar het succes van een bedrijf dynamischer en effectiever kan maken.

**Conclusie:**

Het is aangetoond dat de TM-techniek iemands leiderschap en prestatievermogen verbetert door psychologische, intellectuele en gedragskenmerken te helpen verbeteren. Studies over TM laten verbeterde intelligentie, creativiteit en leervermogen zien, evenals hogere niveaus van hersenfunctie, verbeterde integratie van persoonlijkheid en grotere efficiëntie en productiviteit.