

Die Bedeutung der Emotionen für das Leben, das Lernen und das Führen

- Mit einem Lächeln den Tag beginnen
- Mit einem Lächeln die Arbeit beginnen
- Mit einem Lächeln ein Gespräch beginnen
- ... und wenn Sie ganz alleine etwas lernen wollen, auch dann ist ein (Inneres) Lächeln eine gute Basis für die effektive Hirnaktivität.

Lachen, als Ausdruck der Freude, gehört zu den wirkungsvollsten emotionalen Aktionen und Reaktionen. Mit Lachen erheben wir uns über den Alltag: alles wird leichter und erfreulicher. Lachen steckt an. Fürs Lernen gilt: Lachen und Lernen korrelieren; viel lachen bedeutet viel lernen.

Die Neurobiologie, die neue Hirnforschung, bestätigt die Bedeutung der Emotionen in unserem Leben. Sie lässt den Satz Descartes häufig neu formulieren: Statt „Ich denke, also bin ich“ heißt es heute: **„Ich fühle, also bin ich.“**

Vor dem Denken kommt das Fühlen; vor dem Denken kommt das Erleben, vor dem Erleben kommt das Empfinden;

Das limbische System unseres Gehirns ist der Sitz der Emotionen. Dieses „System“ ist einerseits offen für Umwelteinflüsse (Im Gegensatz zum Blutkreislauf) und es reagiert andererseits auf unsere Gedanken, unsere Haltungen, Einstellungen, unsere Beliefs...

Unser limbisches System reagiert auf erlebte Freude, auf Lachen, Zuversicht, Begeisterung, Schwung... es reagiert ebenso auf Missmut, auf Entwertung, Hektik, Verärgerung, Zweifel... Bei erlebten Emotionen bleibt uns ein gewisser Spielraum dahingehend, dass wir diese äußeren Eindrücke persönlich „interpretieren“ (können).

In unserem limbische System entstehen andererseits unsere Emotionen als „Folge“ unserer Gedanken; sowohl der beabsichtigten/bewussten als auch der unbeabsichtigten/unbewussten Gedanken.

In „neuen“ Situationen, spüren wir „alte Gefühle“: In der „neuen“ Situation begegnen wir/spüren wir Ängste (wie damals,) spüren wir Genugtuung (wie damals), spüren wir eine Herausforderung (wie damals), fühlen wir uns kompetent (wie damals) oder hilflos (wie damals).

Je besser Sie Ihre Fähigkeit der Achtsamkeit und Ihre Rolle als Beobachter entwickeln bzw. entwickelt haben, umso besser und schneller werden Sie Ihre eigenen und die Gefühle der Anderen erkennen/ entdecken/registrieren.

Daniel Goleman hat einen Weltbestseller geschrieben mit dem Titel: Emotionale Intelligenz. EQ (=Emotionale Intelligenz) ist nicht nur eine unerlässliche Fähigkeit für den Erfolg im Beruf; EQ ist auch Voraussetzung für ein geglücktes und erfülltes Leben. Wer einen hohen EQ hat, besitzt drei Fähigkeiten:

1. mit den eigenen Gefühlen gut umgehen
2. mit den Gefühlen anderer gut umgehen
3. erfolgreich und gekonnt kommunizieren unter Berücksichtigung der vorhandenen Emotionen.

(Zum Weltbestseller „Emotionale Intelligenz“ gibt es in diesem Bereich ein eigenes Info-Blatt.)

Daniel Goleman hat zwei weitere lesenswerte Bücher geschrieben: „Der Erfolgsquotient“ und das Buch „Emotionale Führung“. Im ersteren hilft er, die Erkenntnisse der Emotionalen Intelligenz auf den Alltag in Beruf und Familie zu übertragen. Im zweiten geht er dem Phänomen erfolgreicher Führungsarbeit nach. Darin behauptet er, letztlich sind es immer die Emotionen, die die Führungskompetenz bestimmen. Und etwas von der Führungskompetenz braucht jeder; beruflich in Verhandlungen, Besprechungen oder Meetings und privat im Umgang mit Freunden und Familienmitgliedern.

Wir sind nicht immer für „das Leben“ zuständig, aber immer für „das ‚ER‘-leben“.

Aspekte und Fähigkeiten der emotionalen Intelligenz:

- Gefühle bei sich selbst erkennen – ich fühle, was ich fühle
- Gefühle benennen können – die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt
- Authentisch sein – sich erlauben und trauen, (möglichst immer) seine Gefühle zu leben
- Gefühle angemessen äußern – Ich-Botschaften
- Gefühle anderer registrieren – empathisch sein
- Gefühle anderer ernst nehmen und angemessen ansprechen
- Sache und Emotionen im Gleichgewicht halten
- Die Beziehungsebene als bestimmende Größe berücksichtigen
- Immer besser mit der“ Beobachter-Rolle“ umgehen: präsent sein, den Prozess registrieren, die eigenen und fremden Befindlichkeiten rasch erfassen und berücksichtigen.
- Menschen „abholen“, sich „einklinken“ in ihr System und systemimmanent führen – pacing and leading.

Anregungen zur persönlichen Reflexion:

1. *Reagieren Sie rasch? Lassen Sie sich leicht „anstecken“ von den Emotionen der anderen? Worauf reagieren Sie ganz rasch?*
2. *Was ist Ihre Grund-Gestimmtheit und welche Emotion leben und verbreiten Sie häufig? Wir entdecken unsere Grund-Gestimmtheit am ehesten, wenn wir beobachten, was „nicht alltäglich“ ist, was uns an eigenen Stimmungen „überrascht“. Z.B.: Wir wachen am Morgen auf und „fühlen uns komisch“. Oder: Wir verlassen die Firma und „fühlen uns heute anders“. Wenn es also nicht so ist „wie immer“, dann können wir „zurück-schließen“ auf unseren Normalzustand, auf unsere Grund-Stimmung.*
3. *Spüren Sie nach, wie es Ihnen mit diesen Informationen und Fragen geht und beginnen Sie eine „Selbsteinschätzung“.*
4. *Überlegen und suchen Sie bewusst Ihre Stärken – vielleicht entdecken Sie auch Bereiche in denen Sie gute Entwicklungskompetenzen haben.*