

PRAXIS KOMMUNIKATION

5
2023

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

Leseprobe

GEFÜHLEN AUF DER SPUR

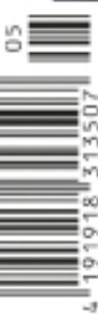
Die Macht unserer Emotionen

+

Kaleidoskop der Innenwelt //
Umgang mit unliebsamen Gefühlen

Immer bester Laune //////////////
Depressionen hinter geselliger Fassade

Aber bitte mit Respekt! /////
Klar und wertschätzend kommunizieren



DER INNERE KOMPASS

© Verena Neuhaus



Wir tragen unser Herz auf der Zunge, haben nahe am Wasser gebaut, könnten platzen vor Wut, spüren die Angst im Nacken, sind himmelhochjauchend und zu Tode betrübt. Bestimmt fallen Ihnen spontan noch weitere Redewendungen ein, um unsere Gefühlswelt zu beschreiben.

Erinnern Sie sich an eine besondere Situation: Als Sie einen Heiratsantrag oder Ihren Traumjob bekamen, an einen ausgelassenen Abend im Freundeskreis, eine unangenehme Autofahrt bei Glatteis oder den ersten Wutanfall Ihres Kleinkindes. Das, was diese Erinnerungen begleitet, sind in erster Linie Gefühle: Liebe, Freude, Angst, Empathie. Welches Oberteil Sie an dem Tag an hatten, was Sie gegessen haben oder ob es ein Dienstag war, wissen Sie hingegen wahrscheinlich nicht mehr.

Emotionen begleiten uns täglich, beeinflussen unsere Entscheidungen, formen unsere Beziehungen und prägen unsere Haltung dem Leben gegenüber. Wie eine innere Landkarte geben sie uns Orientierung in der Welt. Ob wir uns für einen bestimmten Job bewerben, eine Beziehung eingehen oder unsere Freizeitaktivitäten auswählen, Emotionen spielen eine wichtige Rolle für Entscheidungen und Urteile, die wir treffen. Freude und Begeisterung können uns zu mutigen und optimis-

tischen Taten inspirieren, während Angst und Wut uns dazu veranlassen können, vorsichtiger zu sein oder deutlich eine Linie zu ziehen, wenn jemand unsere Grenzen verletzt.

Darüber hinaus sind Emotionen der Kitt, der unsere sozialen Beziehungen zusammenhält. Sie ermöglichen es uns, uns in andere Menschen hineinzuversetzen, ihre Bedürfnisse zu verstehen und Verbindungen zu knüpfen, die weit über oberflächliche Interaktionen hinausgehen.

Und was ist mit uns selbst, unseren Bedürfnissen und unseren inneren Dialogen? Ein besseres Verständnis unserer eigenen Emotionen kann uns dabei helfen, bewusster zu leben und genauer herauszufinden, wer wir sind und was wir wirklich möchten. Unsere Gefühle sind nicht rational und führen auch manchmal zu Fehlentscheidungen. Das bedeutet jedoch nicht, dass wir versuchen sollten, sie zu unterdrücken oder zu ignorieren. Das gilt gerade in der Berufswelt. Jahrzehntlang haben wir gelernt, dass Emotionen hier nichts zu suchen haben. Wer im Job weint, ist unprofessionell, wer wütend ist, ist zu impulsiv und wer oft lacht, gilt schnell als „Betriebsnudel“. Dabei verbringen wir so viel Zeit am Arbeitsplatz in Interaktion mit anderen Menschen. Wäre es hier nicht gerade hilfreich, auf unseren Gefühlskompass zu hören, um einander besser zu verstehen und gemeinsam Ergebnisse zu erzielen, mit denen sich alle wohlfühlen können?

In diesem Heft wollen wir Emotionen als die wertvollen Ressourcen anerkennen, die sie sind. Viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Susanne Scheinert

Sicher Navigieren

Beratung | Coaching |
Supervision | Management
bei Carl-Auer



Mit Vorworten von Friedrich Glasl, Gunther Schmidt und Matthias Varga von Kibéd
342 Seiten, Kt, 2023, mit farbiger
Landkarte zum Ausklappen · 59,00 €
ISBN: 978-3-8497-0505-3

Dieses Buch stellt »Landkarten« zur Verfügung, die es erlauben, jede Organisation – unabhängig von Größe, Branche oder Fragestellung – in ihren Grundstrukturen zu erfassen, Entwicklungsrichtungen zu erkennen und Hinweise für die maßgeschneiderte Gestaltung von Transformationsprozessen zu erhalten.



188 Seiten, Kt, 2023 · 29,95 €
ISBN: 978-3-8497-0506-0

Timm Richter und Torsten Groth vermitteln Führung als die Kunst, sich im Handeln zugleich von außen zu beobachten, um sich im Labyrinth der Rollen, Hierarchien und Aufgaben zurechtzufinden. Führungskräfte erhalten durch diesen aufgeklärten Blick auf Teams und Organisationen ein neues Grundverständnis von Führung.



Carl-Auer Verlag

Auf carl-auer.de bestellt –
deutschlandweit portofrei geliefert!

IN DIESEM HEFT

05 | 2023

TITEL

- 8** **Das „Bauchipedia“ der Emotionen**
Ein Drei-Wochen-Trainingsprogramm zur Schärfung Ihrer inneren Antennen. VON DIRK W. EILERT
- 14** **„Wenn's zu viel wird, schau ich lieber weg ...“**
Emotionsregulation als Basis von Wahrnehmungsprozessen. VON SUSANNE KRÄMER
- 18** **Kaleidoskop der Innenwelt**
Emotionale Selbstregulierung: Wie gehen wir mit unliebsamen Gefühlen um? VON SANDRA BRAUER
- 20** **„Plötzlich wieder leicht und voller Energie“**
wingwave – die „Erfindung“ des Emotionscoachings. VON CORA BESSER-SIEGMUND UND HARRY SIEGMUND
- 26** **Millionen Emotionen**
Was wir tun können, damit wir uns unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert fühlen. VON DOMINIK UMBERTO SCHOTT
- 30** **Emotionen als Glücks-Guides**
Wie mit emotionaler Resilienz das Glück bleibt. VON RUBEN LANGWARA
- 34** **Ein Herz (auch) für Herzensbrecher:innen**
Wer eine Beziehung beendet, steht oft als Sündenbock da. Zu Recht? VON TANJA KLEIN
- 40** **Bleiben Sie emotional!**
Warum wir gerade im Arbeitsumfeld Emotionen zulassen sollten. VON CLAUDIA WEILER
- 44** **„Bin ich hier im Irrenhaus?“**
Vom „Kopfkino“ und der Magie unserer Worte und Emotionen. VON SIMONE VIVIANE PLECHINGER
- 48** **Emotionales „Entmüllen“**
Körperübungen als Schlüssel zurück in eigene Emotionen. VON TONIA SCHÜLLER
- 56** **Kann man dem Gefühl vertrauen?**
Warum es auch den Verstand braucht. VON HORST LEMPART



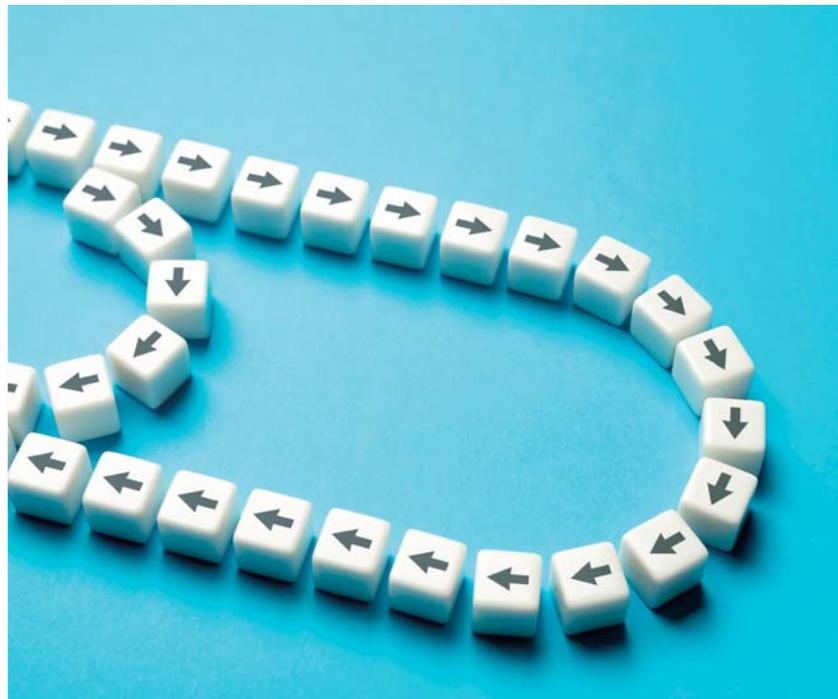
8 Das „Bauchipedia“ der Emotionen



18 Kaleidoskop der Innenwelt



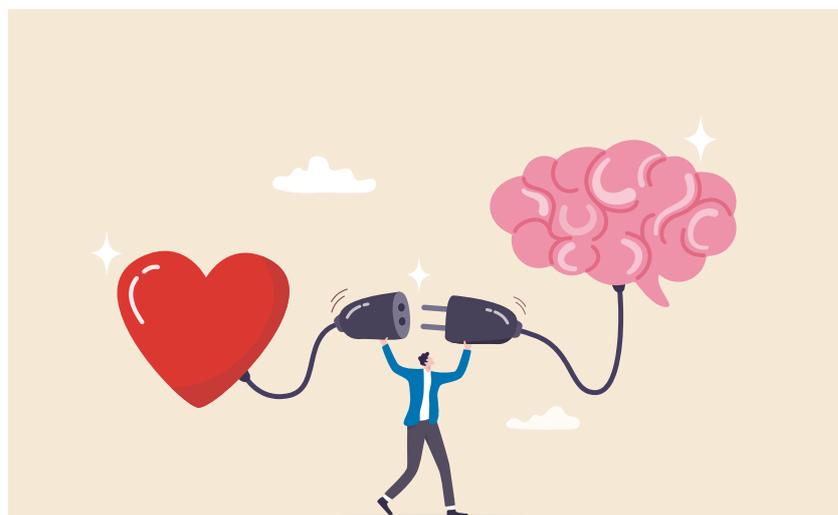
34 Ein Herz (auch) für Herzensbrecher:innen



58 Die richtige Abzweigung nehmen



70 Aber bitte mit Respekt!



84 Emotionen verstehen mit Hirn

58 Die richtige Abzweigung nehmen

Eine zielgerichtete Coaching-Intervention.

VON DANIEL KNABL

62 Innehalten und durchatmen

Umgang mit Emotionen im digitalen Zeitalter.

VON MIRELLA MADLOS-CACAPIT

THEMEN UND PRAXIS

66 Ich mag es, wenn man mir zusieht

Strategien gegen Vortragsangst.

VON THOMAS A. COUCOULIS

70 Aber bitte mit Respekt!

Warum man Macht und Respekt nicht verwechseln sollte.

VON IRIS ZEPPEZAUER

72 Immer bester Laune

Die versteckte Depression.

VON MARGARET ROBINSON RUTHERFORD

75 So bin ich gut

Wie Selbsterlaubnis und Selbstermächtigung uns stärken und weiterbringen.

VON RAINER HERLT

COACHINGIMPULSE

78 Das Arbeitsbündnis als Wirkfaktor im Coaching

Warum es wichtig ist, dass sich Klient:in und Coach miteinander wohlfühlen.

VON ALICA RYBA

82 Zu Freud oder Leid verdammt?

Die Rolle einschneidender Erfahrungen für unser

Lebensglück.

VON EVA ASSELMANN

84 Emotionen verstehen mit Hirn

Einsatz von neurowissenschaftlichen Erkenntnissen

in Unternehmen.

VON RUTH MATTES

88 „Ich spüre eine tiefe Liebe in mir“

Arbeiten mit der Core-Transformation.

VON STEPHAN LANDSIEDEL

SERVICE

| | | | |
|----|------------|----|-----------------|
| 01 | Editorial | 94 | Trainerprofile |
| 04 | Whiteboard | 95 | Seminarangebote |
| 06 | News | 96 | Vorschau |
| 92 | Bücher | 96 | Impressum |

ERHASCHT //



© Jörgens.mi

„Meine Frau hat zu mir damals gesagt: Geh da rein und mach Dein Herz auf! Das hat funktioniert.“

Comedian Michael Mittermeier auf die Frage, wie er mit Lampenfieber umgeht. Focus, 11.09.2023



„Mach dir einen so schönen Plan B, dass du dich freust, wenn Plan A schiefgeht.“

@wasfuermich



„Hier hat gerade ein Autofahrer ungefähr 12 Millionen Mal wie irre gehupt, weil vor ihm jemand etwas umständlich eingeparkt hat. Auf dem Heck des Hupers klebt wunderbarerweise ein Aufkleber mit Werbung: Für Balance-Coaching und achtsames Fühlen. Guter Tag.“

Carline Mohr (@Mohrenpost)

„Grundkompetenzen nicht zu besitzen, die unsere Gesellschaft voraussetzt, um teilzuhaben: Da schämt man sich.“

Tina Fidan, ehemalige funktionale Alphabetin, im Interview mit rbb24, 08.09.2023.

INTERVIEW //



© Anne Kring

Ein quälendes Gefühl

Scham zu empfinden, kennen wir alle – das Gefühl ist unangenehm und belastend. Wir fühlen uns nicht okay, wie wir sind und würden uns am liebsten im Erdboden verkriechen. Die dänische Psychotherapeutin und Coach **Ilse Sand** hat darüber ein Buch geschrieben: „Sig hej til din skam“, wörtlich übersetzt „Sag Hallo zu deiner Scham“. Wir finden: ein interessanter Ansatz, unsere Scham im

Leben willkommen zu heißen und zu schauen, was uns dieses Gefühl über uns selbst sagen will.

■ **Frau Sand, wie sind Sie auf die Idee gekommen, ein Buch über Scham zu schreiben?**

Ich hatte gerade ein Buch über Schuld geschrieben – und es war dann sehr naheliegend, auch über Scham zu schreiben. Mit beidem musste ich mich selbst auseinandersetzen.

■ **Warum schämen sich manche Menschen schneller/langanhaltend mehr als andere?**

Je weniger du als die einzigartige Person gesehen und verstanden wurdest, die du bist, desto wahrscheinlicher wirst du dich schämen – und das über einen längeren Zeitraum.

■ **Wo würden Sie die Grenze zwischen Scham als einer natürlichen, vielleicht sogar sozial gesunden Reaktion (auf einen Fehler oder etwas Unangemessenes, das man gesagt hat usw.) und krankhafter Scham ziehen?**

Ein Schamgefühl, das schnell aufkommt und wieder schnell verschwindet, ohne allzu tiefe Spuren zu hinterlassen, kann eine gesunde Reaktion sein.

■ **Wie hängen Scham und Schuld zusammen?**

Schuld hat mit deinem Handeln zu tun. Während Scham mit deinem Sein zu tun hat, also mit dir als der Person, die du im tiefsten Kern bist. Deshalb ist Scham auch viel quälender und ernsthafter als Schuld.

■ **Sie schreiben in Ihrem Buch, dass chronische Scham eine Folge von gescheiterten Interaktionen ist ("Chronische Scham entsteht aus missglückten Interaktionen"). Das müssen Sie erklären!**

Scham entsteht in Situationen, in denen du falsch interpretiert, missverstanden, übersehen oder ignoriert wurdest. Als Kinder benötigen wir Anerkennung und Verständnis von unseren engsten Bezugspersonen. Wir müssen uns in all unseren Gefühlsausdrucksformen gesehen und akzeptiert fühlen. Die Seiten oder Anteile von uns, die nicht willkommen geheißen wurden, sind typischerweise schambelegt.

*Interview: Katharina Arnold
Übersetzung: Simone Scheinert*

Ilse Sand: Im Erdboden versinken? Den Teufelskreis aus Scham und Angst durchbrechen. Junfermann, Paderborn 2023



DAS „BAUCHIPEDIA“ DER EMOTIONEN

Ein Drei-Wochen-Trainingsprogramm
zur Schärfung Ihrer inneren Antennen.

VON DIRK W. EILERT

Vor zehn Jahren waren wir mit unseren beiden Töchtern (damals drei und fünf Jahre alt) im Disneyland in Paris. Auf dem Rückflug nach Berlin klagte meine große Tochter Sophie plötzlich über Übelkeit: „Mami, Mami, ich glaube, ich muss mich übergeben ...“ Und schwups, auf einmal war sie eingeschlafen. Sie hatte schlichtweg die Empfindung der Übelkeit mit Müdigkeit verwechselt – was uns sehr erleichterte. Drei Jahre später saßen wir im Auto, als unsere kleine Tochter auf einmal sagte: „Mir ist ganz schlecht.“ Da guckte Sophie sie an und meinte mitfühlend: „Ach Emi, mach doch einfach kurz die Augen zu, vielleicht bist du ja nur müde.“ Im Laufe unseres Lebens lernen wir, unsere Körperempfindungen treffsicher zu deuten. So können wir irgendwann beispielsweise zwischen verschiedenen Formen der Übelkeit unterscheiden (etwa Übelkeit in Bezug auf den Verdauungstrakt im Kontrast zu einem flauen Gefühl, wenn wir erschöpft oder müde sind). Aber auch als Erwachsene verwechseln wir manchmal noch unterschiedliche Zustände miteinander. In einer Studie aus dem Jahr 2011 untersuchten israelische Wissenschaftler:innen anhand von 1.112 Gerichtsverfahren, wie die Tageszeit beeinflusst, ob Strafrichter:innen einem Antrag auf Bewährung stattgeben oder ihn ablehnen. Das Ergebnis ist so überraschend wie alarmierend: Kurz vor der Mittagspause sank die Anzahl der stattgegebenen Anträge auf nahezu null Prozent. Unmittelbar nach der Mittagspause stieg die Wahrscheinlichkeit

einer positiven Entscheidung wieder auf die „normalen“ 65 Prozent (Danziger, Levav, & Avnaim-Pesso, 2011). Das Fazit: Selbst erfahrene Richter können sich von einem „schlechten Bauchgefühl“ in die Irre führen lassen.

Emotionale Selbstwahrnehmung als Schlüssel zu Empathie und Empathie

Ein Training der emotionalen Empfindungsgenauigkeit, unseres emotionalen „Bauchpedias“, könnte hier Abhilfe schaffen. Denn ein gut geschultes Bauchipedia ermöglicht es, genau zu erkennen, wie wir uns fühlen und welchen Auslöser die jeweilige Emotion hat. Eine Fähigkeit, die die deutsche Psychologin Stefanie Neubrand als *Impathie* bezeichnet – ich-bezogene Empathie. Ein Training unseres emotionalen Bauchpedias birgt sogar noch mehr Vorteile. Die Forschung hat nämlich nachgewiesen: Eine ausgeprägte Selbstwahrnehmung ist ebenso die essenzielle Grundlage für *Empathie* und eine hohe Emotionserkennungsfähigkeit – also die Fähigkeit, präzise zu erkennen, ob Ihre Klientin beispielsweise Angst oder Trauer spürt.

Eine mögliche Erklärung für den Zusammenhang zwischen Selbstwahrnehmung und Empathie ist, dass wir über die Spiegelneuronen in unserem Gehirn die Mimik und Körpersprache unseres Gegenübers in unserem eigenen Körpererleben unbewusst spiegeln. Fehlt die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung, können wir das gespiegelte Körperempfinden nicht richtig deuten. Ist die Selbstwahrnehmung herabgesetzt, zeigt sich dies sogar in einer verminderten Aktivierung der Areale

im Gehirn, die für Empathie zuständig sind (Moriguchi et al., 2007). Dies ist sowohl für den Aufbau einer stabilen Coach-Klient:innen-Allianz als auch für eine präzise Klärung im Coaching sehr hinderlich. Je besser hingegen Ihr Bauchipedia der Emotionen arbeitet, desto leichter gelingt es Ihnen, einen positiven Kontakt zu Ihren Klient:innen aufzubauen, und desto punktgenauer erfassen Sie intuitiv das emotionale Kernthema in seinen Nuancen.

In drei Wochen zu einem geschärften Bauchipedia Ihrer Emotionen

Im Folgenden lernen Sie ein dreiwöchiges Trainingsprogramm zur Steigerung Ihrer Selbstwahrnehmung kennen. Damit trainieren Sie Ihre emotionale Empfindungsgenauigkeit in drei Schritten. Sie erhalten insgesamt drei Übungen, die Sie jeweils eine Woche lang durchführen.

Schritt 1: Steigern Sie Ihre Achtsamkeit und beruhigen Sie den Verstand

Stellen Sie sich den Verstand wie eine Schneekugel vor, die Sie ununterbrochen schütteln. Nur, wenn Sie die Schneekugel ruhig halten, legen sich die „Schneeflocken“ und der Blick wird klar. Eine fokussierte und ruhige Aufmerksamkeit ist die Grundlage für eine präzise Selbstwahrnehmung. Ohne diese Fähigkeit lenken uns unbedeutende Reize von dem ab, was uns im Moment wichtig ist. Sie wollen sich beispielsweise in einer Unterhaltung auf Ihren Gesprächspartner

konzentrieren, doch Ihre Aufmerksamkeit schweift immer wieder zu Ihrem aufleuchtenden Smartphone ab. Im Buddhismus spricht man in diesem Zusammenhang vom *Monkey Mind*. Denn unser Verstand ähnelt – ohne eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis – einem quirligen Affen, der von Baum zu Baum, von Gedanken zu Gedanken, von Reiz zu Reiz springt. Diesen Affengeist gilt es zu beruhigen. Nur ein fokussierter und ruhiger Verstand ermöglicht es Ihnen, sich mit Ihrer Wahrnehmung im Coaching voll auf das zu konzentrieren, was Ihnen genau in diesem Moment wichtig ist – Ihre Empfindungen (Ihr Bauchipedia), die stille Sprache Ihrer Klientin sowie ihre Worte.

Eine bewährte und wissenschaftlich gut untersuchte Übung, um Ihre Aufmerksamkeit zu trainieren und gleichzeitig den Verstand zu fokussieren, ist das achtsame Beobachten des Atems. Schon 25 Minuten täglich durchgeführte Atemmeditation steigern die kognitive Impulskontrolle und die kognitive Flexibilität nachweislich (Luu & Hall, 2016). Unter kognitiver Impulskontrolle versteht man die Fähigkeit, spontane Reaktionen und ungewollte Verhaltensimpulse, wie zum Beispiel den Blick auf das aufleuchtende Smartphone, zu unterdrücken, und die Aufmerksamkeit bewusst auf mit unseren Zielen übereinstimmende Dinge zu richten, beispielsweise die Worte und Körpersprache des Gesprächspartners. Kognitive Flexibilität bezeichnet hingegen unter anderem die Befähigung, die zwischenmenschliche Perspektive zu wechseln („Was würde mein Kollege dazu sagen?“).

Anleitung Wochenübung 1: Die Atemmeditation

Nehmen Sie für die Übung eine Position ein, in der Sie sowohl wachsam als auch entspannt sind. Das kann im Sitzen oder auch im Liegen sein. Die Körperhaltung, die Sie in der Meditation einnehmen, wirkt sich über das Embodiment direkt auf Ihren inneren Zustand aus. Üben Sie in den nächsten sieben Tagen mindestens 15 Minuten täglich (optimal sind 25 Minuten). Sie können die Meditation auch auf mehrere Einheiten am Tag aufteilen, zum Beispiel drei- bis fünfmal jeweils fünf Minuten. Nutzen Sie darüber hinaus möglichst viele Situationen des Alltags, um zu üben: in Leerlauf- oder Wartezeiten, an der Kasse im Supermarkt, im Wartezimmer oder beim Hochfahren Ihres Computers.

Die Durchführung ist denkbar einfach und dennoch fordernd: Sie beobachten schlichtweg, wie Sie ein- und wieder ausatmen. Nehmen Sie wahr, wie die Luft durch Ihre Nasenlöcher einströmt und durch den Mund oder die Nase Ihren Körper wieder verlässt. Bleiben Sie die ganze Zeit mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Atem. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Gedanken abschweifen (was vollkommen natürlich und Teil der Übung ist), bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zu Ihrem Atem zurück – ohne zu bewerten. Genau dieser *Attentional Loop* trainiert Ihren „Aufmerksamkeitsmuskel“ im Gehirn – den präfrontalen Cortex. Ihre Atmung dient Ihnen, während Sie wiederholt diese „Aufmerksamkeitschleife“ durchlaufen, als Anker. Das bedeutet: Sie fokussieren Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung, dann

Monkey Mind: Unser Verstand ähnelt einem quirligen Affen, den es zu beruhigen gilt.

schweifen Sie unbeabsichtigt ab (etwa durch eine äußere Ablenkung wie ein Geräusch oder durch etwas in Ihrem inneren Erleben wie einen aufsteigenden Gedanken), bemerken dies und richten Ihre Aufmerksamkeit erneut auf die Atmung. Mit jedem neuen Durchgang dieses Attentional Loops stärken Sie Ihre neuronalen Netzwerke, die Sie dazu befähigen, Ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Transfertipp für Ihr Coaching: Nutzen Sie im Coaching Mikro-Achtsamkeitsübungen, um das emotionale Gewahrsein und die Empfindungsgenauigkeit Ihrer Klient:innen zu erhöhen. Dies fördert sowohl die innere Klarheit als auch die Emotionsregulationsfähigkeit. Führen Sie beispielsweise als Einstieg und Abschluss jeder Coachingsitzung eine stille Minute durch: Signalisieren Sie mit einem Ton (etwa mit einer Zimbel) den Beginn und das Ende der stillen Minute. Während der stillen Zeit beobachten die Klient:innen einfach nur bewertungsfrei, was innen passiert. Ich leite die stille Minute typischerweise mit den folgenden Worten ein: „Nehmen Sie bitte wahr, welche inneren Bilder gerade da sind, welche Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen auftauchen, und beobachten Sie, was in der nächsten Minute innerlich passiert.“ Nach Ablauf der Minute frage ich: „Was ist jetzt?“ Dann drücken die Klient:innen ebenso wie ich ihre innere Wahrnehmung durch ein Wort aus (zum Beispiel „Freiheit“).

Schritt 2: Schärfen Sie Ihre Interozeption

Die Interozeption ist die Fähigkeit, die inneren Prozesse wahrzunehmen. Mit

dem Bodyscan, der Übung in der zweiten Woche, stärken Sie den insulären Cortex (kurz: Insula), Ihren Beobachtungsmuskel für innere Prozesse. Spannend für die Coachingpraxis ist: Das bewusste Wahrnehmen und bewertungsfreie Annehmen unserer Gefühle durch einen Bodyscan reguliert eine emotional übererregte Amygdala signifikant herunter (Herwig, Kafberger, Jancke & Bruhl, 2010). Der Bodyscan stellt also – insofern er durch bewertungsfreies Wahrnehmen der Emotionen begleitet wird – auch eine effektive Regulationstechnik im Coaching dar. Gleichzeitig fördert er auf effektive Weise die Interozeption und die emotionale Empfindungsgenauigkeit (Fischer, Messner & Pollatos, 2017).

Anleitung Wochenübung 2: Der Bodyscan

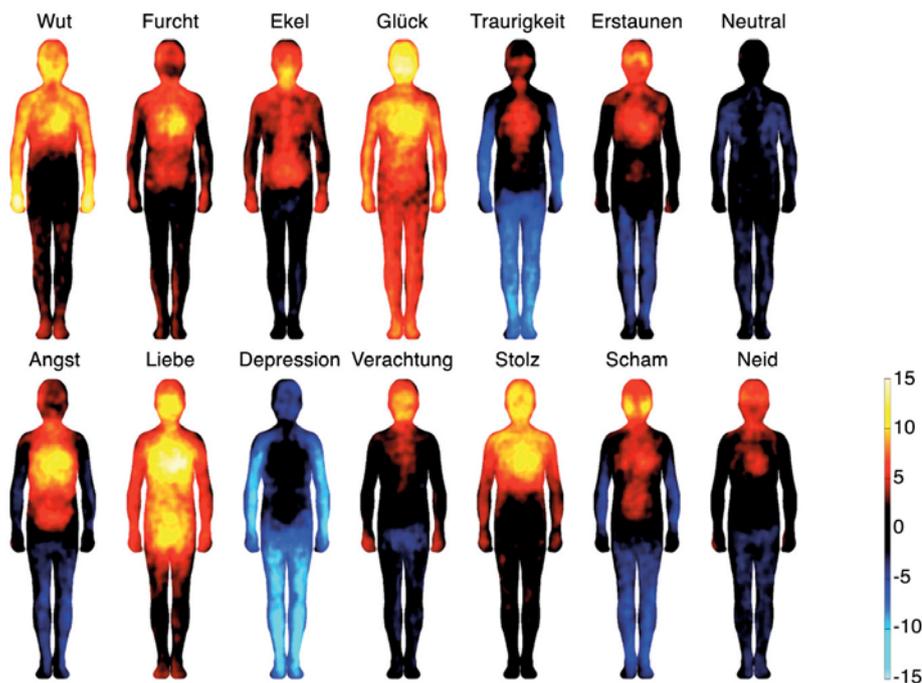
Bereits ein täglich 15 Minuten durchgeführter Bodyscan über einen Zeitraum von einer Woche erhöht die Empfindungsgenauigkeit (Mirams, Poliakov, Brown & Lloyd, 2013). Üben Sie deshalb in den nächsten sieben Tagen mindestens 15 bis 25 Minuten täglich. Den Bodyscan können Sie wie die Atemmeditation im Sitzen machen. Sie können sich aber auch bequem auf den Rücken legen. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie eine Position einnehmen, in der es Ihnen leichtfällt, wach und aufmerksam zu bleiben.

Beginnen Sie den Bodyscan, indem Sie ein paar tiefe Atemzüge nehmen und dabei spüren, wie sich Brust und Bauch heben und senken. Dann starten Sie damit, Ihren Körper von unten nach oben zu scannen (bewertungsfrei

wahrzunehmen, ohne etwas zu verändern): Wie fühlen sich Ihre Füße an? Sind sie warm oder kalt? Leicht oder schwer? Jede Empfindung, ob angenehm oder unangenehm, die dabei auftaucht, lassen Sie einfach ziehen. Auf die gleiche Weise reagieren Sie auf alle Bilder und Gedanken, die sich während des Bodyscans zeigen. Wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter nach oben und nehmen Sie nacheinander die folgenden Körperbereiche wahr: Unterschenkel und Waden, Knie, Oberschenkel, Becken und Gesäß, Bauch und unterer Rücken, Brustkorb und oberer Rücken, Hände, Unterarme, Oberarme, Nacken und Schultern, Hals sowie Gesicht und Kopf. Abschließend nehmen Sie den Körper als Ganzes wahr. Kommen Sie nach Abschluss des Bodyscans wieder langsam mit Ihrer Wahrnehmung nach außen, indem Sie sich sanft strecken und die Augen öffnen.

Transfertipp für Ihr Coaching: Nutzen Sie die Atemmeditation oder den Bodyscan auch nach Abschluss des Selbstwahrnehmungs-Trainings als tägliche Übung, um Ihre emotionale Präsenz zu trainieren und noch weiter auszubauen. Gleichzeitig eignen sich beide Übungen hervorragend, um sich im Sinne einer aktiven Psychohygiene nach einer anstrengenden Coachingsitzung wieder zu erden. Ein kurzer Bodyscan oder eine kleine Atemmeditation kann Sie – vor allem, wenn Sie geübt sind – schnell mit dem gegenwärtigen Moment verbinden und es so erleichtern, zwischen zwei Coachingsitzungen umzuschalten und Ihre Aufmerksamkeit voll auf die nächsten Klient:innen auszurichten. In diesem Fall fungieren sie als eine Art mental-emotionaler Resetknopf.

■ GEFÜHLEN AUF DER SPUR



Körperlandkarten der Emotionen nach Nummenmaa.

Schritt 3: Erkunden Sie Ihre emotionalen Körperlandkarten

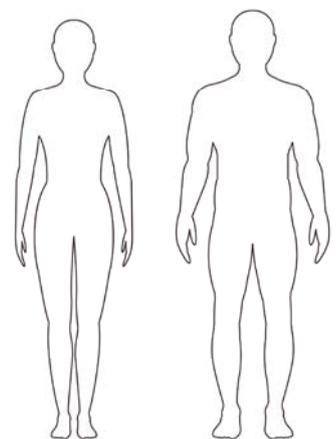
Eine finnische Forschergruppe konnte 2014 in einer Studie eindrucksvoll zeigen: Emotionen spiegeln sich in jeweils ganz bestimmten Qualitäten in verschiedenen Körperregionen wider. Um dies nachzuweisen, entwickelten die Forscher die „Körperlandkarten der Emotionen“ – die *Bodily Maps of Emotions* (Nummenmaa, Gleran, Hari & Hietanen, 2014): Über 700 Proband:innen aus unterschiedlichen Kulturen zeichneten in fünf Experimenten ihr Körpergefühl zu Emotionswörtern, emotionalen Geschichten, Filmen und Emotionsausdrücken in einen leeren Körperumriss ein – ähnlich wie auf einer Landkarte. Dabei sollten sie nachfühlen, in welchen Körperregionen die empfundene Energie bei einer spezifischen Emotion zunimmt und in welchen Regionen sie abnimmt. Die daraus resultierenden „Bodily Maps of Emotions“ zeigen 13 verschiedene Emotionen als Körperempfindungen – ähnlich wie die Aufnahmen einer Wärmebildkamera. In der obigen Abbildung ist das Ergebnis dargestellt: Gelb-rote Felder bedeuten körperliche Empfindungen von hoher

Aktivierung im Sinne zunehmender Energie, blaue signalisieren hingegen eine empfundene Deaktivierung im Sinne abnehmender Energie. Die eigenen Körperlandkarten der Emotionen zu erkunden, ist eine effektive Möglichkeit, die eigene Empfindungsgenauigkeit – aufbauend auf den ersten zwei Übungen unseres dreiwöchigen Selbstwahrnehmungstrainings – noch weiter auszubauen und zu schärfen.

Anleitung Wochenübung 3: Die Körperlandkarten der Emotionen

In dieser Übung, die auf der oben erwähnten Forschung des finnischen Psychologen Lauri Nummenmaa basiert, trainieren Sie die emotionale Empfindungsgenauigkeit für die zwölf Primäremotionen (siehe Eilert, 2020; Eilert, 2021): Angst, Trauer, Scham, Schuld, Freude, Liebe, Interesse, Ärger, Verachtung, Ekel, Überraschung, Stolz. Ihre Aufgabe besteht darin, Ihr subjektives Körperempfinden der einzelnen Primäremotionen in einen Körperumriss einzuzichnen. Konkret zeichnen Sie die empfundene energetische Aktivierung und Deaktivierung verschiedener Körperregionen bei ei-

nem bestimmten Emotionserleben in verschiedenen Farben ein – daraus ergeben sich Ihre ganz individuellen Körperlandkarten der Emotionen. Rot steht dabei für eine Aktivierung (im Sinne von steigender Energie) und Blau für eine Deaktivierung (im Sinne von abnehmender Energie) in der jeweiligen Körperregion. Zeichnen Sie beispielsweise die Hände rot, bedeutet dies, dass mehr Energie bei dieser Emotion in die Hände fließt als in andere Körperregionen. Zeichnen Sie die Hände hingegen blau, signalisiert dies, dass die empfundene



Das Empfinden wird in einen leeren Körperumriss eingezeichnet.

Emotionen spiegeln sich in verschiedenen Körperregionen wider.

Energie in diesem Bereich abnimmt. Die Zeichenvorlagen für diese Übung finden Sie als Download auf unserer Homepage (www.eilert-akademie.de) im Servicebereich.

Um die jeweilige Primäremotion in Ihrem Körpererleben zu aktivieren, rufen Sie sich am besten eine konkrete Situation in Erinnerung, in der Sie dieses Gefühl schon einmal erlebt haben. Zusätzlich ist es hilfreich, wenn Sie die entsprechende Mimik und Körperhaltung einnehmen, die nach Ihrem Empfinden diese Emotion am besten repräsentiert. Solch ein Embodiment erleichtert die Emotionsaktivierung sehr. Sobald das Emotionserleben für Sie spürbar präsent ist, fühlen Sie bitte kurz nach, in welchen Körperregionen die Energie bei dieser Primäremotion zunimmt und in welchen sie abnimmt. Bitte zeichnen Sie daraufhin die aktivierten Körperregionen in Rot und die deaktivierten Körperregionen in Blau in den entsprechenden Körperumriss der ausgedruckten Zeichenvorlage ein. Für eine noch präzisere Analyse der Körperempfindung schätzen Sie bitte zusätzlich die Qualität des Gefühls auf einem Spektrum zwischen weich und hart, dynamisch und starr sowie leicht und schwer ein. Es geht dabei nicht um richtig und falsch, sondern um Ihr subjektives Empfinden der Emotion in Ihrem Körpererleben. Auf dem jeweiligen Arbeitsblatt finden Sie sowohl weibliche Körperumrisse als auch männliche, um Ihre individuelle Empfindung einzuzeichnen.

Transfertipp für Ihr Coaching: Die „Körperlandkarten der Emotionen“ können sowohl für Ihre Klient:innen

als auch für Sie als Coach ein aufschlussreicher Vorher-Nachher-Check sein. Lassen Sie die Klient:innen vor Beginn der Intervention die unangenehmen Körperempfindungen in den Körperumriss einzeichnen, die sie beim Gedanken an die stressende Situation spüren. Solch einen illustrierten Körpercheck wiederholen Sie dann nach erfolgreicher Intervention. Anschließend sprechen Sie mit den Klient:innen über die Veränderungen, die sie im Körperempfinden wahrnehmen. Dies hilft, die erreichte emotionale Veränderung tiefer zu verankern und auf somatischer Ebene umfassend zu integrieren. Darüber hinaus hat sich die Übung „Körperlandkarten der Emotionen“ in Kombination mit dem Bodyscan für Klient:innen bewährt, die generell einen schweren Zugang zu ihren Emotionen haben.

Schärfen Sie Ihr emotionales Bauchipedia kontinuierlich

Verstehen Sie das gerade skizzierte dreiwöchige Trainingsprogramm nicht als Einmal-Maßnahme, sondern als kontinuierliche Schulung Ihres emotionalen Bauchipedias. Durchlaufen Sie die drei beschriebenen Übungen immer wieder (mindestens viermal im Jahr) und trainieren Sie darüber hinaus, sich im Alltag mehr und mehr von Ihrer empathischen Intuition leiten zu lassen. Gleichen Sie dabei Ihr Bauchipedia konsequent mit Ihren anderen Sinneseindrücken ab – wie beispielsweise den nonverbalen Signalen, die Sie bei Ihrem Gegenüber wahrnehmen. So wird sich Ihr Bauchgefühl mehr und mehr verfeinern. ■



© Hans Scherhaufner

Dirk W. Eilert
ist Wirtschaftspsychologe (M.Sc.), spezialisiert auf emotionale Intelligenz. Als einer der führenden Mimik- und Körpersprache-

Experten im deutschsprachigen Raum ist seine Expertise regelmäßig in Radio, TV und Printmedien gefragt. Er hat den integrativen Emotionscoaching-Ansatz emTrace® entwickelt sowie die Mimikresonanz®-Methode zur präzisen Entschlüsselung nonverbal-emotionaler Signale. Dirk W. Eilert lebt in Berlin und leitet dort die Eilert-Akademie.

www.eilert-akademie.de

STUDIEN-
QUELLEN:





MILLIONEN EMOTIONEN

Sind wir Herr oder Sklave unserer Gefühle? Was wir tun können, damit wir uns unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert fühlen.

VON DOMINIK UMBERTO SCHOTT

Amtsgericht München, 1997. Es geht um Beleidigung im Straßenverkehr. Der Richter fragt den Angeklagten: „Trifft es zu, dass Sie den Kläger ‚Idiot‘ genannt haben?“ Der Mann springt auf und ruft stark gestikulierend: „Aber wenn er doch ein Idiot *ist!!!*“

Diese (übrigens wahre) Geschichte zeigt: Emotion hat subjektiv immer recht. Aber warum lassen wir uns manchmal so von Emotionen mitreißen, dass wir Dinge sagen oder tun, die wir später bereuen? Und wie können wir mehr Kontrolle über unsere Affekte erlangen – ohne zum kalten Roboter zu werden?

Warum haben wir überhaupt Emotionen?

Ekel, Überraschung, Angst, Freude, Trauer, Ärger und Verachtung werden häufig als die sieben Basisemotionen genannt. Sie sind kulturübergreifend überall auf der Welt gleich. Weitere gängige Gefühle sind Kombinationen daraus wie beim Mischen von Farben. Wut beispielsweise ist eine Kombination aus Ärger und Verachtung. Scham beinhaltet Angst und Trauer sowie eine Spur Ekel (vor sich selbst). Die erstgenannten, wie Ekel und Angst, sind eher unmittelbar, wir empfinden sie bereits, bevor das Denken einsetzt. Sie haben eine starke Schutzfunktion und sichern das Überleben. Der Anblick von etwas Ver-

schimmeltem löst unmittelbar Ekel aus – ein sinnvoller Reflex, der verhindert, dass wir uns eine Lebensmittelvergiftung zuziehen. Der Anblick einer großen Spinne erzeugt bei den meisten eine Mischung aus Ekel und Angst: wiederum unmittelbar. Der rationale Gedanke, dass sie uns gar nicht angreifen will und eher wir eine Bedrohung für die Spinne darstellen als umgekehrt, nutzt wenig. Der Ekel kam direkt aus dem Stammhirn und war schneller. Wenn bei einem Spaziergang unvermittelt ein bellender, zähnefletschender Hund auf uns zu rennt, haben selbst Tierfreunde kurz einen Angstimpuls. Wir sagen uns: Der tut bestimmt nichts, der verteidigt nur sein Revier. Aber die kleine Adrenalinausschüttung ist schon ge-

schehen. Tief in unseren Zellen sind Erinnerungen an Angriffe von wilden Tieren abgespeichert – und es gibt uns nur, weil all unsere Vorfahren sich rechtzeitig in Sicherheit gebracht oder die Angriffe erfolgreich abgewehrt haben. Diejenigen, denen das nicht gelungen ist, sind aus dem Genpool verschwunden. Oder haben ihren Nachfahren eine Erinnerungsspur hinterlassen, die lautet: „Pass bloß auf vor wilden Tieren!“

Für den Körper ist immer „Jetzt“

Problematisch wird es, wenn sich Angst verselbstständigt und sich auch dann in unserem Gemüt manifestiert, wenn gar keine akute Gefahr herrscht. Anders als Tiere leben wir wenig im Moment, sondern viel in der Erinnerung oder Vorstellung. Die Gazelle grast, es kommt ein Löwe und jagt. Die Gazelle hat einen maximalen Adrenalinausstoß und läuft um ihr Leben. Ist die Gefahr vorüber, schüttelt sich die Gazelle kurz, baut damit das überschüssige Adrenalin ab und grast friedlich weiter. Wir Menschen sind noch Wochen oder Monate später aufgebracht, wenn wir anderen erzählen: „Kommt da dieser blöde Löwe aus dem Gebüsch! Was fällt dem ein!?“ Wir müssen nur an das Ereignis denken, das einst Angst oder Ärger in uns ausgelöst hat – und haben sofort wieder Stresshormone im Blut.

Unser Körper macht keinen großen Unterschied zwischen Realität, Erinnerung oder in die Zukunft gerichteter Vorstellung. Das, was im Gehirn geschieht, ist für unseren Körper immer „Jetzt“. Die Erinnerung mag in der Intensität nur ein Echo des ursprünglichen Auslösers sein, die körperliche Reaktion ist wieder in etwa die gleiche.

Noch problematischer wird es, wenn die Angst gar kein konkretes Objekt mehr hat, sondern diffus in uns wabert. Eine subtile Trauer über verpasste Chancen oder weil wir im Leben nicht das tun, wofür unser Herz brennt. Eine subkutane Angst vor der

Tief in unseren Zellen sind Erinnerungen gespeichert.

Zukunft, weil wir uns nicht sicher und geborgen in der Welt fühlen. Schon Körperhaltungen können das erzeugen. Wir verbringen viel Zeit sitzend an Schreibtischen. Oft mit gekrümmter Haltung. Dabei atmen wir langsam, aber flach. Das ist das Atemmuster der Trauer. Und so kann es sein, dass wir allein von stundenlanger Schreibtischarbeit in eine subtile Trauer und trübe Gedanken geraten – ohne recht zu wissen, warum. Stehen wir auf, strecken uns, atmen tief durch oder lachen, fühlen wir uns sofort besser – ohne, dass sich etwas an unserer objektiven Realität geändert hätte. So, wie an sonnigen oder regnerischen Tagen unsere Stimmung eine andere sein kann.

Die gute Nachricht ist: Wir sind gar nicht so machtlos. Reflexhafte Ängste können wir kaum kontrollieren. Aber auf die meisten Gefühle haben wir Einfluss. Ärger oder Verachtung etwa basieren meist auf Urteilen, Interpretationen und damit Gedanken. Wenn wir unsere Gedanken hinterfragen, können wir also Einfluss darauf nehmen, ob und wie viel wir uns ärgern. Und manchmal reicht ein Wetterwechsel oder – körperlich – eine andere Haltung einzunehmen.

Wir unterscheiden oft zwischen positiven und negativen Gefühlen. Die Gefahr dabei: Wir teilen ein in „erwünscht“ und „unerwünscht“. Doch alle Gefühle haben ihren Sinn. Es geht nicht darum, einzelne Gefühle zu unterdrücken, sondern sie alle zu integrieren und gesund zu leben.

Gefühl oder Emotion?

Aber Moment mal: Sind Gefühle und Emotionen das Gleiche? Was ist der Unterschied? Die Intensität ist es nicht. Gefühle können schwach oder stark sein. Zur Emotion werden sie, wenn sie uns zum Handeln drängen.

Im Wort Emotion steckt die Motion drin. Emotionen sind Gefühle, die in Bewegung geraten. Wir sind nicht nur bewegt, wir wollen nun auch bewegen, die psycho-kinetische Energie des starken Gefühls ausdrücken oder ausagieren.

Wenn wir dabei einen kurzen Kontrollverlust „erleiden“, kann das wunderschön sein, etwa beim Sex oder jeder anderen Erfahrung von Ekstase. Oder schlimme Folgen haben bei einer strafbaren Affekthandlung.

Kann ich meinen Gefühlen trauen?

„Vertraue auf dein Gefühl“, heißt es oft. Gar nicht so leicht, denn das haben wir verlernt in unserer rationalen Welt. Intuition kann ein wichtiges Fühlinstrument in einer komplexen Welt sein. Auch auf Störgefühle sollten wir achten. Trotzdem können wir auch falsch liegen.

Denn Gefühle sind:

- subjektiv – für mich fühlt sich das Gleiche anders an als für dich
- relativ – mal fühlt es sich so an, mal anders – kommt auf die Situation an
- temporär – kein Gefühl ist von Dauer
- schwankend – mal stark, mal subtil
- individuell (mein Gefühl) und kollektiv (Massenrausch)
- nur bedingt kontrollierbar
- schwer fassbar, da innerer Vorgang

Kein Wunder, dass Gefühle sowohl Theologen als auch Philosophen als suspekt galten. Dem Körper und den Gefühlen, die aus der körperlichen Begegnung mit der Außenwelt entstehen, wurde misstraut. Selbst unsere aufgeklärte Leistungsmoderne hat noch ein gestörtes Verhältnis zur Gefühlswelt. Die soll – je nach Situation – dienen oder funktionieren. Wir hören oft: „Sei nicht so emotional,

Wir wollen unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert sein und endlose Schmerzschleifen drehen.

sei vernünftig.“ Oder: „Zeig Leidenschaft!“ Wir sollen unsere Gefühle „managen“. Das wirft die Frage auf: Wer hat denn die Zügel in der Hand?

Kutscher oder Pferd – wer hat die Kontrolle?

Man stelle sich eine stattliche Kutsche vor, gezogen von vier Pferden. Wer sind wir? Die Pferde oder der Kutscher, der sie lenkt? Oft halten wir uns für den Kutscher – dabei sind wir natürlich der Passagier in der Kutsche. Der Kutscher ist unser Ego, das denkt, es kontrolliere alles und gebe die Richtung vor. In Wahrheit bestimmt hoffentlich der Passagier das Ziel der Fahrt. Allerdings gehen uns manchmal die Pferde durch oder der Kutscher handelt eigenmächtig. Dann kann es sein, dass aus der Reise eine Irrfahrt wird. Bis wir wieder lernen, unsere Autorität einzunehmen und dem Kutscher klar zu sagen, wo es langgehen soll. Stimmt die Richtung, sind die Pferde eine wunderbare Kraft. Wir sollten allerdings merken, wenn es keine Freude mehr macht, ungesund wird – oder gänzlich in die falsche Richtung läuft.

Testfragen zu belastenden Gefühlen können sein: Ist es wahr (wie bei *The Work* von Byron Katie)? Oder auch: Dient mir dieses Gefühl? Bis wohin erleichtert es mich, mich dem hinzugeben – und ab wann wird es zur Belastung?

Denn einerseits wollen wir Gefühle und Emotionen nicht unterdrücken.

Sie sind wesentlicher Ausdruck unseres Menschseins und lassen uns das Leben mit all seinen Facetten intensiv erfahren. Zugleich wollen wir unseren Emotionen nicht hilflos ausgelie-

fert sein oder endlose Schmerzschleifen drehen. Dazu drei Impulse:

Niemand drückt uns die Knöpfe – das tun wir selbst

Starke negative Emotionen sind oft die Reaktion darauf, dass einer unserer Kernwerte verletzt wurde. Wo und wie stark wir zu triggern sind, liegt also ganz bei uns. Je bewusster wir erkennen, welche Auslöser in uns intensive Reaktionen hervorrufen, desto eigenverantwortlicher können wir damit umgehen (beispielsweise diese Auslöser meiden). Und desto weniger geraten wir in Konflikte mit anderen – die oft nicht wissen, was unsere wunden Punkte sind. Sie drücken keine Knöpfe, sondern spiegeln uns, welche Trigger bei uns noch aktiv sind.

Schwimmen ja – ertrinken nein

Emotionen sind wie ein Fluss, in dem wir baden. Manche halten nur den Zeh rein – und verpassen einiges an Intensität des Lebens. Andere können kaum den Kopf über Wasser halten und werden ständig untergespült. Es ist schön, hineinzuspringen und die Lebendigkeit des Elements zu spüren. Mal schwimmen wir ein bisschen gegen den Strom. Mal geben wir uns den Wellen hin. Aber wir sollten und wir können aussteigen, bevor es zu reißend wird. Das geht, wenn wir wissen: Ich bin nicht der Fluss, ich bin das Wesen, das ihn erlebt.

Schmerzen sind unvermeidlich – Leiden ist optional

Das Leben bleibt nicht unfallfrei – unschöne Erfahrungen gehören dazu.

Aber niemand zwingt uns, sie durch Selbstmitleid zu verlängern. Wir können nicht immer beeinflussen, was uns passiert. Aber wir können immer entscheiden, wie wir damit umgehen. Die Voraussetzung dafür: Wir erkennen, was und wie wir denken und mit welchen Gefühlen wir üblicherweise auf Situationen reagieren. Dann werden wir der Passagier in der Kutschfahrt unseres Lebens, der sowohl die beschauliche Fahrt als auch den wilden Ritt genießen kann. ■



© privat

Dominik Umberto Schott arbeitet international als Präsentationstrainer und Vortragsredner. Er ist Dale Carnegie Master Trainer und Executive Coach.

In seiner langen Medienkarriere war er Gründungsmoderator von Super RTL, 20 Jahre lang Radio- und TV-Journalist, hat bei Thomas Gottschalk gelernt, stand bei Hunderten von großen Events auf der Bühne und ist eine der bekanntesten Stimmen des deutschen Fernsehens. Als Bühnenprofi weiß er, wie man Gehör findet und mit Worten bewegt. <https://dominik-schott.de/>



ZU FREUD ODER LEID VERDAMMT?

Die Rolle einschneidender Erfahrungen für unser Lebensglück.

VON EVA ASSELMANN

Unser subjektives Wohlbefinden hängt im Wesentlichen von zwei Dingen ab: Wie zufrieden wir mit unserem Leben sind und wie häufig und intensiv wir positive und negative Gefühle wie Freude, Glück, Traurigkeit, Angst und Ärger in unserem Alltag erleben. Diese rationale und emotionale Seite sind nur bedingt aneinander gekoppelt: Unsere Lebenssituation können wir durchaus als zufriedenstellend bewerten, obwohl wir uns eigentlich schlecht fühlen. Umgekehrt sind große Glücksgefühle auch dann möglich, wenn wir meinen, dass es im Leben wirklich mies läuft.

Und mehr noch: Positive Gefühle gehen zwar tendenziell mit weniger negativen Gefühlen einher, doch nicht immer: Es kann sein, dass wir sowohl großes Glück als auch tiefe Traurigkeit empfinden – etwa, wenn wir unseren Traumjob bekommen, dafür aber weit wegziehen und die Familie zurücklassen müssen. Gleichzeitig gibt es Situationen, in denen wir weder besonders positive noch besonders negative Gefühle verspüren, sondern emotional eher abwesend sind. In der Wissenschaft wird unser Wohlbefinden oft als ein Teil der Persönlichkeit gesehen. Der Grund dafür ist, dass sich Menschen auch unter vergleichbaren Umständen in ihrem Glückslevel stark voneinander unter-

scheiden. Ein rundum gutes Gefühl, in der eigenen Haut und dem eigenen Leben zu stecken, scheint also weit weniger von den äußeren Umständen abzuhängen, als man auf den ersten Blick meinen könnte. Entsprechend nimmt die Set-Point-Theorie an, dass jeder Mensch seinen ganz eigenen „Sollwert“ im Wohlbefinden hat: Positive und negative Erfahrungen können zwar bedingen, dass wir uns kurzfristig besser oder schlechter fühlen. Langfristig aber kehren wir wieder zu unserem gewohnheitsmäßigen Glückslevel zurück. Soweit die Theorie – doch stimmt das wirklich? In einer aktuellen Studie haben wir untersucht, ob diese Annahme auch auf extrem schmerzhaftere Ereignisse



Take-Home-Message

Überlege einmal: Wie zufrieden bist du alles in allem mit deinem Leben auf einer Skala von 1 bis 10? (Die meisten Menschen geben hier übrigens eine 7 an!) Wie fühlst du dich von Tag zu Tag, und welche Emotionen überwiegen? Welche Aktivitäten genießt du so richtig, wer schenkt dir Energie und was macht dich glücklich? Wie kannst du dir in Zukunft noch mehr davon in deinen Alltag holen?

Glück ist in weiten Teilen auch eine Frage des Fokus. Evolutionär bedingt richten wir unsere Aufmerksamkeit vor allem auf Probleme. Das hilft uns dabei, Gefahren im Blick zu halten und zu beseitigen, verpasst unserem Lebensglück aber einen Dämpfer. Deswegen frage dich jeden Abend: Welche schönen Momente gab es heute und wofür bist du dankbar? Hierdurch schärfst du deinen Blick für Positives und du wirst sehen: Glücksgefühle treten mit der Zeit viel intensiver zutage.

wie den Tod eines geliebten Menschen zutrifft. Dafür haben wir kurz- und langfristige Veränderungen im Wohlbefinden bei über 1200 Personen untersucht, deren Partner:in oder Kind verstarb. Die Ergebnisse: Insbesondere im ersten Trauerjahr brach das Wohlbefinden der Betroffenen massiv ein: Sie waren extrem traurig, unglücklich und unzufrieden mit ihrem Leben. Doch im Schnitt erholten sie sich trotz dieser dramatischen Effekte erstaunlich gut: Fünf Jahre nach dem Verlust war ihr Wohlbefinden im Schnitt vergleichbar hoch wie fünf Jahre vor dem Ereignis.

Nicht nur auf Schicksalsschläge, sondern auch auf Glücksergebnisse scheint die Set-Point-Theorie zuzutreffen: Bei (werdenden) Müttern und Vätern fanden wir heraus, dass sie in den Jahren vor der Geburt ihres ersten Kindes deutlich glücklicher und zufriedener wurden. Im ersten Jahr mit Baby erreichen die Glücksgefühle der frischgebackenen Eltern ihren Höhepunkt, verpufften anschließend allerdings wieder: Fünf Jahre nach der Geburt war ihr Glückslevel vergleichbar mit dem von fünf Jahren vor der Geburt.

Lässt sich daraus schließen, dass wir zu Freud oder Leid verdammt sind, je

nach individueller Konstitution? Nein! Doch große, einschneidende Erfahrungen sind weitaus weniger wichtig für unser Lebensglück, als wir gemeinhin annehmen. Selbst vermeintliche Glücksgaranten wie Baby, Märchenhochzeit oder Lottogewinn katapultieren unser Wohlbefinden langfristig nicht in ungeahnte Höhen – die Effekte verpuffen erstaunlich schnell. Anstatt dem „großen“ Glück hinterherzurennen, ist es viel wichtiger, kontinuierlich für Glücksmomente zu sorgen – Tag für Tag! ■



© Jens Gyarmaty

Prof. Dr. rer. nat. habil.
Eva Asselmann
Jahrgang 1989, ist
Professorin für Differentielle
und Persönlichkeits-
psychologie an der HMU

Health and Medical University in Potsdam und forscht zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention. Sie leitet diverse Forschungsprojekte, ist Autorin zahlreicher Studien und hat langjährige Erfahrung im Coaching, Training und Change Management.
<https://evaasselmann.com/>

REFERENZEN
UND
LITERATUR-
TIPPS:



Zum Weiterlesen:

Eva Asselmann
Woran wir wachsen.
Ariston, München 2022



Gesunde Führung in der VUCA-Welt: Leadership in Transformation

Ruth Mattes

Haufe Fachbuch, 2022 | 39,95 €

Unsere (Arbeits-) Welt wird immer komplexer, schneller und unsicherer.

Kundenbedürfnisse und damit Märkte verändern sich stetig – Globalisierung, Digitalisierung, Agilität, New Work ... um nur einige Buzzwords zu nennen. Dies stellt besondere Anforderungen an Führungskräfte und ihre Teams.

Wer sich mit Führung beschäftigt, weiß: Top-Down auf Kosten der Mitarbeiter:innen hat ausgedient und ist nicht mehr zukunftsfähig. Wer täglich acht Stunden und mehr am Arbeitsplatz verbringt, braucht ein wertschätzendes, kommunikationsoffenes Umfeld und Arbeitsbedingungen, die zur mentalen und kör-

perlichen Gesundheit beitragen. Ruth Mattes schaut aus systemischer und salutogenetischer Sicht auf das Thema „Gesunde Führung“: Was kann ich als Führungskraft tun, damit es mir gutgeht? Was kann ich für mein Team, meine Organisation tun, um die einzelnen Mitglieder zu stärken? Wie Sorge ich für eine Atmosphäre, in der sich Menschen mental und physisch wohlfühlen? Wie sieht Zusammenarbeit aus, und wie deckt sich diese mit Unternehmenszielen? Gesundheit und menschliche Bedürfnisse stehen dabei klar im Mittelpunkt – in der zweiten Auflage findet sich als Ergänzung ein Kapitel zur Meditation, ergänzt mit praktischen Anleitungen. Dies mag im Businesskontext für

viele noch ungewohnt klingen, ergibt aber durchaus Sinn, weil Menschen dadurch mit sich selbst und anderen in Resonanz gehen. Eine gute Voraussetzung für den Teamspirit und das eigene Geerdet-Sein.

Wertvoll finde ich auch den Abgleich: Was verstehen Mitarbeitende unter gesunder Führung? Ein wichtiger Perspektivwechsel!

Ruth Mattes öffnet in diesem Buch ihr gesamtes Wissen für die Leser:innen. Zahlreiche Reflexionsfragen, Fallgeschichten, Praxisbeispiele, ein Metaphernschatz und detaillierte Erklärungen der Grundlagen machen es zu einer Quelle, aus der sowohl Führungskräfte als auch Coaches intensiv schöpfen können. [Simone Scheinert](#) ◀



Die Kunst des klugen Streitgesprächs

Reto U. Schneider

Kösel, 2023 | 20,00 €

Wissen? Glauben? Meinen? Wir meinen viel und wissen wenig. Die Lektüre des Buches hat mir

so manches Mal den Spiegel vorgehalten. Ich habe zwar oft eine Meinung, die aber genauso oft mit wenig belegbaren Fakten untermauert ist. „Es lebe der Einzelfall!“ könnte man sagen, denn individuelle Geschichten berühren uns mehr als die beste Statistik. Und aus eben diesen Geschichten lei-

ten wir gerne Prinzipien ab. Aber: Wer seine Meinung bis aufs Blut verteidigt, der ist eher ein Gläubiger als ein Wissender. Denn eine Meinung setzt voraus, sie auch korrigieren zu können, sie prinzipiell in Zweifel zu ziehen. So ist eine der Kernfragen von Schneider: Was könnte dich (bzw. mich) von dieser Meinung abbringen? Wenn hierauf die Antwort „Nichts!“ erfolgt, ist jedes weitere Streitgespräch überflüssig. Die Lektüre des Buches ist nicht nur sehr aufschlussreich, sondern eben-

so unterhaltsam. Viele Beispiele und Experiment lassen Leser:innen immer wieder staunen, wie oft unser Alltag von Wissensillusionen durchzogen ist. Für Menschen, die in ihren Meinungen feststecken, ist das Buch eine echte Herausforderung: Heraus aus der Komfortzone der Festlegung, hinein in die Welt der neuen Perspektiven. Das Buch ist eine absolute Leseempfehlung, auch für Urlaubszeiten.

[Horst Lempart](#) ◀