

1 Raus aus der Gefühlsfalle

*Der Mensch ist nicht zum Vergnügen,
sondern zur Freude geboren.*
Paul Claudel

Zu viel Herz

Dass Frauen am Arbeitsplatz immer noch benachteiligt werden, was Gehalt, Anerkennung, Weiterbildungs- und Aufstiegschancen betrifft, ist satzsam bekannt. Ist Ihnen jemals der Gedanke gekommen, dass daran nicht allein die widrigen Umstände schuld sind? Betrachten wir ein Beispiel aus der Praxis.

z.B.

Petra weiß, dass sie als Projektleiterin den ewigen Bedenkenträger Hans im Meeting in die Schranken weisen müsste. Doch Petra hat Mitleid mit ihm: Hans hat zurzeit familiäre Probleme. Deshalb schont sie ihn. Nach dem etwas unruhigen Meeting sagt ihr Abteilungsleiter, der an der Sitzung teilnahm: „Ihr Projekt kommt gut voran. Aber Ihr Team haben Sie nicht im Griff!“ Petra ist in seinen Augen nicht „führungstauglich“. Den Projekterfolg führt er auf die Kompetenz des Teams, nicht auf Petras Führungs- und Fachkompetenz zurück.

Nicht nur, dass er damit eine grobe Fehleinschätzung begeht und Petra bitter Unrecht tut. Er enthält ihr auch ihre verdiente Anerkennung vor. Bei der nächsten Gehaltsverhandlung oder Aufgabenverteilung wird er ihr die vermeintliche Schwäche aufs Butterbrot schmieren. Die erhoffte Beförderung zur Group Pro-

**Der weibliche
Führungsstil –
ein Eigentor?**



Frauen fühlen – deshalb werden sie benachteiligt

duct Managerin kann sie sich abschminken und muss bitter enttäuscht mit ansehen, wie ein weniger kompetenter Kollege die Position bekommt, die eigentlich ihr zusteht.

Petra wird ganz offensichtlich im Beruf benachteiligt. Und das, obwohl ihr Abschluss, ihre Fach- und Führungskompetenz und ihre Projekterfolgsbilanz eindeutig besser sind als die ihrer männlichen Kollegen. Sie wird benachteiligt: nicht weil sie eine Frau *ist*, sondern weil sie wie eine Frau *führt*: emotional. Und immer noch preisen Frauenzeitschriften und Führungsbücher den weiblichen Führungsstil. Ich und mit mir Zehntausende Frauen wie Petra fragen uns, warum.

Der „typisch weibliche Führungsstil“ ist im Falle Petras ein sattes Eigentor mit Anlauf. Geradezu absurde Züge nimmt Petras Benachteiligung an, wenn wir erfahren, dass Petra sehr wohl weiß, wie ein Kritikgespräch zu führen ist, wie man moderiert. Sie beherrscht alle dafür nötigen Kommunikations- und Führungstechniken – nachweislich besser als jeder ihrer Kollegen. Das zeigen zig Rollenspiele in Führungsseminaren.



Viele Frauen sind ihren männlichen Kollegen in Abschluss, Qualifikation, Erfolgsbilanz, Fach- und Führungskompetenz weit überlegen. Doch diese Überlegenheit verwandelt sich oft in eine Unterlegenheit, wenn Frauen über ihre Gefühle stolpern.

Für Frauen im Beruf ergibt sich daraus eine unerhörte Frage: Dürfen wir unseren Gefühlen nicht länger trauen?

Frauen in der Gefühlsfalle

Frauen stolpern im Beruf (und anderswo) recht häufig über ihre Gefühle. So häufig, dass dafür allerlei Empfehlungen entwickelt wurden. Viele Bücher und Trainer raten zum Beispiel: „Manche



Entscheidungen müssen aus dem Kopf, andere aus dem Bauch getroffen werden!“ Hört sich vernünftig an.

Haben Sie das mal probiert? Diesem Rat zu folgen hieße, fallweise die eigenen Gefühle zu ignorieren. Petra müsste also ihr Mitgefühl mit Hans ignorieren und rein aus dem Kopf heraus entscheiden, Hans zurechtzuweisen.

Wenn sich Ihnen dabei der Magen verknotet, darf ich Sie zu Ihrer emotionalen Intelligenz beglückwünschen: Die eigenen Gefühle zu ignorieren und nur nach dem Kopf zu entscheiden erfordert a) eine Unmenge ermüdender Disziplin, tut b) nicht gut und hält c) keine Frau lange aus (weil gegen die eigenen Gefühle zu leben eben unheimlich Energie verbraucht und emotional belastet). Frauen sind nun einmal hoch emotionale Wesen. Von einem Mann würde man in Petras Situation auch nicht verlangen: „Verlass dich einfach auf dein Gefühl und schon Hans heute mal!“ Da würde sich (fast) jeder Mann an die Stirn tippen!

Also hört Petra auf ihr Gefühl. Aber wenn es ihr doch das Falsche rät! Wer behauptet das? Was *fühlt* Petra denn? Mitgefühl mit Hans. Was *tut* sie darauf? Beide Augen zudrücken, wenn er das Meeting stört. Und nun die 1000-Euro-Frage: Was hat das eine mit dem anderen zu tun?

Lassen Sie sich Ihre Gefühle nicht verbieten!

Gefühle sind zum Fühlen da

Gefühle sind keine Gedanken!

Hat Petras Bauch ihr etwa gesagt: „Weis ihn nicht zurecht!“? Nein, er hat ihr nur gesagt: „Ich empfinde Mitgefühl mit Hans!“ Emotionale Intelligenz heißt deshalb zuerst einmal: Gefühle von Gedanken unterscheiden (lernen).

Bitte verwechseln Sie Gefühle nicht mit Gefühlsinterpretationen! Gefühle kommen aus dem Bauch, Interpretationen aus dem Intellekt.





Gefühle sagen Ihnen so gut wie nie, was Sie *tun* sollen.
Sie sagen Ihnen lediglich, was Sie *fühlen* sollen.

Gefühle sind zum Fühlen da – deshalb heißen sie so! Sie heißen nicht „Ratschläge“. Das bedeutet – und das ist die gute Nachricht: Sie können Ihren Gefühlen voll und ganz vertrauen. Gefühle lügen nicht! Der Irrtum beginnt erst da, wo die unbewusste Interpretation einsetzt. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen – aber nicht (immer) den Gedanken, die Ihr Verstand den Gefühlen andichtet!

Petra weiß inzwischen, dass ihr Mitgefühl mit Hans nicht unbedingt bedeutet, dass sie ihn nicht zurechtweisen darf. Sie kann Mitgefühl für Hans empfinden und sich gleichzeitig Gedanken machen, wie sie ihn höflich, aber bestimmt wieder ins Boot holt. Sie muss weder allein aus dem Bauch noch allein aus dem Kopf heraus entscheiden. Sie kann auf Kopf und Bauch gleichzeitig hören, womit sich Frauen weitaus wohler fühlen, weil es authentischer, weiblicher, harmonischer ist.

Beliebte Gefühlsfallen

Eigentlich ist das, was mit Frauen täglich passiert, doch recht verrückt: Frauen *wissen* oft ganz genau, was in einer bestimmten Situation zu tun wäre. Sie *können* es auch meist besser als die anwesenden Männer. Doch sie *tun* es nicht. Weil ihnen ihre Gefühle in die Quere kommen. Ahnten wir es nicht längst?

Unsere Gefühle sind der Schlüssel zu Erfolg und Zufriedenheit in Beruf und Privatleben – nicht Intelligenz, Erfahrung, Kompetenz oder Kommunikationstechniken.

Natürlich brauchen wir alle jede Menge Intelligenz, Erfahrung, Kompetenz und Kommunikationstechniken. Doch wenn unsere Gefühle beziehungsweise unsere Gefühlsinterpretationen verrücktspielen, nützt uns die tollste Führungstechnik herzlich wenig und



wir tappen in die Gefühlsfalle. Das passiert sehr oft. Ich habe einige Beispiele von Seminarteilnehmerinnen gesammelt:

z.B.

- ☐ „Sobald Kollege X mit Thema Y ankommt, kann ich nicht mehr vernünftig mit ihm reden, sondern gehe voll auf die Palme!“
- ☐ „Wenn mein Chef länger als zwei Minuten mit einer Kollegin spricht, reagiere ich verunsichert: Brüten die was gegen mich aus?“
- ☐ „Ich rege mich fürchterlich auf, wenn der Chef seine Lieblinge bevorzugt.“
- ☐ „Wenn ein Kollege mal nicht grüßt oder grimmig dreinschaut, beziehe ich das sofort auf mich und zerbreche mir den Kopf, warum er sauer ist auf mich.“
- ☐ „Mein Partner neidet mir meinen beruflichen Erfolg.“
- ☐ „Wenn mir ein Missgeschick passiert und andere schadenfroh reagieren, verletzt mich das viel zu sehr.“
- ☐ „Mit Kritik kann ich nicht umgehen. Ich fühle mich dabei viel zu schnell persönlich angegriffen.“
- ☐ „Wenn einer mit einem Killerspruch kommt wie ‚Dumme Tussi!‘, dann fällt mir nichts mehr ein!“
- ☐ „Ich traue mir zu wenig zu.“

Frauen in der Falle

Das alles sind Situationen, in denen die Betroffenen eigentlich ganz genau wissen, wie sie sich verhalten sollten, was sie erwidern müssten, was zu tun ist. Doch irgendwie nützt dieses Wissen nicht mehr viel, wenn bestimmte Gefühle dazwischenkommen.



To do

Wann gehen Ihre Gefühle zuverlässig mit Ihnen durch? Denken Sie an drei konkrete Situationen – wenn Sie mögen –, mit denen wir auf den folgenden Seiten arbeiten werden:

.....

.....

.....

Reframen Sie!

Wir haben bereits eine Technik kennengelernt, die Gefühlsfalle zu umgehen: Gefühle und Gedanken unterscheiden (lernen). Doch für die emotionale Intelligenz gilt wie für viele Lebensaufgaben: Je mehr Tools Sie in Ihrer Toolbox haben, umso besser für Sie.

Lernen Sie deshalb eine weitere Technik kennen, Herz und Verstand in Einklang zu bringen. Gehen wir dafür zu Petras Gefühlsfalle zurück – Sie dürfen parallel an Ihre eigenen Gefühlsfallen denken. Wie würden Sie diese Situationen beschreiben? Petra beschreibt ihre Situation mit Hans so: „Ich bringe es einfach nicht übers Herz, ihn zurechtzuweisen.“

To do

Wie würden Sie Ihre drei (s. o.) Gefühlsfallen in einem Satz beschreiben?

.....

.....

.....

Petra schaut sich ihre Situationsbeschreibung genau an. Nach einer Minute Nachdenkens meint sie: „Eigentlich klar, dass mir diese



Beschreibung keine andere Wahl lässt, als Hans zu schonen. Wenn ich es nicht übers Herz bringe, dann bringe ich es einfach nicht übers Herz. Ich habe eben ein großes Herz.“ Ohne es zu wissen, hat Petra damit ein Erfolgsgeheimnis der emotionalen Intelligenz entdeckt: Unsere Gefühle und Handlungen erwachsen nicht aus der Situation an sich, sondern aus unserer Beschreibung der Situation.

Petra tappt nicht in die Gefühlsfalle, weil ihr die Situation keine andere Möglichkeit lässt oder weil sie so ein großes Herz hat, sondern weil sie die Situation (unbewusst!) in einer bestimmten Weise *beschreibt*. Dieser Zusammenhang eröffnet eine elegante Möglichkeit: Petra muss sich ihr Mitgefühl mit Hans nicht verbieten. Wie wir wissen, kostet es immer wahnsinnig viel Disziplin und Kraft, sich Gefühle zu verbieten. Außerdem funktioniert es nie recht lange.

STOP Hören Sie auf, gegen hinderliche Gefühle anzurennen. Das bringt nichts. Es gibt intelligentere Weisen, mit Gefühlen umzugehen.

Eine davon ist, nicht am Gefühl, sondern an der Beschreibung der Situation anzusetzen. Da ihre Situationsbeschreibung Petra zwangsläufig zum Mundhalten verdonnert, verändert Petra probenhalber diese Beschreibung. Immer wieder. Nach ungefähr einem halben Dutzend Umformulierungen ist sie mit ihrer Wortwahl zufrieden. Jetzt beschreibt sie dieselbe Situation ganz anders: „Ich habe großes Mitgefühl mit Hans. Gleichzeitig muss ich ein Team effizient führen. Ich kann beides in Einklang bringen.“ Das hört sich völlig anders an. Weniger belastend. Weniger zwangsläufig in hilflosem Schweigen endend. Weniger nach Gefühlsfalle. Petra fühlt sich damit wohl, authentisch – und kann Hans trotzdem sanft und kollegial zurechtweisen!



To do

Verändern Sie die Beschreibungen Ihrer drei Referenzsituationen – und beobachten Sie, wie sich Ihre Gefühle dabei verändern

.....

Die Dinge so nehmen, wie sie sind, aber nicht so lassen

Manchmal reagieren Teilnehmerinnen im Seminar fast erschrocken: „Wie kann das sein? An meiner Situation hat sich doch nichts geändert.“ Die Teilnehmerinnen haben lediglich die situationsbeschreibenden Worte verändert – und doch spüren sie bereits einen (kleinen) Wandel in Qualität und Intensität der Gefühle. Wenn Sie die Beschreibung einer Situation ändern, ändern Sie damit auch das Gefühl und Ihr Verhalten. Sie umgehen die Gefühlsfalle.

Frame, engl.: Rahmen. Reframing, engl.: einen anderen Rahmen wählen

Ein Wunder? Nein, ein Reframing. So heißt die Technik aus dem Neurolinguistischen Programmieren, die schon die Großmutter kannte: „Nun sieh das doch nicht so pessimistisch!“ Wir können die Art und Weise, wie wir Situationen sehen, erleben und erfüllen, dadurch verändern, dass wir die Beschreibung der Situation verändern; sie „anders sehen“. Das wussten schon die alten Griechen: Die Dinge sind nie so, wie sie sind, sondern stets so, wie wir sie sehen, sehen wollen. Wir sollten uns die Mühe machen, sie anders sehen zu wollen, und unsere Sichtweise so lange experimentell ändern, abschleifen, modifizieren, bis sie besser zur Situation und besser zu uns passt. Das ist emotionale Intelligenz. Wie intelligent Petras neue Sichtweise ist, demonstriert die Realität von ganz allein: Petra fühlt sich mit ihrer neuen Sichtweise wohler, Hans ehrlich gesagt auch (denn er wird freundschaftlich und verständnisvoll zurück ins Team geholt) – und auch Petras Chef. Wenn alle zufrieden sind, ist es eine emotional gute Lösung. Also: Reframen Sie!



Warum Frauen so gern leiden

Eigentlich kennt jede Frau EQ-Techniken wie das Reframing. Viele beste Freundinnen haben schon mit den Worten getröstet: „Ja, das ist schlimm – aber sieh doch mal die positiven Seiten daran.“ Haben Sie auch schon oft gesagt/gehört? Mit Erfolg? Nein? Das ist auch meine Beobachtung:



Frauen versuchen oft gar nicht, der Gefühlsfalle zu entkommen – selbst wenn sie ein Dutzend Techniken dafür kennen und die beste Freundin sich fast einen abbricht, sie aus dem emotionalen Loch herauszuholen.

Wie kann das sein? Sind Frauen im Grunde alle Masochistinnen? Nein, natürlich nicht. Frauen sind lediglich das emotionalere Geschlecht. Das wissen wir – rein abstrakt. Doch was es ganz konkret bedeutet, wissen auch die meisten Frauen nicht. Eine der oft übersehenen Implikationen ist: Frauen fühlen instinktiv und unbewusst einen Zusammenhang zwischen Emotionalität und Authentizität.

Frauen denken unbewusst: „Je heftiger ich fühle, desto wahrer ist ein Erlebnis und desto authentischer bin ich!“

Aus diesem unbewussten Grund *wollen* Frauen oft nicht reframe, Gefühle von Gedanken trennen und aus der Gefühlsfalle entkommen. Sie wollen sich förmlich im Gefühlstief suhlen. Bei Männern ist das anders.



z.B.

Wenn zum Beispiel ein Kunde einen Kundenberater dumm anquatscht, denkt sich der Berater im Regelfall: „Spinnt der? Was soll’s. Weiter im Text!“ Der Kunde macht dem Berater einen Vorwurf – der Berater fühlt sich schlecht (Frame: „Ich habe einen Fehler gemacht!“), er reframt die Situation (Reframe: „Spinnt der?“), fühlt sich besser und entkommt der Gefühlsfalle. Eine Kundenberaterin versucht dagegen oft gar nicht ein Reframing, sondern stürzt sich kopfüber in die Gefühlsflut und klagt der besten Arbeitskollegin: „Oje, was hab ich bloß gesagt, dass er so sauer ist? Was hat ihn bloß so in Rage gebracht? Soll ich anrufen und die Sache geradebiegen? Was sag ich bloß, wenn wir uns wiedersehen?“

Das heißt, sie steigert sich förmlich in das negative Gefühl hinein. Sie badet in der Gefühlsfalle. Machen Sie auch gern? Schön. Dann behalten Sie das Bad in den Gefühlen bei.

Tipp

Frauen sind emotionaler als Männer – also leben Sie Ihre Emotionalität ruhig aus!

Machen Sie aus Ihrem Herzen keine Mördergrube. Sie haben Gefühle? Raus damit! Machen Sie einen Aufstand, seien Sie zickig, heulen Sie rum, schmoren Sie nach Herzenslust, schlagen Sie Türen zu, zerdeppern Sie symbolisches oder echtes Porzellan – whatever! Sie sind kein Mann, also müssen Sie sich auch nicht wie einer verhalten, Ihre Gefühle runterschlucken und mit 35 das erste Magengeschwür bekommen.

Die Sache hat nur einen Haken: Das Ausleben von Emotionen ist in vielen Situationen des täglichen Lebens nicht opportun, nicht angebracht, nicht politisch korrekt oder sozial nicht erwünscht. Oder wie eine Coachee es ausdrückte: „Ich kann wohl schlecht vor dem Chef in Tränen ausbrechen oder im Meeting meinen Kaffeebecher gegen die Wand schmeißen!“ Da hat sie recht. Manchmal, in



bestimmten Situationen sollte frau ihre Gefühle im Zaum halten (können), sie von ihren Gedanken trennen, ein Reframing wagen, kurz: Runterkommen vom Affekttrip!



Sie sollten es sein, die entscheidet, ob Sie in Gefühlen baden wollen oder nicht – und nicht Ihre unbewussten Reflexe.

Runter vom Affekttrip!

Petra weiß, dass sie in manchen Situationen ihren Gefühlen lieber nicht nachgeben, sondern zum Beispiel die Situation reframen sollte. Doch sie sagt: „Manchmal überkommt es mich einfach. Dann gebe ich meinen Gefühlen ohne zu zögern nach.“ Dann drückt sie wieder beide Augen zu, wenn ein Mitarbeiter Mist baut – und handelt sich das Etikett der Führungsetage ein: „Typisch Frau – nicht tough enough fürs Business!“

In diesen Situationen kommt Petra nicht vom Affekttrip herunter. Manchmal zicken wir eben auch vor dem Chef oder in Gegenwart von Kunden – obwohl wir genau *wissen*, dass wir uns damit ein Eigentor schießen. Manchmal kämpfen wir in erhitzten Verhandlungen mit dem Kloß im Hals oder dem Brennen in den Augen – obwohl wir *wissen*, dass uns diese Emotionen nun wirklich nicht weiterhelfen. Manchmal können wir tagelang dem Beziehungspartner nicht die versöhnenden Worte sagen, weil uns die Kehle wie zugeschnürt ist – obwohl wir genau *wissen*, dass er mit seiner sozialisierten emotionalen Artikulationsschwäche nie die richtigen Worte finden wird. Manchmal reframen wir nicht, obwohl wir wissen, dass ein Reframing jetzt genau das ist, was wir brauchen würden.

In diesen Situationen wünschen wir uns, dass wir nicht mit dem Instinkt geboren wären, der uns einflüstert: „Je heftiger du es empfindest, desto echter ist es!“ Oder dass wir ihn zumindest kurz

„She’s trippin’!“ US-Ausdruck für Frauen auf dem Affekttrip



mal abschalten könnten. Doch genau das können wir. Wir müssen bloß den Schalter finden. Der Schalter hat sogar einen Namen, Psychologen nennen ihn Fusion.

Fühlen, nicht fusionieren!

„Feelings are not facts.“ US-Spruchwort

Nehmen wir an, Sie haben ein Haustier. Schlimme Nachricht: Es ist eben gestorben! Was fühlen Sie? „Ich bin traurig, was sonst?“, ist eine häufige Antwort. Sie sind traurig? Tatsächlich? Sind Sie sich bewusst, dass Sie eben eine physische Unmöglichkeit postuliert haben?

Sie *sind* eine Frau. Sie *sind* ... cm groß. Sie *sind* ...äugig. Sie *sind* ...händerin. Das alles *sind* Sie in einem Monat auch noch – aber traurig? Das sind nicht *Sie*! Das ist *ein Gefühl*. Und genau hier liegt eines der größten Geheimnisse emotionaler Intelligenz:

STOP

Wir haben die Tendenz, mit unseren Gefühlen zu verschmelzen. Wir *haben* nicht Gefühle, wir *sind* sie.

Das nennen die Psychologen (der Acceptance and Commitment Therapy) auch: Fusion. Damit keine Missverständnisse entstehen: Die Fusion ist die tollste Sache seit Erfindung der Gefühle.

To do

Stellen Sie sich nur einmal den ersten Frühlingssonntag nach fünf Wochen grauem, düsterem Winterregenerwetter vor – die Luft ist wie Balsam, die Vögel zwitschern, die Sonne kitzelt Ihre Nase und wärmt Ihr Gesicht –, Sie recken und strecken sich, atmen tief durch und fühlen sich wieder wie 15!

Hey, wer bei dieser Vorstellung nicht in Frühlingsgefühlen aufgeht, also voll fusioniert, der verpasst das Beste im Leben (oder ist ein Mann – armer Kerl). Diese herzerfrischende Fusion spiegelt auch



unsere Sprache wider. Wir sagen: „Ich *bin* fröhlich!“ Wir sagen nicht: „Ich *empfinde* ein fröhliches Gefühl!“

Das Problem mit der Fusion kommt mit der Kehrseite des Gefühlslebens: Frust, Enttäuschung, Verletzung, Alleinsein, Einsamkeit, Depression, Ungeliebtsein, Ärger, Zurückgewiesenwerden – wer möchte damit schon fusionieren? Keine – aber wir tun's. Ständig. Wir geraten auf den Affekttrip und kommen nicht mehr davon runter, schaffen das nötige Reframing nicht, verpassen immer wieder den Ausgang aus dem belastenden Gefühl. Weil wir Fusionieren seit der Wiege können. Entfusionieren haben wir nie gelernt. Lernen wir es jetzt. Wenden wir uns der Defusionierung zu, auch Dissoziation genannt.

Dissoziieren Sie!

To do

Denken Sie bitte noch einmal an das verblichene Haustier und das spontane Gefühl: „Ich bin traurig.“ Was genau empfinden Sie dabei? Wo sitzt das Gefühl? Wie fühlt es sich an? Sie sind traurig? Dann sagen Sie sich:

- ☐ „Ich empfinde ein trauriges Gefühl.“
- ☐ „Ich mache traurig.“
- ☐ „Mir wird traurig.“
- ☐ „Hallo Traurigkeit!“
- ☐ „So also fühlt sich Traurigkeit an.“
- ☐ „Offensichtlich fühle ich mich so, wenn ich traurig bin.“

Erstaunlich, nicht? Das Gefühl ändert sich mit jedem Satz. Okay, einige der Sätze sind grammatikalisch haarsträubend, andere klingen äußerst seltsam. Umso erstaunlicher ist, wie groß die Wirkung dieser Sätze sein kann. Wir wissen zwar, dass das Wort mächtiger ist als das Schwert, und wir kennen den Bibelspruch: „Am Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und Gott

Die Magie der Worte



war das Wort.“ Die große Wirkung von Wörtern ist kulturhistorisch hinlänglich bekannt. Aber woher kommt die Wirkung?

Sie erraten es vielleicht: Diese Worte wirken so erstaunlich, weil sie die Fusion aufheben oder mindern. Sie haben eine sogenannte dissoziierende Wirkung. Wir verschmelzen nicht länger mit unserer Trauer um das arme Haustier. Wir verdrängen die Trauer auch nicht. Wir spüren sie weiter – aber wir gehen darin nicht länger unter. Sie überschwemmt nicht länger unseren gesunden Frauenverstand und lockt uns nicht mehr in die Gefühlsfalle, aus der wir dann nicht mehr herauskommen, obwohl unser Intellekt Zeter und Mordio schreit. Oder wie die Zen-Buddhisten sagen: „Ich bin nicht mein Gefühl!“



Es macht einen Riesenunterschied, Gefühle zu fühlen oder mit ihnen zu verschmelzen (fragen Sie jeden Schmerzpatienten).

Eine weitere Dissoziationstechnik ist die exakte Gefühlsbeschreibung: Wo sitzt Ihr Gefühl im Körper? Wie fühlt es sich an? Drückend, stechend, leicht, schwer ...? Wo verlaufen die Gefühls Grenzen? Wie verändert es sich beim Einatmen, Bewegen?

Eine dritte Technik, um sich von Gefühlen wenigstens etwas Abstand zu verschaffen, ist das Beamen: Wenn Sie Ihr Gefühl vor sich auf den Tisch oder in den Raum stellen könnten – wie sähe es aus? Welche Größe, Form, Farbe hätte es? Wäre es starr oder beweglich? Was würde es tun, sagen?



Menschen *haben* Gefühle – und leiden oft daran und darunter. Emotional intelligente Menschen *arbeiten* mit ihren Gefühlen – und werden dadurch glücklicher, ausgeglichener und erfolgreicher.



Heute verdrängt, morgen verschnupft

Die Dissoziation ist ein wunderbares Instrument. Doch normalerweise dissoziieren wir nicht, wir verdrängen. Petra zum Beispiel zerfließt bei der Arbeit nicht ständig in Mitgefühl – sonst hätte sie es nie bis zur Projektleiterin gebracht. Sie erzählt: „Oft sage ich mir: ‚Vergiss jetzt mal dein Mitgefühl und greif hart durch!‘ Aber gut fühle ich mich dabei nicht.“ Warum nicht?

STOP Wer seine Gefühle ignoriert, verdrängt, beiseite schiebt, sich über sie hinweg setzt, bezahlt dafür einen Preis.

Manchmal bezahlen wir den Preis in Form von weiteren, dann heftigeren Gefühlen, insbesondere von Schuldgefühlen und Gewissensbissen: Die verdrängten Emotionen drängen noch intensiver an die Oberfläche. Jedes Mal, wenn Petra ihr Mitgefühl verdrängt, fühlt sie sich hinterher schuldig, schlecht, grausam.

Manchmal bezahlen wir den Preis in Form psychosomatischer Beschwerden (deshalb heißen sie so): Die ignorierte Psyche schlägt uns buchstäblich auf die Gesundheit. Physiotherapeuten versichern mir, dass 90 Prozent der Genick- und Kreuzschmerzen von Frauen mental bedingt sind: „Die sollten mal mit sich ins Reine kommen – anstatt ständig zur Massage zu rennen!“ Manchmal bezahlen wir den Preis in Form ausweichenden Flucht- und Suchtverhaltens: Männer fangen an zu saufen oder zu spielen. Frauen veranstalten Shopping-Orgien, verputzen Schokolade tafelformig oder unternehmen andere Fluchtversuche, die alles andere als gesund sind und das Problem der Verdrängung nicht wirklich lösen.

Wer (auf seine Gefühle) nicht hören will, muss fühlen (nämlich die Konsequenzen)



Was wollen uns Gefühle sagen?

Aber Gefühle sind eben manchmal unpassend, zu belastend, nicht hilfreich – oder einfach nur unangenehm? Natürlich sind sie das! Aber deshalb muss man sie doch nicht verdrängen! Vor allem dann nicht, wenn wir genau wissen, welche Folgen (s. o.) das hat. Der gesündere Umgang mit Gefühlen ist nicht der Monolog „Stör mich jetzt nicht! Es passt jetzt nicht!“, sondern der Dialog: „Was möchtest du mir sagen?“



Auch alle schönen Gefühle können Sie so hinterfragen. Sie werden erleben: Das steigert die Intensität der Gefühle in ungeahnte Höhen! Doch vor allem bei belastenden Gefühlen befreit die dialogische Frage nach dem Informationsgehalt des Gefühls immens.

Denn Gefühle wurden nicht (nur) zu unserem Vergnügen geschaffen. Sie sind rein biologisch betrachtet ein Informationssystem. Sie tragen Informationen. Werden diese Informationen ignoriert, geht das System auf die Barrikaden – wie wir es von einem anderen biologischen Informationssystem kennen, dem Immunsystem: Ignorieren wir heute das Kribbeln in der Nase, meldet sich das Immunsystem morgen mit mehr Nachdruck und Schnupfen zu Wort.

Sie werden eine überraschende Entdeckung machen: Sobald Gefühle ihre Information anbringen dürfen, „geben sie Ruhe“, wie manche das ausdrücken. Logisch: Sie haben ihren Daseinszweck damit erfüllt. Sie haben uns informiert. Wir haben auf sie gehört. Eigentlich wären wir bescheuert, wenn wir so ein intelligentes Informationssystem ignorieren würden!

In medias res: Romy

Kombinieren wir zum Kapitelschluss die Instrumente, die Sie kennengelernt haben, und wenden wir sie auf ein konkretes Beispiel an.



z.B.

Romys Gefühlsfalle lautet in ihren eigenen Worten: „Sobald Frank mit dem Budget kommt, gehe ich total auf die Palme!“ Seit Romy an ihrer emotionalen Kompetenz arbeitet, geht sie nicht länger auf die Palme – wofür Frank mächtig dankbar ist. („Endlich zickt sie mich nicht mehr an, wenn ich mit Zahlen komme!“)

Statt wie üblich in die Gefühlsfalle zu tappen, kombiniert Romy die Instrumente, die Sie in diesem Kapitel kennengelernt haben – die Reihenfolge bleibt dabei ganz Ihnen überlassen: „Schon wieder dieser elende Frank mit dem verdammt Budget! Aaargh! Ich könnte ihn glatt an die Wand ... Moment mal, was ist das gerade? Ein Gefühl, okay. Du fühlst dich mies und sauwütend. (Romy dissoziiert, indem sie das Gefühl als Gefühl wahrnimmt und benennt – anstatt mit ihm zu verschmelzen.) Aber das heißt doch nicht, dass du ihn angiften musst! (Trennung von Gefühl und Gefühlsinterpretation). Was will mir dieses Gefühl sagen? Na? Komm schon, sag was! (Sie ruft den Informationsgehalt des Gefühls ab) Angst vor Blamage? Was soll das heißen? Oh – jetzt kapiere ich's: Du hast Angst, dass Frank merkt, wie schlecht du mit Zahlen umgehen kannst, richtig? Ja, das wolltest du mir sagen. Danke auch! Also das ist meine Angst – eine sehr interessante Angst (wieder eine Dissoziation). Was fällt dir dazu ein? Einfach mit den Augen klimpern und Frank bitten, dir die offenen Fragen nochmals zu erklären? Ein Versuch ist's wert. Und die Selbstvorwürfe kannst du dir sparen: Bei deinem Talent in der Kundenberatung musst du nicht auch noch Deckungsbeitragsstabellen kalkulieren können (Romy reframt)! Und wo wir gerade dabei sind: Merkst du eigentlich nicht, wie gern dich der Frank mit dem Budget belästigt? Mensch, der steht auf dich! Der findet dich attraktiv! (Romy übertreibt ihr Reframing der Situation gewaltig – aber ihr tut das gut.) Und du machst dir Sorgen über deine Rechenkünste!

„Die wahren Abenteuer sind im Kopf, und sind sie nicht im Kopf, dann sind sie nirgendwo!“ André Heller



Da kann ich ja nur herzlich lachen!“ Und genau das tut sie auch, wenn Frank kommt. Frank meint, Romys Lächeln bezieht sich auf ihn und übernimmt fortan die meisten schwierigen Kalkulationen für Romy – nicht weil er sie ins Bett kriegen will, sondern weil sie ihn neuerdings so nett behandelt.

Emotionen sind gut für den Erfolg!

Schön, nicht? Seit Romys EQ-Kompetenz gewachsen ist, fühlt nicht nur sie sich besser, sondern auch Frank – und die Produktivität zwischen beiden stieg enorm, wie auch Romys Erfolg bei quantitativen Aufgaben: Emotionale Kompetenz verbessert nicht nur die Emotionen, sondern auch den Erfolg.

EQ-Fitness-Studio

Frauen stolpern in bestimmten Situationen mit unschöner Regelmäßigkeit über ihre Gefühle. Ab sofort muss das nicht länger sein. Denn in diesem Kapitel haben Sie Mittel und Wege kennengelernt, Gefühlsfallen zu umgehen.

To do

Denken Sie an eine bestimmte Gefühlsfalle, die Sie künftig vermeiden wollen. Und jetzt:

- ❑ Fühlen Sie, was Sie fühlen. Denken Sie, was Sie denken. Beschreiben Sie beides: „Ich fühle jetzt ...“ und „Ich denke gleichzeitig ...“ Allein schon diese Trennung von Gefühl und Gedanke verhindert, dass Sie blind und spontan das tun, was Ihnen Ihre unbewusste Gefühlsinterpretation einflüstert – nämlich in die Gefühlsfalle zu gehen.



- ❑ Vergegenwärtigen Sie sich, wie Sie ganz unbewusst die Situation beschrieben haben. Sprechen Sie diese Beschreibung laut aus oder notieren Sie sie – sie sollte nur einen Satz lang sein. Erkennen Sie die Zwangsläufigkeit, die sich aus dieser Beschreibung ergibt. Spielen Sie mit anderen, neuen Beschreibungen. So lange, bis es sich gut anfühlt und Sie gleichzeitig damit die Gefühlsfalle umgehen.
- ❑ Wenn das Gefühl gar zu übermächtig ist und Sie im Gefühlssumpf festzustecken drohen, dissoziieren Sie: „Aha, so fühlt sich also ... an.“ Beschreiben Sie das Gefühl so genau es geht und/oder „beamen“ Sie es nach außen, um es zu beschreiben.
- ❑ Fragen Sie das Gefühl, was es Ihnen sagen möchte. Unterhalten Sie sich mit ihm. Erforschen Sie seine Intention(en). „Was möchtest du mir sagen? Was möchte ich mir selbst damit sagen?“ Würdigen Sie die erhaltene Information. Bedanken Sie sich dafür bei Ihrem Gefühl.

Auf einen Blick: Raus aus der Gefühlsfalle

- ❑ Trauen Sie Ihren Gefühlen – aber nicht immer den Gedanken, die Ihr Verstand in Gefühle hineininterpretiert. Lernen Sie, Gefühle von Gedanken zu unterscheiden.
- ❑ Reframen Sie belastende Situationen: Beschreiben Sie sie anders und beobachten Sie, wie sich Ihre Gefühle und Gedanken dabei ändern.
- ❑ Wenn Sie mit Ihren Gefühlen zu sehr verschmelzen: Dissoziieren Sie!
- ❑ Fragen Sie Gefühle: „Was möchtest du mir sagen?“

