

# Emotionale Kompetenz

Reize, denen Sie ausgesetzt sind, lösen Gefühle aus und steuern Ihr Verhalten. Ärgern Sie sich über jemanden, weil er Sie «reizt», dann schalten Sie vielleicht auf stur oder werden leicht aggressiv. Ganz anders wenn Sie erfreut sind, dann unterhalten Sie sich gerne mit Ihrem Gegenüber, sachlich und klar. Wenn Sie sich wünschen öfter gelassen zu sein, dann sollten Sie Ihre emotionale Kompetenz trainieren. Dann können Sie Ihre Gefühle auch wirksam verbal und non-verbal zum Ausdruck bringen und damit Ihre Kommunikationskompetenz erhöhen.

Menschen sind zwar vielschichtige und komplexe Wesen, doch am Ende des Tages trotz allem einfach gestrickt. Nach McLean (amerikanischer Hirnforscher) besteht das Gehirn aus drei Teilen:

- Reptiliengehirn: zuständig für grundlegende Lebensfunktionen
- Limbisches System: Sitz der Emotionen und Steuerung des Nervensystems
- Neocortex: zuständig für das Denken, Lernen und das Ziehen von Schlussfolgerungen

Alles was uns widerfährt ist ein Reiz und damit eine Form der Kommunikation. Was immer wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, generiert im limbischen System Emotionen. Sind diese Gefühle positiv, können wir mit dem Neocortex denken, unsere Schlussfolgerungen ziehen und sachlich argumentieren. Sind die entstandenen Gefühle aber negativ, «reizen» sie uns, dann wird das Denkhirn durch das Reptiliengehirn sozusagen ausgeschaltet. Nun geht es primär um das «Überleben». Wie in der Wildnis auf eine Bedrohung, reagieren wir instinktiv mit Kampf oder Flucht, in all ihren Variationen. Schätzen wir den Gegner stärker als uns selbst ein, fliehen wir, gegen einen schwächer eingeschätzten Gegner kämpfen wir, greifen ihn an.

Beim Überlebenskampf in unserer zivilisierten Welt geht es nicht mehr um Leib und Gut, sondern um unser Selbstwertgefühl das wir bedroht sehen. Das Ego, unser innerstes Selbstverständnis unsere Werte zu schützen, kommt gleich nach dem Schutz des eigenen Lebens. Somit verhalten wir uns immer dann «krokodilisch», wenn unser Reptiliengehirn anstelle des Denkhirns aktiv wird, wenn wir also negative Gefühle empfinden.

## Wenn Krokodile aufeinandertreffen

Wenn sich bei uns negative Gefühle einstellen und wir mit Kampf oder Flucht reagieren, lösen wir beim Gegenüber oft ebenfalls negative Gefühle aus. Jetzt muss der andere, je nach unserer Reaktion, ebenfalls sein Selbstwertgefühl schützen und reagiert nun seinerseits mit Kampf oder Flucht. Treffen zwei kämpferische Krokodile in der Kommunikation aufeinander, kann eine Situation eskalieren. Tritt einer dabei die Flucht an, scheint für viele die Situation in Ordnung zu sein, weil das passive Verhalten als Einverständnis wahrgenommen wird. Es gibt aber auch «Krokodile» die dem Fliehenden jetzt erst recht nachsetzen. Treffen zwei «Fluchttiere» aufeinander gibt es scheinbar keine Eskalation. Das ist jedoch meist ein Trugschluss, denn unterschwellig brodeln die negativen Gefühle weiter vor sich hin.



Carolyn Pini führt seit über 25 Jahren in Unternehmen und Projekten und hat sich auf das Bereinigen eskalierter Projekt- und Unternehmenssituationen spezialisiert. Seit 2001 führt sie ihr eigenes Coaching- und Beratungsunternehmen: [www.avexys.com](http://www.avexys.com)

Als dipl. Coach und Trainerin begleitet sie Führungskräfte die erfolgreicher, handlungskompetenter sein wollen und hat dazu die pini5 Coaching Methode entwickelt. Buch und Coaching-Karten sind erhältlich bei [www.pini5.ch](http://www.pini5.ch)





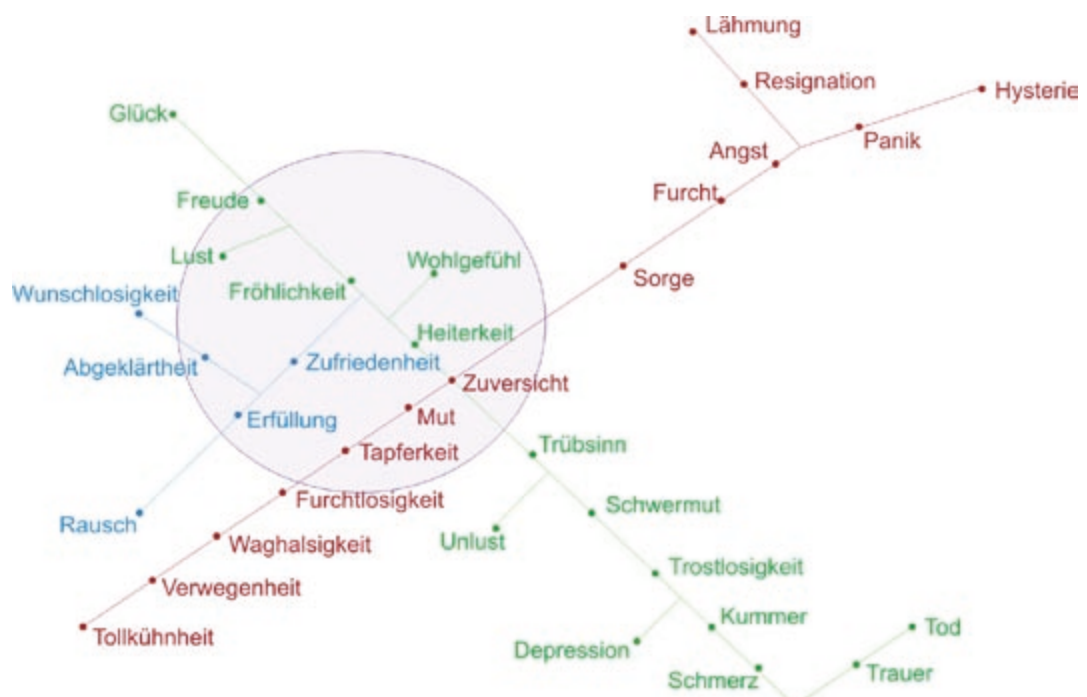
Oft nimmt man diese Menschen dann später als nachtragend wahr.

## Gefühle wahrnehmen und artikulieren

Damit wir uns, vor allem in wichtigen Situationen, etwas weniger «krokodilisch» verhalten, ist es wichtig die eigenen negativen Gefühle wahrzunehmen. Vor allem diejenigen, die durch Reize der verbalen und non-verbalen Kommunikation ausgelöst werden. Da jedoch Gefühle in unserer, auf rationales Denken ausgerichteten, Gesellschaft eher tabuisiert werden, finden wir nur schwer die richtigen Worte, um ihre Intensität präzise ausdrücken zu können. Bezeichnend ist auch, dass es weit mehr Worte und Unterscheidungen für negative Emotionen zu geben scheint als für positive Gefühle. Die meisten von uns sind verhältnismässig arm an Worten und Mimik, wenn es um Ausdrucksformen für Gefühlslagen geht. Wir sagen: «es geht mir gut» oder «nicht so gut». Dabei sind wir auf einer Art Achterbahn unterwegs, erleben Höhen und Tiefen, die wir selten verbal und auch non-verbal lieber nicht zum Ausdruck bringen. Dabei wäre es zentral richtig zu verstehen wie wir uns und andere sich fühlen.

## Gefühle oszillieren

Gefühle sind nicht starr, sie sind schwer einzuordnen und noch schwerer genau zu verstehen. Stellen Sie sich eine Emotionen-Landkarte als eine Art S-Bahn Streckennetz vor. Auf dieser gibt es unterschiedliche Zonen und Strecken mit diversen Haltestellen und Endstationen. Auf so einem Streckennetz könnte «gut» oder «nicht so gut» dann zum Beispiel wie folgt aussehen:



## Die gemässigte Mitte

Die Mitte fühlt sich gut an. Die positiven Emotionen finden sich häufig in der mittleren, gemässigten Zone. Gefühle der gemässigten Zone führen zu Gelassenheit und «entkrokodilisieren». Dort aber ist es auch ausgesprochen langweilig. «Krokodile» sind nicht in der gemässigten Mitte zu Hause. Sie werden gereizt durch die Emotionen an der Peripherie, die Gefühle der Extreme. In der Mitte sind wir in der Balance, können uns angemessen verhalten und fühlen uns gut. Das ist es, was die rationale Gesellschaft anstrebt, aber mit dem Unterdrücken und Zurückhalten von Gefühlen nicht erreicht.

## Emotionale Kompetenz.

Die Kunst ist zu begreifen, wann Sie nicht mehr in Ihrer gemässigten Mitte unterwegs sind. Leicht erkennbar an Ihren Reaktionen, Ihrem Verhalten das nach Kampf oder Flucht aussieht, eben wenn Sie sich «krokodilisch» verhalten. Wenn Sie das erkennen, dann haben Sie die bewusste Wahl, wie Sie damit umgehen wollen. Dann können Sie sich bewusst entscheiden, mit dem Denkhirn, wie Sie sich verhalten wollen. Zum Beispiel können Sie:

- bewusst mit Angriff oder Flucht reagieren, untermauert von non-verbal zum Ausdruck gebrachten Gefühlen, um die Wirkung Ihrer Worte zu verstärken. Das kann je nach Situation eine sehr vernünftige, zielführende und wirksame Aktion sein.
- Ihre Wahrnehmung schärfen, denn keine Sache ist nur negativ oder nur positiv, sondern sie beinhaltet immer beides, was dann in der

Regel zu Ihrer eigenen «Entkrokodilisierung» führt. Jetzt können Sie wieder mit dem Denkhirn Schlussfolgerungen ziehen und sachlich argumentieren.

- den Reiz bewusst nicht als Angriff auf Ihr Selbstwertgefühl werten, und damit dem Denkhirn eine Chance geben angemessen mit der Situation umzugehen.
- dem anderen gute statt schlechte Absichten unterstellen, was dazu führt, dass sich meist relativ schnell wieder gute Gefühle bei Ihnen einstellen und Sie wieder rational unterwegs sein können.
- sich bewusst anders fühlen wollen, die Emotionen also gezielt in eine von Ihnen gewünschte positive Richtung steuern, mit dem Ziel wieder auf die sachliche Ebene zu kommen.
- gewaltfrei kommunizieren, indem Sie Ihre Gefühle verbal zum Ausdruck bringen und artikulieren was Sie sich vom anderen in dieser Situation wünschen.

Leben Sie unbewusst, dann achten Sie wenig auf Ihre Gefühle und verstehen damit oft auch nicht Ihr eigenes Verhalten. Je bewusster Sie sich Ihrer Gefühle sind, desto eher können Sie auch versuchen diese zu übersteuern oder zu artikulieren und damit zu angemessenerem, bedachterem Verhalten zu kommen. Emotionale Kompetenz entsteht wenn Sie bewusst fühlen und reagieren und dies auch bewusst zum Ausdruck bringen können. Dann wird Ihr Verhalten in Situationen zielführend, die Wirksamkeit Ihrer Taten und Worte durch die präzise verbale und effektive non-verbale Kommunikation Ihrer Gefühle wesentlich erhöht.

Es ist Ihre Entscheidung wie Sie sich fühlen wollen, ob Sie zum Beispiel zuversichtlicher oder sorgenvoller durch Ihr Leben gehen wollen. Diese Entscheidung wird Ihr Verhalten beeinflussen. Mit hoher Wahrscheinlichkeit zu Ihren Gunsten und auch zum Gewinn für andere. Denn wenn Sie Ihr Verhalten verändern, dann ändern sich die anderen immer ein Stück weit mit.

Als dipl. Coach hat Carolyn Pini die pini5 Coaching-Karten zur lösungsorientierten Reflexion entwickelt. Eine Schachtel enthält 48 Coaching-Karten und ein Anwendungsbüchlein zur Methode.

Bestellbar bei [www.pini5.ch](http://www.pini5.ch).

## Praxis-Tipp Methodenkompetenz

### Gewaltfreie Kommunikation

Das Wesentliche ist, dass Sie Ihre Gefühle bewusst wahrnehmen und artikulieren wie Sie sich in einer bestimmten Situation fühlen. Was hat Sie «gereizt» und welche Gefühle hat das in Ihnen ausgelöst? Das führt Sie dann zur Schlussfolgerung was Sie genau brauchen, damit es für Sie wieder stimmt.

Gewaltfreie Kommunikation richtet den Fokus auf Sie selbst (und nicht auf den anderen, was ja in der Regel zu Schuldzuweisungen, Vorwürfen und damit oft zur Eskalation einer Situation führt).

1. **Formulieren Sie Ihre Wahrnehmung:** Wenn du mich ignorierst oder so mit mir sprichst, dann höre ich, dass du wenig Respekt vor mir hast und nicht gewillt bist, die hier vereinbarten Regeln einzuhalten.
2. **Formulieren Sie, wie Sie sich mit dieser Wahrnehmung fühlen:** Das macht mich traurig, betroffen und ärgerlich.
3. **Formulieren Sie Ihr Bedürfnis:** Ich will von dir ernst genommen, respektiert werden.
4. **Formulieren Sie Ihren Wunsch:** Ich wünsche mir, dass du mir zuhörst und die Dinge tust, die wir hier als Regeln vereinbart haben.

Vor allem aber denken Sie immer daran: **Keiner muss müssen!** Sie können nur Wünsche an andere adressieren und erklären, warum das Ihre Wünsche sind. Jeder hat das Recht «Nein» zu sagen. Jeder darf sich verhalten wie er will. **Aber: jeder muss die Konsequenzen seines eigenen Verhaltens tragen.** Auch Sie, wenn Sie inkonsequent sind.



## Seminarangebot 2012 für Leser: Emotionale Kompetenz

### Beschreibung:

Schwierige Situationen in Beruf und Alltag lassen sich mit Gelassenheit wesentlich besser bewältigen. Wie kommen Sie zu mehr Gelassenheit? Sie lernen die «krokodilischen» Mechanismen erkennen und besser damit umzugehen, bei sich und mit anderen. Mit der pini5 Selbstcoaching Methode können Sie auch nach dem Seminar an diesen und anderen Themen eigenständig weiter arbeiten.

### Inhalt:

Was erzeugt negative Gefühle? – Erkennen von Verhaltensmustern – theoretische psychologische Grundlagen – «krokodilisches» Verhalten erkennen – Strategien für den Umgang damit – gewaltfreie Kommunikation – bewusstes Beeinflussen der eigenen Gefühle – Anleitung zum Selbstcoaching

### Lernziele:

Sie lernen mit negativen Gefühlen kompetent umzugehen. Sie lernen wie Sie gelassener und anders als bisher in schwierigen Situationen reagieren können um de-eskalierend zu wirken. Sie sind fähig Ihre Gefühle

achtsamer wahrzunehmen, zu artikulieren und Sie können sich künftig selbst gezielt reflektieren und coachen.

### Seminardaten:

Freitag 23. März 2012, 09:00 – 17:00  
Nordhaus 3, 5400 Baden  
(Anmeldeschluss: 24. Februar 2012)

Freitag 5. Oktober 2012, 09:00 – 17:00  
Nordhaus 3, 5400 Baden  
(Anmeldeschluss: 5. September 2012)

Seminardauer: 1 Tag (deutsch)  
Teilnehmer: min.4 max.12

Seminarpreis pro Teilnehmer: CHF 390.-  
(inkl. pini5 Coaching-Karten der Emotionalen Kompetenz) Apotheken und Leser der **offizin** erhalten 15 % Leserrabatt auf den Seminarpreis.

Auskunft und Anmeldung über  
carolyn.pini@avexys.com  
Tel: 044-822 1000

Nach Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Die Durchführung wird 20 Arbeitstage vor Seminarbeginn definitiv mit dem Versand der Rechnung bestätigt.

**Weitere Informationen auf:**  
[www.avexys.com](http://www.avexys.com)

