

EIM – Die Kraft der Gefühle – und Schwingungen im Inneren

Wenn wir uns nun schon intensiv mit KollegInnen, KundInnen und MitarbeiterInnen beschäftigen, möchte ich gleich als nächstes das ebenfalls so essentielle Thema Emotional-Intelligentes-Management ansprechen.

Ich werde dafür das Kürzel EIM verwenden.

Da Menschen ein involvierter Teil der Natur sind, ist es durchaus spannend, sich unser elementares Verhalten anzusehen, doch dieses resultiert wiederum aus einer mächtigen Energiequelle in unserem Inneren, der unfassbar komplexen Welt der Gefühle.

Da PR und Marketing, Medien und Politik unabdingbar mit diesem Potenzial konkrete Ergebnisse erwirtschaften müssen, möchte ich einen Abschnitt zur Verfügung stellen, der sich etwas genauer mit dieser unsichtbaren aber bestimmenden Welt im menschlichen Inneren auseinandersetzt. Wenn man mehr Verständnis für diese Abläufe entwickelt und dieses Instrumentarium besser begreift und dann auch in Umsetzung bringen kann, sind Prozesse leichter vorherzusehen, sind auch wirtschaftliche Entwicklungen etwas leichter einzuschätzen. Was es dafür unbedingt braucht ist zunächst ein verständliches Modell, das ich Ihnen so einfach wie möglich strukturiert hier präsentieren möchte, dann aber auch ein gewisses Training in Empathie, das in unserer globalen und multikulturellen Welt dringend vonnöten sein wird, um wieder besser miteinander kommunizieren zu können. Immer wieder kommt es zu Missverständnissen, die innerhalb der formalen und wirtschaftlichen Kommunikation Abläufe verzögern, Ergebnisse verfälschen, und dergleichen mehr. Was sie aber alle gemeinsam haben ist: Sie kosten Geld, viel Geld, egal, ob unverstandene Mitarbeiter in Opposition gehen, heimlich Sabotage oder Diebstähle durchführen, Waren falsch bestellt werden und Sie wissen selbst, wie endlos diese Liste sein kann. Häufig wird versucht, über Wirtschaftsmathematik, massive Kontrollen und andere Überwachungssysteme, die vor allem auf Misstrauen aufbauen, solche potenziellen Fehlerquellen auszuschalten, doch das ist nicht immer so funktional, wie man es sich wünscht. Interessant sind Statistiken, die beweisen, dass in Firmen, die sich um Verständnis und persönliche Wertschätzung ihrer Angestellten mehr bemühen, in diesen Bereichen wesentlich weniger Verluste ausbuchen müssen, und auch viel früher von Fehlentwicklungen im eigenen Konstrukt erfahren. Und Mitarbeiter fangen nur dann ab, das eigene Unternehmen zu schädigen, wenn sie sich falsch wahrgenommen, ignoriert, oder anderweitig schlecht behandelt fühlen. Führen ist eben eine Kunst.

Wie essentiell die Fähigkeit des „Sich-Einfühlens“ in unserer globalen Welt geworden ist, hat ein sehr vielseitiger Freund von mir, D.I. Norbert Fleischmann durch seine vielen Geschäftskontakte im Ausland selbst immer wieder erleben müssen.

Nicht nur deshalb hat er bereits mehrfach systematische Lernprogramme erstellt, die jungen Führungskräften die Chance geben sollen, sich rascher in diese verwandelte Welt einzugliedern. Einen kleinen Auszug aus seinen Programmen darf ich Ihnen an dieser Stelle mit seinem Einverständnis präsentieren:

Das Lernziel des Moduls "Intercultural / Cross Cultural Management"

„Die multikulturelle Gesellschaft ist einfach da. Nun kommt es darauf an, wie wir sie haben wollen: als Schlachtfeld oder als halbwegs erträgliche Lebensform.“ (C. Leggewie)

„(...) immer weniger Menschen werden in Zukunft ihr ganzes Leben dort verbringen, wo sie geboren wurden. Und noch die Sesshaftesten werden erleben, dass die Welt zu ihnen nach Hause kommt, auch wenn sie selbst sich nicht vom Fleck bewegen.“ (Römhild, R.).

Heißt im übertragenen Sinn bei unserem Thema: selbst wenn man nur da sitzt und scheinbar nichts tut, tut sich was, mit dem man sich auseinander-setzen muss.

Loriots berühmter "Soll ich Deinen Mantel holen" - Sketch, in dem der arme Mann nur auf seinem Sessel sitzen und nichts tun will.

Der endet mit der Bemerkung:

"Eines Tages bringe ich sie um". Point of no return.

Wesentliche Voraussetzung zum Umgang mit "anderen" Kulturen ist die eigene Bereitschaft, zu jedem Zeitpunkt eine nur scheinbar richtige, vorgefasste, bewusste oder unbewusste Meinung, Wissen und Urteil über andere Menschen, Organisationen oder Gruppen immer wieder in Frage zu stellen und zu korrigieren, sobald es sich herausstellt, dass es falsch ist.

Dabei geht es nicht nur um die Unterschiede individueller Kulturen wie einzelner Nationen, Religionen oder Unternehmen. Viel entscheidender sind die Möglichkeiten, sich in Alltag, Beruf oder Familie im Rahmen der eigenen Position innerhalb von Machtverhältnissen, Netzwerken, Beziehungen und Abhängigkeiten, in denen wir uns bewegen, persönlich einzubringen und diese mit zu gestalten (*die sogenannte 4te Phase in meinem 4 Phase Modell, Erklärung an anderer Stelle*).

Voraussetzung dazu ist die Fähigkeit, atmosphärische Veränderungen im eigenen Umfeld wahrzunehmen; Sensibilität für den Zustand seiner eigenen Umgebung zu entwickeln und schliesslich die Fähigkeit, diese Umstände zu analysieren und auf sich selbst zu reflektieren. Ziel ist es dabei, das eigene Handeln so auszurichten, dass ein gleichberechtigtes und harmonisches Zusammenleben erreicht wird.

Kultur wird dabei erlernt und nicht ererbt. Sie fällt einem nicht in den Schoss, sondern ist das Ergebnis aller Ereignisse und Eindrücke, die von der Sekunde unserer Geburt an auf uns einwirken. Unsere in Zusammenhang mit unserer Kultur erlernten Fähigkeiten wirken dabei komplexitätsmildernd (komplexe Zusammenhänge im Alltag werden nach "Mustern" abgehandelt) und geben uns gleichzeitig eine Art Navigationssystem oder besser Orientierungshilfen an die Hand, die bewusst oder unbewusst unser Handeln, Denken und Fühlen beeinflussen.

Diese Art interkulturelle Kompetenz zu verändern, also zu "managen", kann gelernt werden - dies ist jedoch ein lebenslanger Prozess und dauert aufgrund der Verarbeitungsgeschwindigkeit des menschlichen Computers unendlich lange.

Die 3 Phasen interkulturellen Managements

	- Auseinandersetzung mit dem eigenen Normen- und Wertesystem
Bewusstseinsbildung (Affektive Ebene)	- Auseinandersetzung mit Vorurteilen, Andersartigkeit, Rassismus
Wissensvermittlung (Kognitive Ebene)	- Landeskunde - Sprache - Kulturelle Werte und Normen anderer Kulturen - Verhaltensregeln ("Law and Order" - jede Kultur hat ihre Ordnung, wer sie verletzt wird bestraft oder belohnt)
Interkulturelles Management (Verhaltensorientierte Ebene)	- Metakommunikation (Abheben vom eigentlichen Gesprächsthema, eingehen auf die atmosphärische Situation) - Aktives Zuhören (nicht nur in der Muttersprache, sondern noch wichtiger in Fremdsprachen) - Wechsel der Perspektive - sich aus der eigenen, aktuellen Position entfernen und einen neuen Standpunkt suchen - Die Absicht des Anderen erkennen: jeder Mensch trifft die beste Entscheidung, die ihm in dieser Situation möglich ist.

Der Mensch als Computer - eine kurze Einführung in die Verarbeitungsgeschwindigkeiten des Homo Erectus. 1 Bit = 1 Informationseinheit.

Moderne Informationstechnologien bewerkstelligen heute folgende Übertragungsgeschwindigkeiten:

Transkontinentale Glasfasernetzwerke: bis zu 40 Giga Bit / Sekunde

GigaBit Ethernet = 1.000.000.000 Bit/sec (1 Billion Bit/s)

100 BaseT Ethernet = 100.000.000 (100 Million Bit /s)

WiFi (Drahtlose Netzwerke) = 54.000.000 (54 Million Bit/s, aktuell)

High-Definition Digital Video: 12 Millionen Bit /s

DVD: 4 ... 8 Million Bit/s, je nach Bildinhalt

Digitales Kabel- und Satellitenfernsehen: 2 Millionen Bit/s

CD Audio: 44.100 Bit / sec (44.1 kb/sec)

Im Vergleich dazu der menschliche Computer:

Datenrate aller Organe an das Gehirn: 11 Millionen Bit/s

Eingangs-Datenrate des Gehirns in den Gedächtnis-Zwischenspeicher: 40 Bit/s

Grösse des Gedächtnis-Zwischenspeichers: 150 Bit

Übertragungsrate vom Zwischenspeicher zum Kurzzeitgedächtnis: 0.5 Bit/s

Grösse des Kurzzeitgedächtnisses: 1,500 Bit

Speicher-Überlauf des Kurzzeitgedächtnisses: nach maximal 50 Minuten

Transferrate vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis: geschieht im Schlaf, daher ist gesunder Schlaf so wichtig.

Wenn man sich diese Verarbeitungsgeschwindigkeiten vor Augen führt, ist es leicht verständlich, warum wir einmal angeeignete Gewohnheiten, Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster nur so schwierig ändern können: es ist mühsam, und es dauert. Also sind wir zu einem überwiegenden Teil (93%) von unserem Unterbewusstsein gesteuert, ob wir es wollen oder nicht.

Friktionen treten in unserem Alltag stets dann auf, wenn wir unsere eigene Situation in dem Moment nicht auf der verhaltensorientierten Ebene (Standortwechsel, Aktives Zuhören, usw.), sondern auf der affektiven Ebene versuchen zu lösen: z.B. der Umgebung seine eigenen Vorstellungen auf zu oktroyieren. Dies erzeugt automatisch Widerstände, kostenintensive Konflikte und pathologische Interferenzen.

Danke Norbert, für diese spezifischen Informationen. Allein die Datenmengen, die unser Gehirn verarbeiten muss, sind atemberaubend, und wie versuchen dennoch so zu tun, als wären wir in der Lage, rationale und objektive Entscheidungen zu treffen, während 90% unserer Wahrnehmung gar nicht bis an die bewusste Oberfläche geraten.

Das klingt irgendwie erschreckend, aber die Natur hat uns eben auch dafür gut gerüstet, wie Sie bald erkennen werden.

Was kann der oder die Einzelne in diesem europäischen und internationalen Kulturwirlwarr nun unternehmen, um sich wieder klarer zu verständigen?

Der Prozess wird weiterhin ein schwieriger bleiben, doch besitzen wir Menschen eine hoch entwickelte Sensorik, die uns helfen kann, kulturelle Verschiedenheiten mittels der so gerne zitierten Empathie zu überbrücken. Sonst wären wir nie in der Lage gewesen so große und komplexe soziale Systeme, Länder und Staaten zu erschaffen.

Unser Gehirn besitzt ein Netzwerk von Spiegelneuronen, die es uns ermöglichen, Impulse von anderen auf uns selbst zu übertragen, und dadurch in uns selbst nachzuempfinden, was im Gegenüber wohl vorgeht. Natürlich verlangt dies ein wenig Bereitschaft und Training, doch der Wert dieser geschulten Fähigkeit ist im Geschäftsalltag kaum in Gold aufzuwiegen.

Viele lukrative Geschäfte sind wohl oft nur wegen dummer Missverständnisse nicht zustande gekommen, die sich mit etwas Menschenkenntnis und Empathie hätten vermeiden lassen.

Um es dem rationalen Teil ihrer Persönlichkeit also zu Beginn etwas leichter zu machen, habe ich ein Modell entwickelt, das die durch Emotionen im Körper entstandene Impulsenergie in Form von Schwingungen und Vektoren darstellt. Je stärker eine Reaktion, desto höher ist auch der energetische Output eines Systems.

Wenn es einem Manager gelingt, dieses Potenzial von KundInnen oder MitarbeiterInnen in die richtigen Bahnen zu lenken, dann steht eine gewaltige Ressource zur Verfügung, die eben auch den entsprechenden persönlichen Einsatz und Gewinn nach sich ziehen darf.

Grund genug, einen genaueren Blick in das bewegte menschliche Innere zu werfen. Die folgenden Beschreibungen sind eine subjektive Zusammenfassung, die sich auf die empirischen Erfahrungen und Begegnungen mit mehreren Tausend KlientInnen stützt, ich erhebe aber nicht den Anspruch, dies als wissenschaftliche Dokumentation zu betrachten, da die emotionale Welt von menschlichen Wesen immer ein komplexes Thema bleiben wird, das sich schwer statistisch erfassen lässt.

Mir ist an dieser Stelle wesentlich wichtiger, dass sie Körperreaktionen bei sich selbst und anderen danach wesentlich rascher nachvollziehen und zuordnen können. Lassen Sie uns also einen fröhlichen Blick auf diese physiologische Achterbahn werfen.

EMOTIONEN:

BASISWISSEN:

Abgesehen von den einzelnen biologischen Basisemotionen, die sich natürlich in ihrer Qualität und Funktionalität unterscheiden, sind noch drei weitere Mitspieler an Bord, die unser alltägliches Miteinander stark steuern oder wenigstens massiv beeinflussen:

Emotionsbogen – Emotionsfrequenz – Emotionsgeschwindigkeit

Emotionsbogen:

Jedes Gefühl hat einen akuten Ursprung und pflanzt sich dann in eine oder mehrere Richtungen fort. Ein Gelsenstich oder ein angeschlagener Ellenbogen können kurzen und sehr heißen Ärger verursachen, und momentan zu einer sehr heftigen zornigen Reaktion führen, doch meist verschwindet diese Emotion auch genau so schnell, wie sie aufgekommen ist, und hinterlässt keine großen Narben im Erinnerungssystem. Bis auf die Information, dass man Stechmücken in Zukunft wohl eher vermeiden wird, und seine Ellenbogen ein wenig besser unter Kontrolle haben möchte.

Der Schmerz über ein abgebranntes Haus oder einen anderen großen Verlust kann sich hingegen ein Leben lang als massives Trauma im Körper manifestieren und sogar durch scheinbar unbedeutende Ereignisse wieder zum Vorschein gebracht werden, und dadurch Alltagsempfinden und die Lebensqualität massiv beeinflussen.

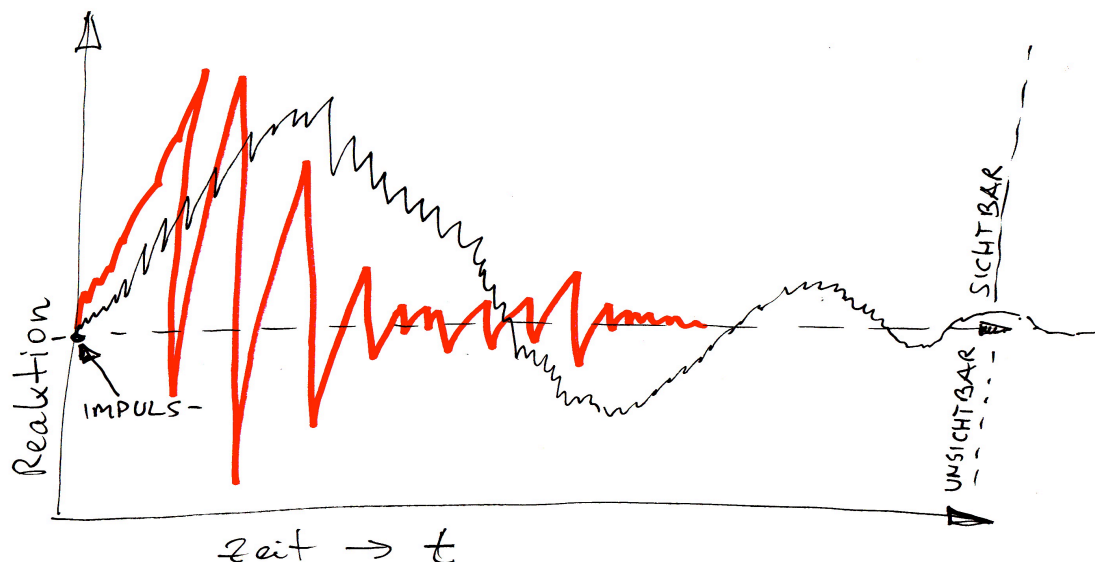
Emotionsfrequenz und Emotionsgeschwindigkeit:

Auf Grund ihrer funktionalen Qualität haben Emotionen ganz unterschiedliche Frequenzen, um die jeweilige Reaktion im Körper zu etablieren, sei dies nun Flucht, Rückzug, Lähmung oder Interaktion. Angst und Wut müssen sehr schnelle und intensive Reaktionen verursachen, um ihre Ziele zu erreichen und sind daher viel rascher im System unterwegs, als Liebe und Trauer. Doch diese beiden greifen dafür manchmal wesentlich tiefer in unser Zellgedächtnis ein und benötigen auf Grund der langsameren Frequenzen auch mehr Zeit, um ihre Arbeit vollständig durchzuführen. Solche Prozesse gewaltsam zu beschleunigen verhindert manchmal die Gründlichkeit und die Qualität, die diesen Gefühlen zu eigen ist, und bringt daher selten wünschenswerte Resultate. Das Unterdrücken solcher Prozesse führt in jedem Fall zu einem Gefühlszustand, den wir grob zusammengefasst als depressiv bezeichnen würden. Ich verwende den Begriff Depression hier bitte nicht exakt im medizinisch definierten Wortlaut, sondern nur im Sinne seines lateinischen Ursprungs (also: etwas weg-, oder unterdrücken)

E-Motion ist Bewegung und entsteht aus Bewegung oder äußert sich als Muskelspannung oder -entspannung. Alles was wir wahrnehmen wird von unserem Körper und unserem Gehirn entsprechend verarbeitet, die Wahrnehmungssignale werden ausgewertet, und das System reagiert entsprechend erlernter oder ererbter Verhaltensmuster. Emotionen sind Mikrobewegungen unserer Muskulatur und zwar im gesamten Körper, ausgelöst durch äußere oder innere Wahrnehmungen und Prozesse im Gehirn und in anderen Bereichen des Nervensystems. Werden diese Impulse unterdrückt, kann sich das seltsam anfühlen, oder zu unterschiedlichen Ersatzreaktionen und sogar bis zu somatischen Beschwerden führen.

Die beigefügte Graphik zeigt, dass ein Impuls mehrere Emotionen zur Folge haben kann, und wie sich diese zeitlich innerhalb unserer Struktur weiter fortpflanzen.

Ein Teil wird schneller und stärker wirksam sein, ein anderer länger anhaltend und dauerhafter nachwirken. Sie könnten die rote Linie als Reaktion auf den Wunsch betrachten, der zu Lustgewinn nach einem Kaufimpuls führt, während man zu Kasse geht und das ersehnte Produkt im Wagen verstaut. Die dunkle Linie wäre dann die Freude über den gekauften Artikel, die sich über Wochen und Monate jedes Mal einstellen kann, wenn man wieder mit dem erworbenen Gegenstand in Berührung kommt.



Versuchen Sie anschließend einmal das folgende Experiment:

Impulsübung: Heben Sie einen Arm und senken Sie ihn wieder. Danach befahlen Sie dem Arm, sich zu heben, aber unterdrücken Sie den Impuls und heben ihn nicht. Fühlen Sie nach, wie dieser winzige Befehl im System stecken bleibt, erst danach bewegen Sie den Arm und lassen Sie den Befehl wirksam werden. Sie erleben vermutlich Erleichterung, da der mental erzeugte Befehl nun auch endlich physisch wirksam werden kann.

Danach multiplizieren Sie dieses Erlebnis mit dem Faktor 10 hoch 12 und Sie bekommen eine Idee davon, wie sich unterdrückte Emotionen langfristig im System auswirken könnten.

Emotionen sind eine angelegte Erstreaktion des Körpers, sie entstehen, steigern sich und wollen etwas bewegen. Wenn Sie als Träger eines Gefühlsimpulses diese Bewegungsanweisungen nicht vollziehen, bleiben sie als halb fertige Reaktionen und Energieschichten im Körper liegen und werden abgespeichert.

Jede unterdrückte Emotion kann nur in den Gewebeschichten verbleiben, wenn sie dort intensiv festgehalten wird. Dieses Festhalten blockiert aber ebenso Energie und kann sehr viel Kraft für sich beanspruchen. Diese fehlt uns dann im Alltag, wir wirken niedergeschlagen und depressiv. Das reine Anerkennen und Loslassen alter Emotionen kann schon zu Verbesserungen führen. Doch ich will den therapeutischen Ansatz bei den werten Professionisten belassen.

Beim Fehlen emotionaler Reaktionen empfinden wir Menschen als „kalt“ oder unnahbar. Wenn Menschen völlig unemotional andere verletzen können, oder man solchen Personen die Fähigkeit, zu empfinden abtrainiert hat (oft werden Emotionen dabei aber nur verdrängt und richten später unfassbaren Schaden an), dann nennen wir sie im Extremfall auch Soziopathen (beim völligen Fehlen von Mitgefühl stört es jemanden auch nicht, wenn er andere verletzt oder sogar tötet). Hier ist das neuronale Netzwerk der Spiegelneuronen, in denen wir die Emotionen und Verhaltensmuster anderer Menschen nachvollziehen entweder unterentwickelt oder zerstört oder in anderer Weise dereguliert worden.

Gleichgültigkeit ist der Versuch, keine (vor allem negativen) Emotionen mehr zu empfinden und verhindert soziale Kontakte und Berührung. Das ist allerdings nicht das selbe wie *Gelassenheit*, nämlich ein völlig entspannter Umgang mit eigenen und fremden Reaktionen.

Alle Emotionen erfüllen einen Zweck, der uns ursprünglich zugute kommen soll, z.B.: uns beschützen und uns dazu anregen, uns weiter zu entwickeln. Es gibt zwei Hauptmotivationen bzw. Faktoren, die uns den ganzen Tag dazu auffordern, uns bis zum nächsten Impuls weiter zu entwickeln: LIEBE und MACHT.

Das Unterbewusstsein hofft, dass die jeweilig eingesetzten Verhaltensmuster eine Verbesserung herbeiführen. Die Evolution hat uns eben Emotionen entwickeln lassen, damit wir genug Bewegung in uns tragen, und so Weiterentwicklung durch Experimente sichert.

Es gibt grundsätzlich scheinbar nur zwei fassbare Emotionshauptgruppen, die wir empfinden können: Positive und negative.

Sie gestatten mir hoffentlich, dass ich in diesem Kontext einige der benannten Reaktionsketten mit dem nötigen Humor betrachte, damit die gebotenen Informationen leichter verdaulich werden, herzlichen Dank!

Gefühle als natürliche archetypische Erstreaktionen:

Widersprüchliche Reaktionsmuster können unterschiedliche Auswirkungen haben: Wenn das System Mensch/Körper nicht genau weiß, wie es in einer Situation reagieren soll, dann kann und wird das häufig zu einem Stopp aller Aktivitäten führen:

STUCK: Also ein totales Steckenbleiben. Völlige Überraschung, Irritation und eine unerwartete Pause im eigenen System, in der die Informationen verarbeitet werden, bis sich eine passende oder neu entwickelte Reaktion findet, die zur Verarbeitung der aktuellen Situation geeignet zu sein scheint.

SCHOCK: Hohe Konzentration an negativen Informationen und/oder schmerzhaftes Reizüberflutung. Das System schaltet daher auf STOPPPP, um sich einer noch höheren Dosierung an Schmerz und Angst zu entziehen, da die Überdosis an negativen Empfindungen das System zum totalen Zusammenbruch bringen würde.

Es werden danach die Informationen in kleinere Einheiten zerlegt und in erträglichen Portionen verarbeitet oder aber komplett verdrängt, da das System sich selbst vor den schädlichen Folgen schützen möchte.

ZORN – WUT – ÄRGER: Eine heiße und schnelle Energie und unsere erste Reaktion auf seelischen oder körperlichen Schmerz. Wut ist eine der stärksten und schnellsten Bewegungsenergien im Körper, und dient dazu, schnell vor einem Schmerz zu fliehen, uns zu verteidigen, zu flüchten oder kreierte andere ähnliche Bewegungsmuster. Wird diese Energie gelenkt, kann sie uns durchaus weiterbringen. Aggression – von lat. *agredior* = vorwärts schreiten. Da diese Energie aus dem Muster einer Verletzung entsteht, meiden wir wütende Menschen, da wir von ihnen weitere Verletzung erwarten.

ANGST – FURCHT - PANIK: Reaktion auf Bedrohung/Gefahr oder erwartete Verletzung oder Verlust. Es benötigt zuerst eine negative Erwartungshaltung in der nahen oder fernen Zukunft, doch diese führt zu akuter körperlicher Reaktion im Hier und Jetzt. Angst führt zu Verstecken, Vermeiden, Lähmung, Unsichtbar-sein-wollen, Verteidigung, Flucht, Festhalten, u.v.m. *Angst* ist die Erstreaktion auf das große Unbekannte, die Angst, die im Nacken sitzt, sie führt zu Verlust der Feinmotorik und erzeugt einen extrem hohen Stresslevel. *Furcht* entsteht, wenn man einer Angst bereits einen Namen oder ein Gesicht geben kann und sich der Begegnung mit ihr stellen könnte. *Gruseln* ist das unangenehm-unangenehme Gefühl, sich zu fürchten, ohne aber wirklich in Gefahr zu sein und vermittelt das Machtgefühl, Ängste bewusst überwinden zu können.

An hat also Angst vor einer ungewissen Zukunft, fürchtet sich hingegen vor dem Zahnarzt, wenn sie mit dieser Definition etwas anfangen wollen.

PANIK ist ein Übermaß an Angst, das erlernte, gesunde Ersatz- oder Lenkstrategien des Bewusstseins völlig lahm legt und zu absolut irrationalen Reaktionen führt, die nicht mehr zentral oder logisch gesteuert werden können. Die schaurigen Ergebnisse von Massenpanik sind hinreichend bekannt.

EKEL: Eine physiologische Schutzreaktion, die das Eindringen von scheinbar gefährlichen Substanzen in den Körper verhindern soll. Einerseits werden alle Öffnungen und Ringmuskeln geschlossen, andererseits wird versucht, etwas schon Aufgenommenes so rasch wie möglich wieder auszuscheiden. (Würge, - oder Brechreiz)

TRAUER: Natürliche (!!!) Reaktion auf Verlust eines materiellen oder ideellen Wertes. Gegenstände, Besitztümer, Emotionen, Erwartungen, Hoffnungen, Träume (u.v.m.) werden aufgegeben und müssen emotional und gedanklich aufgelöst werden, um nicht weitere Prozesse in der Zukunft zu blockieren. Tränen reinigen den „Emotionskörper“ und das Herz. Trauer wird häufig von Wut begleitet, da auch der Schmerz über den Verlust in diesem Prozess frei wird.

Beide Reaktionsmuster brauchen Zeit, da es sich bei großen Ereignissen um viele bereits vorhandene und erinnerte Schichten handelt, die das Unterbewusstsein abtragen und bearbeiten muss. Trauer kommt oft in langsamen, dafür intensiven Wellen.

FREUDE: Übersteigertes Selbstgefühl, das Ausdehnen der eigenen Identität, verstärkte Wahrnehmung des eigenen Ego, Erstreaktion auf positive Erlebnisse, auch auf erfüllte Erwartungen und bewusste aber auch unbewusste Bedürfnisse. Vorfreude kann ebenso wie Angst bereits aufgrund der persönlichen Erwartung im Hier und Jetzt eintreten. Spaß und Freude bewirken, dass mehr Synapsen im Gehirn gebildet werden, und damit das Lernen um vieles einfacher wird.

Kinder die mit Freude, Spaß und Lob erzogen werden, sind nachweislich später wesentlich intelligenter, und bleiben ein Leben lang flexibler und haben auch als Erwachsene mehr Bereitschaft, Neues zu erlernen.

SCHADENFREUDE: Eine erstaunliche Erstreaktion unserer Physis, die aus unserer Fähigkeit entstanden ist, die Schmerzen oder Verletzungen unserer Mitmenschen empathisch nachvollziehen zu können. Wenn wir einen Unfall, oder ein „Hoppala“ einer anderen Person miterleben, versucht unser Unterbewusstsein spontan und gleichzeitig, sich in die Lage des oder der Geschädigten zu versetzen. Da wir nur wenige Sekunden später spürbare Erleichterung empfinden, da das empfundene Unglück jemand anderem, aber nicht uns selbst zugestoßen ist, entlassen wir die aufgebaute Spannung blitzartig durch Lachen aus unserem Körper. Diese erste Reaktion hat noch nichts Böses an sich und ist noch nicht mit negativem Wunschdenken gleichzusetzen, das sich durch Kommentare wie: *Ättsch – geschieht Dir recht*, äußert. Solche Wortspenden begründen sich auf Missgunst, Kritik und mangelhaftem Mitgefühl, mehr dazu im Anschluss.

NEUGIERDE: Der natürliche Gegenspieler der Angst. Von der Evolution eingesetzt, um uns in neuen Situationen auch neu orientieren zu können. Das Neue könnte auch immer etwas Positives liefern. Die Gier nach Neuem ist ein natürlicher Sog des Gehirns, der im Kindesalter hochaktiv ist, um Tausende neuer Informationen zu verarbeiten und diese auch nützen zu wollen!

Wenn man diesen natürlichen Lern- und Entwicklungstrieb öfter beschädigt, kann man ihn auf Dauer deformieren und so den natürlichen Wunsch zu lernen, abschalten oder unterdrücken.

Eine sichere Methode dazu ist das dauernde Bestrafen von Fehlleistungen, weil das Unterbewusstsein dann Lernen mit Schmerz und Schuld kombiniert und es daher vermeiden will.

NEID: Ebenfalls ein erstaunliches, evolutionäres Phänomen, das ebenso einen natürlichen Ursprung hat. Es ist die Fähigkeit, zu erkennen, dass andere etwas können oder besitzen, und es ist der Wunsch, es denjenigen gleich zu tun, oder auch besser – also natürliche Konkurrenz auf biologischer Ebene.

Diese Emotion ist ebenfalls angelegt, um Verbesserungen in der Zukunft zu bewirken, und hat dazu geführt, dass unsere Lebensqualität durch den Fortschritt massiv verbessert wurde. Neid wirkt nur dann zerstörerisch, wenn er mit Frustration oder/und Geiz bzw. Raffgier kombiniert wird und sich in sozial destruktiver Weise äußert.

LIEBE: Eine wichtige und häufig missverstandene Urkraft. Sie hat nicht die schnellste Frequenz, aber dafür die stärkste und nachhaltigste konstruktive und magnetische Energie, die wir Menschen erfahren und erzeugen können. Liebe dehnt sich von einer Quelle in konzentrischen Kugelwellen nach außen hin aus und durchdringt jede bekannte Materie, ohne diesen Widerstand brechen zu müssen.

(Ich weiß, das klingt jetzt extrem abgehoben, aber ich kann es mit einem einfachen Experiment im Seminar jederzeit beweisen.) Liebe macht glücklich, wenn sie zugelassen wird (Sender UND Empfänger) und hat daher auch hohes Potenzial in schwierigen Prozessen noch Verbesserungen herbeizuführen, das sie immenses Durchhaltevermögen und Körperkraft bei Menschen erzeugen kann. Geschichten, in denen Mütter ganze Autos von einem ihrer Kinder herunterheben, sind nicht nur bekannt, sondern auch dokumentiert. Sie bringt uns in die Lage, auch in schwierigen Situationen lernen und wachsen zu können und längere, auch existenziell bedrohliche Phasen zu überstehen und darin das Positive zu erkennen.

Projekte und Ideen, die mit Liebe oder auch einem liebevollen und glücklich machenden Vorsatz umgesetzt werden, erreichen zwar nicht so schnell einen Peak, wie andere, die auf Druck und aggressiven Strategien aufgebaut sind, bewirken aber eine Nachhaltigkeit, die auch Jahrhunderte oder Jahrtausende später noch zu spüren ist.

Liebe vermehrt sich in dem Maß, in dem der Drang zu bewerten und zu beurteilen abnimmt.

Umgekehrt bedeutet dies auch, dass jede Form von Kritik (und eine ausreichende Menge) die Liebe auf Dauer zum Absterben bringen muss.

LUST: Die Lust ist der optimale Fall einer Bedürfniserfüllung auf der körperlichen oder sozialen Ebene. Befriedigung, Sättigung, Sicherheit, Erfolg oder andere ersehnte Wünsche werden gestillt und das Gehirn aktiviert das Belohnungszentrum, das die passenden Botenstoffe in den Blutkreislauf entlässt. Da unser Körper durch Lust leicht zu motivieren ist, will das Lustzentrum nach ersten Erfahrungen diese Reize immer mehr gesteigert wissen und kann deshalb Suchtmuster erzeugen, um mehr von den bisherigen Reizen zu erhalten.

Leider lassen sich manche Reizsubstanzen oder Erfahrungen nur bis zu einer gewissen Dosierung steigern und erreichen bald ein Level, ab dem sie zerstörerisch und ausschließlich destruktiv, hingegen völlig lustfrei, wirken. Ab diesem Zeitpunkt kann man eine pathologische (krank-machende) Sucht erkennen.

WOHLBEFINDEN: Der ideale physiologische, aber höchst individuelle Balancezustand zwischen Bedürfnissen und ihrer Erfüllung. – Man ist wunschlos glücklich und keinem eigenen physischen oder psychischen Erwartungsdruck ausgesetzt. Es handelt sich dabei auch um die völlige Abwesenheit von Schmerz oder Leere. Dieses Gefühl kann nur jeder Mensch durch ehrliche und authentische Eigenwahrnehmung erkennen.

Erlernete emotionale Reaktionen im sozialen Zusammenhang und Umfeld:

SCHULD: Sich schuldig zu fühlen oder ein schlechtes Gewissen zu haben ist eine zumeist erlernte Reaktion des Gehirns. Unser talentiertes graues Organ ist sehr wohl in der Lage, zu erkennen, wann wir andere verletzen, denn wir sind eben mit empathischen Zellen, den so genannten Spiegelneuronen, zur Welt gekommen. Diese sollen uns die Gelegenheit geben, Emotionen anderer nachzuempfinden, und so auch zu erkennen, wann ein eigenes Verhalten bei anderen Schmerz oder Trauer auslöst.

Da wir als Kinder erlernen, dass ein Fehlverhalten auch dementsprechend bestraft oder geahndet wird, suchen wir ein Leben lang auch dann nach Strafe, wenn wir selbst von einem eigenen Missverhalten überzeugt sind, und so übernimmt das Gehirn diesen Part und erzeugt negative, drückende Gedanken und Gefühle, um diese innere Erwartungshaltung zu erfüllen.

Resultat: Wir fühlen uns schlecht, oder schuldig – das wiederum kann durch „Entschuldigen“, also Vergebung und Wiedergutmachung gelöst und verarbeitet werden. Menschen, die nur wenig Empathie = Mitgefühl besitzen, neigen zu weniger Schuldgefühlen als andere, die in dieser hochsozialen Fähigkeit begabter sind.

Schuld per se wird häufig dann empfunden, wenn man den Eindruck hat, dass eine Aktion oder eine Unterlassung zu Missständen in der Umgebung geführt hat. Es gibt daher auch auf der ganzen Welt SpezialistInnen, die Schuldkomplexe dazu benutzen, um in ihrer Umgebung Menschen erfolgreich zu manipulieren. Ganze Organisationen nützen diese Emotion, um gezielt Bettler ins Stadtbild zu platzieren, die ihr Mitgefühl professionell ansprechen sollen, die Geldspende ist dann sozusagen die „Entschuldigung an das eigene schlechte Gewissen“.

SCHAM: Während Schuldgefühle sich häufig auf Aktionen beziehen, gehen Schamgefühle oft noch tiefer und führen dazu, dass man sich sogar für seine Existenz schlecht fühlt, also für das eigene SEIN anstatt nur für das TUN, oder einzelne negativ bewertete Eigenschaften. Scham- und Schuldgefühle funktionieren nur innerhalb der Bewertungskriterien eines größeren Ganzen, oder einer Autoritätsperson.

Das kann bei den Eltern beginnen, aber auch bis zu einer unsichtbaren Instanz namens Gott reichen, wenn man das Gefühl hat, nicht zu genügen, oder ein massives Tabu verletzt zu haben. Solche gefühlten Unzulänglichkeiten können den Selbstwert einer Person ein Leben lang massiv beschädigen und stellen im Fortkommen eine drastische Behinderung dar.

HASS: Eine erstaunlich kraftvolle und gelegentlich (aber selten) sogar konstruktive Emotion. Schmerz und Liebe verbinden sich zu einem rachsüchtigen und selbstgerechten Komplex, der seine Aufmerksamkeit auf eine oder mehrere Zielpersonen oder -objekte richtet. Hass kann die Intensität großer Liebe erreichen, aber mit entgegengesetzten Vorzeichen. Während man bei echter Liebe sympathische und attraktive Signale aussendet, die dann auch Positives nach sich ziehen, benutzt man bei Hass die selbe Sendefrequenz, um destruktive Wünsche und die Schuld für unerfüllte Bedürfnisse an vermeintliche Schuldige weiterzugeben. Nur wenn in dieser explosiven Mischung die Liebe den Hitze- wallungen des Zorns auf Dauer Paroli bieten kann, existiert darin auch die Chance, sich aus kranken oder unerquicklichen Abhängigkeiten zu lösen, um neue Wege zu gehen. Der Zorn im Hass hat seine Ursache häufig darin, dass man gelegentlich schmerzhaft erkennen muss, dass Liebe zwar machtvoll ist, aber bei dem Versuch andere zu kontrollieren, völlig ungeeignet ist. Liebe funktioniert nun einmal nur unter den Schwingen der Freiheit. Dort gedeiht sie und bewirkt Wachstum und Fülle.

Häufig verschwindet die heiße Wut im Hass von selbst, wenn man diese essentielle Erkenntnis zulässt. Hass kann diesen Prozess in Gang bringen und beschleunigen - wenigstens manchmal. Meist ist er aber als destruktiv bekannt und schädigt alle beteiligten Parteien.

ZWEIFEL: Die Geheimwaffe des Teufels. Echter Zweifel bedeutet nicht, dass man Situationen nach bekannten objektiven Maßstäben analysiert, um nach Lösungen zu suchen, sondern schlicht und einfach, dass man sich selbst oder anderen ständig einredet: Das geht NICHT, oder: Das kann ich (kannst du, er... wir) NICHT.

Zweifel zieht aus einem funktionierenden System so lange Energie ab, bis zum Arbeiten oder Ändern nichts mehr übrig geblieben ist.

Dann sitzt man wimmernd in einer Ecke und kann selbst nichts mehr tun. Diesen Zustand nennen wir auch Verzweiflung. Interessanterweise helfen hier durchaus noch strategische Maßnahmen, vor denen der Zweifel bei richtiger Kombination schleunigst Reißaus nimmt. Wir nennen diesen aktiven Ansatz zur positiven Veränderung auch *Provokation*.

Es ist die ideale Mischung aus ein wenig Schmerz, Humor, Verständnis und Intelligenz mit einer Prise Cayennepfeffer.

ZUFRIEDENHEIT: Erstaunlich aber wahr, es handelt sich hier um eine erlernbare Fähigkeit. Auch hier ist Wohlbefinden im Spiel, doch für echte Zufriedenheit kann sinnvoll angewandte Intelligenz sehr positiven Einfluss nehmen.

Sie ist die Kombination aus der Disziplin, den eigenen Drang nach Überfluss in den Griff zu bekommen, gepaart mit der Fähigkeit, für das, was im eigenen Leben in Ordnung ist, dankbar zu sein. Es ist also die Fähigkeit, zwischen Innen und Außen Balance zu erschaffen, kombiniert mit dem Talent loszulassen, was sich nicht aktiv verändern lässt.

DANKBARKEIT: Es handelt sich hier um eine Tätigkeit, die möglicherweise zu Zufriedenheit führt. Dankbar zu sein bedeutet tatsächlich, etwas zu tun! Nämlich DANKE zu sagen, für alle Dinge und Erlebnisse in der eigenen Welt, die schön, liebenswert, gesund und in Ordnung sind. (Da wir als Zielgruppe für Konsum darauf trainiert sind, nur das zu sehen, was wir noch nicht haben, ist die Dankbarkeit im Augenblick stark von der Ausrottung bedroht.)

GLÜCK: Dieses Wort stammt vermutlich aus dem südtibetanischen Hochland und bedeutet übersetzt „Schluckauf Gottes“. Noch heute klettern unzufriedene, neugierige und abenteuerlustige Menschen aus aller Welt auf unfassbar hohe Bergmassive, um ein Echo von Gottes Schluckauf zu erhaschen. Beim Anblick, der sich vom Gipfel eines Viertausenders bietet, soll es tatsächlich schon vorgekommen sein, dass jemand diesem erhabenen Gefühl nahe gekommen ist und das Echo im eigenen Körper nachhallen spürte. Leider konnte noch niemand dieses Geräusch von einem Berggipfel in die Tallagen transportieren, weshalb Glück angeblich äußerst selten ist, dafür umso kostbarer, wenn es plötzlich eintrifft. Genau deshalb haben all jene Menschen bessere Chancen, ihm zu begegnen, die Ohren und Augen ein Leben lang offen halten, da man nie weiß, von wo es kommen könnte, und wie lange es wartet, von uns entdeckt zu werden. #

Menschen, die gerne beten oder meditieren, hören das Echo angeblich wesentlich öfter.

HOFFNUNG: Die Hoffnung ist die hübscheste Tochter des Glücks und hat den hingebungsvollen Ruf, unsterblich sein zu wollen. Wenigstens bis zuletzt. Sie umgarnt uns gerne mit trügerischen Angeboten und lässt uns häufig vergessen, wie viel Potenzial der/die Einzelne besäße, um konstruktiv ins eigene Schicksal einzugreifen, da sie uns ständig ins Ohr flüstert, dass bald jemand kommen werde, der all unsere Probleme auf einen Schlag lösen würde.

Die Hoffnung ernährt sich von der totgeschlagenen Zeit der zahlreichen Gläubigen, die sich während des hingebungsvollen Wartens detailliert überlegen, wie der jeweilige Heilsbringer das eigene Leben komplett sanieren wird. Man erkennt eine Überdosis Hoffnung leicht an vom geduldigen Sitzen abgeflachten Gesäßmuskeln.

STOLZ: Dieser „General in Frührente“ trägt unter der Uniform ein starres selbst konstruiertes Gerüst aus Erwartungen, Wünschen, Befehlen, einseitigen Gedanken und übernommenen oder tradierten Werten. Dieses Gerüst dient zum eigenen Schutz und zum Aufrechterhalten dieser lange erarbeiteten oder erworbenen Haltung. Leider ist dieses Gerüst häufig fragil und hat oft bis immer unsichtbare Sollbruchstellen. Wenn man ihn bricht, kann der Stolz wieder ganz von vorne anfangen. Häufig kommt dann die Würde vorbei und muntert den alten Herrn ein wenig auf. Aus dem weiblichen Blickwinkel betrachtet, ist der Stolz eine Art Korsett, das als Stütze dienen muss, und über andere Defizite oder unflexible Strategien hinwegtäuschen soll. In beiden Fällen gibt der Stolz halt, aber das Gerüst ist in seiner Statik von außen an das System angelegt, und gibt oft nicht jene dauerhafte Stabilität, die sich Menschen in ihrem Inneren wünschen würden.

Anders verhält es sich bei der...

WÜRDE: Diese elegante Dame wird häufig mit dem Stolz verwechselt, ist jedoch weich, flexibel, anmutig, großartig und charmant bis zu letzt. Da sie sich nicht brechen lassen will, verlässt sie Räume, in denen man sie nicht mit gebührendem Respekt behandelt häufig, bevor es so weit kommt. Danach zieht sie sich um, massiert sich die Füße und besucht bald wieder Menschen und Orte, an denen man sie besser behandelt oder wenigstens wieder erkennt. Manche Menschen verpachten diese sanfte Begleiterin an den jeweiligen Meistbietenden und wundern sich dann, wenn sie sich ständig einsam oder nicht mehr besonders geborgen fühlen. Da es sich jedoch bei der Würde um einen sehr fürsorglichen Charakter handelt, ist damit zu rechnen, dass sie gerade dann wieder in der Türe steht, wenn man sich besonders sicher war, sie für immer verloren zu haben.

Was geschieht nun, wenn mehrere Menschen mit all diesen Komponenten aufeinander treffen?

INTERAKTION: Zwischenmenschliche Beziehungen geben natürlich jede Menge Raum für Entwicklung, Aktion, Interaktion, Verständnis und Missverständnisse jeder Art.

Leben heißt Lernen. Das kann, soll und darf übrigens Spaß machen, und ich würde mich freuen, wenn sie die letzten Passagen mit einem Schmunzeln, oder einem Augenzwinkern goutieren konnten.

Während wir Menschen miteinander kommunizieren, passiert bei allen Mitwirkenden so viel an Interaktion und Emotion, dass es beinahe sinnlos ist, auf alle Schichten und deren Vernetzung einzugehen. Dennoch gibt es ein paar Begriffe, die zwar oft verwendet werden, aber auf intellektueller Ebene selten klar verstanden werden, weshalb ich sie als Interaktionsbeschreibungen an dieser Stelle heranziehen möchte, um den späteren Umgang damit zu erleichtern, natürlich verwende ich all diese Begriffe im Zusammenhang mit unserem menschlichen Alltag.

AKTION: Dies ist nichts anderes als eine bewusst oder unbewusst gesteuerte Bewegung, die sich aus Richtung, Impulskraft, Intention und angepeiltem Ziel zusammensetzt.

REAKTION: Häufig ist die Zielperson auf verschiedene Aktionen der Umwelt vorbereitet, und hat jede Menge emotionaler Muster vorrätig, die es dem Gegenüber anbieten kann, sobald es mit dessen Handlungsweisen und Wünschen konfrontiert wird. Diese reaktiven Verhalten sind meist unbewusst vorprogrammiert und setzen sich aus den vorher beschriebenen Emotionen unterschiedlich zusammen.

INTERAKTION: An dieser Stelle hat bereits ein Austausch von Energien, Informationen, Waren, Bedürfnissen, Emotionen oder Flüssigkeiten begonnen. Je nach Sympathie, Ziel und gemeinsamer oder unterschiedlicher Intention kann dies zu positiven und erfreulichen Resultaten oder aber sogar kriegerischen Handlungen führen, je nachdem welche Erwartungshaltungen und Kommunikationsstrategien in den gemeinsamen Handlungsraum einbezogen werden. Hier befindet sich also das Spielfeld für das, was wir hier und jetzt als emotionale Intelligenz bezeichnen.

Interaktive Verhaltensanteile im sozialen Zusammenhang und Umfeld:

ABGRENZUNG: Sobald ein/e Akteur/in das Interesse an dem Spiel oder seinen TeilnehmerInnen verloren hat, oder sich die Bedürfnisse und die Bedingungen verändert haben, signalisieren Körperhaltung, Gestik und vor allem fehlende Emotionen ein klares „Nein, Danke!“ zu den momentanen Vorgängen. Emotionale und intellektuelle Interaktion sind nicht mehr möglich, da die eigenen ausgesandten Signale entweder beim anderen abprallen, oder irgendwo dahinter in einem unsichtbaren Wurmloch für immer verschwinden.

Dies kann sich auch durch gelangweiltes Telefonieren, Am-Ohr-zupfen oder unendlich lange Toilettenaufenthalte im Alltag zeigen. An so einer Stelle weiter zu machen bedeutet meist einen massiven Verlust von Geld, Zeit und Selbstachtung (siehe Würde).

TOLERANZ: Es handelt sich um die diffizile aber bemerkenswerte Fähigkeit, den eigenen Freiraum zu bewahren, oder so geschickt an die Umwelt anzupassen, dass er niemals mit dem anderer Personen negativ interagiert. Gleichzeitig nimmt man sich mit den eigenen Bewertungen und kritischen Äußerungen so massiv zurück, dass man möglichst keine Verletzungen bei anderen Menschen herbeiführt. Das kann aber dazu führen, dass dies von den tolerierten Personen als Dummheit oder Bedürfnislosigkeit ausgelegt wird, und man dementsprechend behandelt wird, bis man das Missverständnis aufklärt, und sich für neue, gemeinsame und besser funktionierende Regeln entscheidet. De facto schaffen es nur wenige begnadete und einzigartige Persönlichkeiten, ein Leben ohne die Bewertung anderer zu verbringen. Nur zu ihrer Information, Mutter Teresa hat sich kein Blatt vor den Mund genommen. Denn sie hat das Leben respektiert. Ignoranz hingegen nicht.

RESPEKT: Ein Begriff, der leider ein wenig aus der Mode gekommen ist, da er in Erziehungsprozessen zwar häufig verwendet, aber in Wahrheit durch Angst- und Bestrafungsmodule ersetzt wurde. Wenn Sie glauben, dass sie jemanden respektieren, während Ihnen beim Anblick dieser Person die Knie schlottern und sich ein flaes Gefühl im Magen einstellt, dann ist das *keine* respektvolle Reaktion ihres Unterbewusstseins! Das ist Angst. Wenn Sie aber die Macht, Autorität und Eigenkompetenz einer Person klar anerkennen können, ohne sich währenddessen zu fürchten, oder in Konkurrenz gehen zu müssen, dann empfinden sie echten Respekt. Diese Haltung fördert lösungsorientiertes handeln, da Ängste ja eher zu Lähmung führen oder zu ungeschickten Entwicklungen beitragen.

Respekt bedeutet, dass man einem Gegenüber dessen vollständigen Raum zugesteht, also dessen Bedürfnisse und Charakter als gegeben anerkennt, ohne gewaltsam einzudringen oder verändern zu wollen. Wenn sich dieses bewusste Anerkennen der natürlichen und emotionalen Grenzen des anderen auf beiden Seiten einstellt, erhält man ideale Voraussetzungen für jede Art von Kommunikation, Projekt oder Partnerschaft, da keine hinterlistigen oder selbstgefälligen Manöver und Aktionen entstehen müssen. Durch bewusstes Anwenden von Respekt behalten nicht nur alle Akteure ihren persönlichen Raum, sondern kreieren auch einen größeren gemeinsamen Aktionsradius, der sich wunderbar als Plattform für große und dauerhafte Erfolge eignet. Gelebter Respekt setzt sich sowohl aus täglicher Entscheidung als auch aus einer dauerhaften inneren Haltung zusammen. Wer sich selbst nicht respektiert, kann schwer Respekt an andere vermitteln oder von diesen erwarten.

VERTRAUEN: Vertrauen ist ein verschenktes Potenzial, das man aus freier Entscheidung anderen überlässt. Diese „vertrauten“ Personen haben nun jede Möglichkeit, mit diesem Potenzial so zu verfahren, wie sie es für richtig halten. Wenn sie die Spielregeln und Erwartungen nicht gemeinsam festgelegt haben, indem diese sauber und verständlich (für alle!) kommuniziert wurden, ist es sehr leicht möglich, dass dieses Vertrauen fälschlich missbraucht wird, und sich also für Cousine Enttäuschung Tür und Tor öffnet. Häufig liegt dies wirklich an überzogener Erwartungshaltung und fehlender oder falscher Kommunikation. Beides sind aber veränderbare Faktoren. Ohne Vertrauen wäre dieser Planet bereits entvölkert, daher benötigen wir diese emotionale Bindungsstrategie an andere dringend für unsere positive Weiterentwicklung. Hier ein kleiner Tipp aus dem arabischen Kulturkreis: *Vertraue auf Allah, aber binde Deinem Kamel die Füße.*

MISSTRAUEN: Totale Abwesenheit des oben Definierten. M. macht einsam, strengt an, kostet immens viel Geld und Zeit und blockiert jede weitere Energie, die persönliche Freude erzeugen könnte, da es sie heimlich frisst.

M. erzeugt außerdem viel mehr FRUST, als ein gelegentlicher Verlust von Vertrauen - siehe unten mehr zum Thema Frustration. Eine entspannte, weise und leichtfüßige Verwandte von M. ist übrigens die VORSICHT. Hier werden aus Erfahrungen neue Schutz- und Verhaltensstrategien gewonnen, die sich in der Zukunft durchaus positiv auswirken können, ohne dass dabei das gesamte Umfeld zum Feindesland erklärt werden muss.

ERWARTUNG: Die Erwartung ist eine Cousine der Hoffnung und klammheimlich während eines Tagtraumes der opulenten Wunschfamilie zur Welt gekommen, während diese damit abgelenkt war, aktuelle Bedürfnisse nach Prioritäten zu sortieren. Still aber beharrlich hat sich die Erwartung im Unterbewusstsein ein bequemes Nest gebaut und sendet von dort ihre steten Impulse in unsere Welt der alltäglichen Handlungen und versucht Freiwillige zu rekrutieren, welche ihr bei der Erfüllung ihrer Anforderungen zur Hand gehen. Sie hat exakteste Vorstellungen von der Art und Weise, wie die potenziellen angeworbenen KandidatInnen sie zufrieden zu stellen haben und erträgt weder Abweichungen, noch Fremdeinmischung in ihrer Gesamtplanung, was sie auf Dauer ein wenig unflexibel erscheinen lässt.

Wenn sie von den Umständen überrollt wird, und ihre Planung an den Rand des Zusammenbruches gebracht werden, reißt sie sich gern mal die lächelnde Maske von Gesicht und verwandelt sich entweder in eine trauernde Witwe, oder eine bissige Furie, je nach dem, wie extrem sie von ihrem Endziel abgewichen ist. Die Funktionsweise von Hasshabe ich bereits ausführlich genug erläutert.

Ach ja: Die Erwartung bekommt Todesangst, wenn sie in die Nähe der *Zufriedenheit* kommt, denn diese beherzte Erzfeindin ist ihr eindeutig zu bäuerlich, zu wenig trendig und insgesamt viel zu ehrlich!

ENTTÄUSCHUNG: Diese zweite, also beinahe enttarnte und eben massiv enttäuschte Maske zeigt sich, wie bereits angekündigt, als verschleierte Witwe, die mit zu Boden gerichtetem Blick am Stock durch die Lande strauchelt, und als professionelles Opfer allen zufällig Umstehenden die Schuld für das aktuelle Geschehen zu geben versucht. Darin hat sie eine so hohe Professionalität entwickelt, dass sie immer wieder hoch dotierte Angebote für politische Ämter und andere Funktionen bekommt, in denen man Buhmänner, Schuldige, Verlierer oder auch nur schlechte Friseure an den Pranger stellen möchte. Sie ist durchaus unterhaltsam, aber man sollte ihr nie begegnen, ohne ein paar Aspirin in der Tasche zu tragen, da sich relativ bald Kopf- oder Nackenschmerzen bei den Zuhörern einstellen können.

FRUSTRATION: Wenn die trauernde Maske mit dem weinenden Auge immer noch keine Früchte trägt, zeigt die Erwartung plötzlich und ohne Vorwarnung ihr erschreckendstes Gesicht. Hinter dem Schleier werden spitze Fangzähne sichtbar, die selbst einem Säbelzahn tiger das Fürchten lehren könnten (siehe Furcht). Sobald sie sich des steifen Korsetts und der hohen Schuhe entledigt hat, wird der darunter getragene Kampfanzug auch für das schockierte Umfeld sichtbar, dem nun nur mehr Sekunden bleiben, um sich vor den Rachegeleüsten der betrogenen und hintergangenen Witwe in Sicherheit zu bringen.

Da das Beschuldigen diverser Täter und UntäterInnen der Erwartung nicht zum Ziel verhelfen konnte, bleibt ihr nun nur mehr der Bestrafungsmodus.

Jede Waffe, jedes Mittel und jede Strategie, die bei anderen Schmerz auslösen könnten, sind ihr gerade willkommen. Eigentlich ist sie nur einsam und will, dass die anderen ihren Schmerz verstehen, und wenn sie dies nicht tun, nun – „so müssen sie ihn eben teilen, diese unsensiblen Parasiten!“ Sie haben völlig Recht, liebe LeserInnen – die Frustration klingt nach außen hin gelegentlich recht kindisch. Meist helfen daher Streicheleinheiten und geduldiges Zuhören, um die rasende Mamsell wieder zur Raison zu bringen.

Doch man muss auf kurze und heftige Wutausbrüche und das dazu passende Vokabular gefasst sein, wenn man sich im luftdichten Asbestanzug ins Innere des giftigen Tornados wagt. Da die Frustration vor allem um Aufmerksamkeit heischt, dauert es meist nicht all zu lange, bis die sanften Worte und ein kühler Kopf weiterem Unbill Einhalt gebieten können. Kleine Geschenke, Eiskonfekt und Schokolade sind brauchbare Hilfsmittel, die diesen Abkühlungsprozess durchaus beschleunigen können. Doch Achtung, man sollte die Dame nicht außer Augen lassen, bevor sie endgültig und dauerhaft entwaffnet wurde, denn sie hat noch einen Trumpf in der Hinterhand: DEN FRUST!

Sollte sich in der oben beschriebenen Krisensituation kein liebevoller Zuhörer einstellen und die Schokolade zur Neige gehen, greift die Erwartung zu ihrer bösartigsten und langfristigen Strategie. Sie zieht sich kurz zurück und tut so, als ob nie etwas geschehen wäre.

Doch während der abkühlende und nach Freiheit lechzende Verstand das nahende und rettende Ufer zu erblicken scheint, unterzieht sich die eben Verschwundene in aller Stille einer Geschlechtsumwandlung, und kehrt mit unversehener Vehemenz und Beharrlichkeit in die seelische Behausung des erbarmungswürdigen Opfers zurück. Eine kleine Unaufmerksamkeit genügt, und der Frust packt einen von hinten an der Gurgel, während er mit der zweiten Hand seine spitzen Fingernägel schmerzhaft in die Magenwände seines Opfers bohrt. Um sich diesem brutalen Dauergriff wieder zu entziehen, muss man die Strategie dieses herzlosen Ungetüms genauer durchleuchten.

Nachdem meine Praxis sich seit Beginn der weltweiten „Finanzkrise“ immer mehr mit Menschen füllt, deren Erwartungen massiv enttäuscht wurden, habe ich mich auch mit diesem Phänomen auseinandersetzen müssen und daher eben eine sehr bildhafte Sprache entwickelt, damit Menschen sich leichter mit diesem schmerzhaften Vorgang in ihrem Inneren auseinandersetzen können. Und in Bestfall über sich selbst lachen, denn Lachen befreit und gibt diesen durchaus fähigen Personen auch die Chance, danach neue und bessere Strategien zu entwickeln.

Der **F.R.U.S.T.** hat sich seine lange und hart erarbeitete Strategie patentieren lassen und kann auf unseren Emotionen genau so behende spielen, wie einst Horowitz auf einem Konzertflügel. Daher scheint es dringend an der Zeit zu sein, sich diese Partitur Zeile für Zeile zu Gemüte zu führen.

Da der **F.R.U.S.T.** aber, wie wir wissen auch gerne ein wenig kindisch agiert, verstecken sich seine Mechanismen in seinem patentierten Namen.

Ach ja, der Vollständigkeit halber; ein naher Verwandter des FRUST ist der in Wien beheimatete FRUNST, der sich zusätzlich noch eine gehörige Portion Neid mit einverleibt hat.

Hier also die heimlichen Strategien eines stillen Gegners, der so manche neue Entwicklungen aus dem Hinterhalt verhindern kann.

F.R.U.S.T.:

F für Furcht: Hier benutzt er unsere Ängste vor weiterem Versagen, vor den Schmährufen anderer, die Panik davor, nie wieder einen Erfolg einfahren zu können, und lähmt mit dieser Angst jede weitere konstruktive Handlungsweise, die uns aus seinen Krallen befreien könnte. Und er kostet seine Macht bis zuletzt aus, wenn wir ihn lassen.

Auswegsstrategie: Bewegen sie irgendetwas, vor allem ihren Körper! Das wirkt Lähmung und Stillstand entgegen. Joggen Sie, putzen sie die Fenster, werfen Sie Steine in einen Teich, aber wirken Sie dem lähmenden Impuls entgegen, den F. Ihnen einflößen möchte! Und zwar je früher, umso besser.

R für Resignation: Mister F. flüstert uns ins Ohr, dass wir uns doch sowieso am besten gleich eine Kugel durch den Kopf jagen können, da solchen Verlierern wie uns nie etwas Gutes passieren würde. Er verknüpft alle bisherigen Misserfolge in der Erinnerung zu einem schaurigen Psychodrama, um uns die Wertlosigkeit und grandiose Schuld der eigenen Existenz lebhaft vor Augen zu führen und lähmt damit nicht nur den Körper, sondern auch unsere natürliche Neugierde, Kreativität und Abenteuerlust. Der monotone mantraartig rezitierte Text, den er uns zuraunt lautet daher: „Alles was du auch nur anfasst, geht schief, lass es doch einfach, alles was du anfasst geht schief...“ und so weiter. F. hat keine andere Schallplatte und wird schließlich auf Dauer zu einem sehr eintönigen und langweiligen Gesellschafter, wenn man ihm nicht schleunigst den Mund verbietet.

Auswegsstrategie: Nehmen Sie sich nur ein paar Minuten Zeit und notieren Sie alle (ja alle!) Erfolge, die sie in diesem Leben bisher eingefahren haben. Diese „Was-Ich-alles-kann“-Liste ist so unendlich, wie ein Sternenhimmel in der Wüste. Sie haben in diesem Leben bereits sprechen gelernt, gehen, lesen und schreiben, tanzen, singen, malen, radfahren und so weiter und so fort. Sie haben viele Prüfungen bestanden, können sich die Zähne putzen, schwere Kisten heben, eine Suppe kochen, im Supermarkt die Butter finden, sich die Nägel feilen, meine Tippfehler korrigieren, etetetetcetera!

Die Größe ihrer Leistungen spielt dabei keine Rolle, wichtig ist dabei nur, dass Sie sich die Dinge auf ihrer Liste wirklich selbst glauben. Wenn Sie sich ein Diplom illegal ermogelt haben, gratuliere ich Ihnen zu ihrer Geschicklichkeit, aber auf dieser Liste würde sich dieses Beispiel wohl nicht ganz so gut machen. Seien sie ehrlich zu sich selbst und dann: BEFREIEN SIE SICH VON DER KRITISCHEN STIMME DIESES DAUERNÖRGLERS! JA, JETZT!

Alles, was Sie gelernt und erreicht haben, zählt. Und was Ihnen noch nicht geglückt ist, das können Sie noch lernen! Sie sind ja schließlich noch hier und lesen gerade diesen Text! Na eben.

U wie Unglücklich sein: F. versucht nicht nur unsere Gedanken und Muskeln zu kontrollieren, das wäre ihm zu wenig. Er will auch unseren Bilderfluss und unsere Bedürfnisse steuern. Anstatt uns sehen zu lassen, wofür wir dankbar sein könnten (siehe Dankbarkeit), lenkt er unseren Blick exakt auf alles, was uns fehlt, und ein halb volles Glas Wasser sieht für uns dann aus, wie die letzte Pfütze Tränen, die es noch dringend zu weinen gäbe. Volle Kleiderschränke fühlen sich staubig an, und nicht mehr exklusiv, ein bequemes Bett ist kein gemütlicher entspannender Ort mehr, sondern ein Pfuhl der Einsamkeit und der schlaflosen Nächte.

F. kitzelt aus jeder Situation die negativste Bedeutung und übermalt die schönste Landschaft mit einem hemmungslosen bitteren Schiefergrau, wenn wir ihm nicht den Pinsel aus der Hand reißen. F. weiß, dass er extrem schnell handeln muss, um uns akut zu blenden und damit seiner tapsigen Dunkelheit auszusetzen und um uns das Gefühl zu vermitteln, ER sei ab sofort der einzige und daher rettende Gesprächspartner in Zeiten der Einsamkeit. Er hat selbst panische Angst vor liebevollen Anrufen freundlicher Menschen, da ehrliche Zuneigung seine hingepanschten blinden Flecken schleunigst zum Verdampfen bringen könnten.

Auswegsstrategie: Dieses oben beschriebene Dauersyndrom funktioniert nur, wenn man sich mit F. als einzigem Gesprächspartner zufrieden gibt. Gehen sie raus! Reden Sie mit Fremden! Treffen Sie sich mit Freunden, die Ihnen nahe stehen und bitten Sie diese, Sie an die eigenen Vorzüge zu erinnern, da F. den Zugang in ihrem Selbst gerade mit billiger grauer Farbe verstopft hat. Lassen sie sich ein bisschen auf die Schippe nehmen! F. ist nicht besonders resistent gegen liebevollen Humor und das Gelächter anderer Menschen kann ansteckend wirken und F. dazu bringen, Reißaus zu nehmen.

Reden Sie mit Menschen, die ihnen gerne zuhören, und denen Sie vertrauen, und ersuchen Sie diese, sie weder zu bewerten, noch viel zu kommentieren, das schafft Raum für neue und positive Energien (siehe Liebe).

Nehmen Sie alles an, was Ihnen aktuell gut tut, die Tasse Tee der Nachbarin, das Lächeln eines Fremden im Supermarkt, das entfernte Lachen eines Kindes. Die tägliche Flut des Lebens mit seinen kleinen und großen Wundern ist viel stärker, als der kleine graue Acrylklecks, den F. ihnen vor die Linse gekleckert hat. Und sobald sie den Klecks abgekratzt haben, greifen Sie zur Palette und malen sie wieder etwas Bunt in ihre kleine große private Welt. Sie sind die einzige Person, die jetzt sofort in den Prozess eingreifen kann.

S wie Sinnlosigkeit: Da F. wirklich ein ausgefuchstes Luder ist, greift er gelegentlich zu wahrhaft drastischen Mitteln, die eigentlich verboten sein müssten. Während er mit einer Hand Bittersalz in alles streut, was uns einst als köstlich und lecker erschienen ist, hält er in der anderen einen Stempel, den er auf alles drückt, was wir gerade anfassen wollen und knallt uns ein dickes, fettes, erbsenpüreefarbenedes **WOZU?** vor den Latz.

(Anmerkung: F. hat leider nur wenige Schattierungen zur Verfügung und Pastell- oder Regenbogenfarben machen ihn absolut wahnsinnig.)

F. ist leider in ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen und musste seine Farben aus Linsen- und Erbsenbrei und altem Motoröl selbst generieren, das reduziert sein Repertoire bis zum heutigen Tag. Ein helles Orange kann ihn für Wochen erblinden lassen.)

Diese Methode soll uns in absolute Lust- und Sinnlosigkeit treiben und uns an allem die Süße und den Spaß verderben. Wenn wir grübelnd und dank einer Überdosis Salz verbittert auf dem Sofa liegen, und uns weder die Zähne putzen, noch frische Socken tragen möchten, und das einzige, was wir im Fernsehen noch bewusst herbeizappen wollen, Dokumentationen über tödliche Krankheiten und Naturkatastrophen sind, dann kann F. sich entspannt zurücklehnen. Er hat gewonnen. Wenigstens im Moment.

Auswegsstrategie: Nehmen Sie an den Aktivitäten anderer Teil, die diesen Freude und Lust bereiten. Lassen Sie sich mit Leben infizieren. Oder noch effizienter: Helfen sie jemandem. Spüren Sie die Freude, die entsteht, wenn Sie anderen einen kleinen Wunsch erfüllen.

Tun Sie Dinge, die schon länger erledigt sein wollen, egal wie unwichtig diese zu sein scheinen, und genießen Sie JEDE Aktivität, die Sie erfolgreich abschließen. Ja, jede! Sogar das Leuchten einer Tasse, die Sie gerade sauber gespült und ins Regal gestellt haben. F. will Ihnen ja nur die Sinnlosigkeit des eigenen Daseins vorführen, sobald jedoch die eigene Existenz liebevoll mit anderen interagiert, hat er bereits verloren! Diese Kaffeetasse fühlt sich aber nach ihrer Massage echt glänzend, dagegen kann F. nicht einmal mit seinem Bittersalz etwas machen!

Wenn F. wieder den WOZU?-Stempel zückt, sagen Sie einfach: *Weil ich es kann* – oder: *Weil mir gerade danach ist*. Das erzeugt Freude und Lust (siehe oben). Sie werden rasch bemerken, dass F. die Farbe ausgeht, weil er mit dem Stempeln nicht mehr hinterherkommt.

T wie Trauer: (Siehe ebendiese). F. gibt aber bis zuletzt nicht auf. Da wir ihm inzwischen die Notenblätter aus der Hand gerissen haben und wir ihm Honig in seine depressiv gestimmten Orgelflöten geträufelt haben, bedient er sich der langsamsten reaktiven Emotion und schwingt sich auf sein (motorölbraunes) Surfbrett, um sich in den Wellen der Trauer zu bewegen. Jedes Mal, wenn wir wieder einen inneren Schritt setzen, um uns selbst zu verzeihen und von einem Misserfolg Abschied zu nehmen, reitet er auf dieser aufschäumenden Welle und versucht ein weiteres Mal, sich an unserem Nacken

festzubeißen. Die Fangzähne sind frisch poliert, und die Widerhaken auf seiner rauen Haut sind dazu bereit, sich ein weiteres Mal an jeder freien Stelle unseres Emotionskörpers festzusetzen, wenn wir eine Blöße zeigen.

Doch leider überschätzt F. seine Fähigkeiten auf dem Surfbrett.

Auswegsstrategie: Jetzt ist ihr Mut gefragt. Nur wenn sie versuchen, die Wellenberge der Trauer zu kontrollieren, stimmen die Bedingungen für unseren Widersacher. Wenn Sie die Wogen mental glätten, paddelt F. in aller Ruhe auf Sie zu, und saugt sich fest. Wenn Sie aber diese emotionale Welle durchstehen, spült diese den sportlichen aber unbeholfenen Angreifer einfach weg. Nehmen sie sich die Zeit für diesen Prozess. Akzeptieren Sie, dass sie auch zu unangenehmen Emotionen wie Trauer fähig sind, und dann atmen Sie tief durch. Und lassen Sie los! Wenn Sie die Trauer schlucken, wegdrücken oder hinunterspülen, dann haben Sie sich F. wie eine kleine aber hungrige Zecke einverleibt, und jener findet sicher eine stille Ecke hinter ihrer Milz oder einem anderen Organ, wo er für seinen nächsten Angriff Kraft und Bitterstoffe sammeln kann. Wenn ihn jedoch ein kurzer Wirbel an echter Emotion vom Surfboard kippt, kann dies dazu führen, dass er mit einem stillen Seufzer in diesem lebendigen Strudel aus Ehrlichkeit und Freiheit für immer versinkt.

Die darauf folgende Stille erschafft einen Raum, der Ihnen vielleicht einen Moment lang fremd und leer vorkommt. Doch schon wenige Momente später klopft vielleicht eine schlanke, attraktive junge Gestalt an die Türe dieses ungewohnten Gebäudes, das noch auf frische Farbe und neue Möbel wartet. Und diese Gestalt reicht Ihnen die Hand und sagt mit freundlicher Stimme: „*Guten Tag, ich bin die Zukunft.*“

Ende der emotionalen Welle, Beginn eines neuen Prozesses mit wesentlich mehr Freiraum.

.....

Resumé: Menschen sind emotional. Egal wie wissenschaftlich wir unsere eigene Spezies auch betrachten, Emotionen sind die eigentlichen Motoren unserer Aktionen. Aus einfachen und angeborenen Reaktionen entwickeln sich durch Umfeld, Erfahrung und Erziehung immer komplexere Gefühlswelten und Muster, die wir dann wieder als etwas Gesamtes wahrnehmen können und auch so benennen. Doch diese Komplexe bestehen aus den angeborenen Basiselementen, nur zu unterschiedlichen Anteilen.

Motivation entsteht dann, wenn Menschen glauben, dass ein Objekt, ein Verhalten oder eine Leistung ein positives Erleben nach sich zieht. Also Anerkennung, Erfolg, Lust, Sicherheit, Geld, Gesundheit u.v.m. Wir bewegen uns, wenn möglich, immer vom Schmerz weg zur nächsten erwarteten positiven Erfahrung.

Emotionen werden durch innere oder äußere Impulse ausgelöst und haben eine Dauer, eine Richtung, oder eine Aufgabe. z.B.: dient Aggression dazu, sich zu befreien, sich zu wehren, oder von einem Schmerz wegzubewegen. Stolz kann helfen, (da die Vektoren in diesem Fall eine statische Struktur bilden,) sich auch in schwierigen Situationen aufrecht zu halten. Bei Angst können sich die Vektoren nach innen richten und uns zusammenziehen, da „Unsichtbar-oder Unbeweglich-Sein“ in der freien Natur den Vorteil haben konnte, von einem Feind nicht mehr als Opfer wahrgenommen zu werden.

Jeder Mensch etabliert eigene emotionale Steuermechanismen. Es gibt rationalere und emotionalere Typen, oft nimmt die Emotionalität in gewissen Regionen der Erde zu oder ab, was von genetischer Disposition abhängt, aber auch durch die jeweilige Kultur vorgegeben und reguliert wird. Aber ohne Emotionen gibt es keine menschliche Evolution, daher sind sie gerade für die Wirtschaft von essentieller Bedeutung.

Wenn man menschliche Gefühle lenken und einfangen könnte, dann erhielte man etwas ähnliches, wie ein Wellenkraftwerk, das frei auf dem Meer schwimmend aus den Wellen des Meeres reinen Strom erzeugen kann. Das Potenzial ist unbegrenzt, es liegt an uns, wie sehr wir diese Ressource positiv für unsere Weiterentwicklung einsetzen.

Aufgaben:

Ich bietet Ihnen hier mehrere Möglichkeiten sich diesem komplexen Thema spielerisch anzunähern.

1. Suchen Sie sich eine Zielperson ihrer Wahl. Versuchen Sie den aktuellen emotionalen Zustand kurz zu erkennen, dann zeichnen Sie eine grobe Skizze eines Menschen, die innen hohl ist, damit Sie diese mit 100% Aktivität und Emotion füllen können. Schätzen Sie danach, wie viele Basisemotionen dort zusammentreffen, und wie diese wirken. Sie können dafür gern unterschiedliche Farben verwenden, rot für Zorn, grau für Angst, braun für Zweifel, u.s.w. Oder sie zeichnen einfach einen geraden Strich, der 100% darstellt, und tragen die unterschiedlichen Faktoren dort skaliert ein. Danach untersuchen sie die Bewegungsrichtung dieser Person und achten dabei darauf, ob die Vektorpfeile eher nach unten oder nach oben, nach innen oder außen, oder nach vorne gerichtet sind, ob sie sich im Kreis drehen, etc. und sehen Sie sich das Ergebnis zuletzt an. Überlegen Sie dann, welche Emotionen (also Vektoren) notwendig sein könnten, um den Zustand ihrer Person zu verbessern, und was dafür als reale Aktion notwendig sein könnte. Es geht hier nicht um sofortige Perfektion, sondern nur um das Einüben und Erkennen von Bewegungsrichtungen in einem emotionalen System.

2. Motivationsempathie: Wir lernen von Kindesbeinen an durch Nachahmung und spielerisches Kopieren von Verhaltensweisen. Diese evolutionär vorgegebene Fähigkeit kann man sehr gut nutzen, um andere Personen besser zu begreifen, oder um sich deren Potenziale nutzbar zu machen. Nehmen Sie drei berühmte und erfolgreiche Zielpersonen und finden Sie Fotos, auf denen diese Sportler/Politiker/oder andere Winner in einer Siegerpose möglichst vollständig zu sehen sind.

Dann stellen Sie sich genauso hin, wie die Person auf diesem Bild und verharren so lange wie möglich in dieser Position. Ihr Gehirn erlernt währenddessen diese Siegerhaltung und wird versuchen, diese Information auch im Alltag zu etablieren. Es kann sein, dass Sie sich währenddessen ein wenig fremd oder eigenartig fühlen, das ist aber nur eine natürliche Reaktion unseres Gehirns, während es bekanntes Terrain verlässt. Warten Sie, bis der Widerstand in ihrem Gehirn wieder abflaut und akzeptieren Sie das neue Potenzial als etwas möglichst Selbstverständliches.

Wenn Sie in dieser Disziplin genug Übung erlangt haben, können Sie natürlich auch jede andere für Sie interessante Person nachstellen, um mehr über deren Innenleben zu erfahren. Schauspieler nützen diese Technik häufig, um sich besser auf eine Darstellung vorbereiten zu können.

3. Blindempathie: Wenn Sie den Mut besitzen, mit anderen zu interagieren, dann lassen Sie jemand anderen eine Pose einnehmen und kopieren sie diese, so gut Sie eben können. Danach beschreiben Sie, was Sie spüren, und vergleichen Sie das Resultat mit den Informationen ihres Doubles. Wenn Sie diese Übung als Variation versuchen möchten, dann setzen Sie sich relativ nahe Rücken an Rücken zu ihrem Übungspartner und bleiben Sie einige Minuten still sitzen. Danach tauschen Sie sich darüber aus, was sie von der Person hinter ihrem Rücken für Informationen und Gefühle wahrnehmen konnten. Sie werden von den eigenen Fähigkeiten meistens positiv überrascht werden.

Die hier aufgeführten kleinen Experimente dienen dazu, ihr Gehirn an die Fähigkeit zu erinnern, dass Sie laufend mit anderen unbewusst interagieren. Unsere stressgeladene Zeit verhindert häufig, dass wir diese so wichtigen Informationen noch wahrnehmen und berücksichtigen. Doch die Natur hat uns nicht ohne Grund mit dieser Empathie ausgestattet, sondern um die Systeme zu verbessern, in denen wir alle zusammenleben und arbeiten.

Diese wieder aktivierte Kernkompetenz kann ihre emotionale Intelligenz fördern und Sie zu neuen und erfolgreicherer Strategien führen, da Sie dadurch wesentlich mehr Daten in ihre Entscheidungsfindung einfließen lassen können. Und zwar sehr wertvolle Daten, die Sie vielleicht davor nicht berücksichtigt hätten.

Natürlich können solche Erfahrungen Sie verändern, aber wohin kann Sie das bringen?

Ganz nach oben.

Wer oder was könnten Sie dann dort sein?

Eben ein sehr erfolgreicher E.I.M. Oder eine sehr erfolgreiche I.E.M.

Ein emotionaler UND ein intelligenter Mensch und Manager. Es liegt an Ihnen, ob Sie das wollen.

Das hat aber auch mit ihren ganz persönlichen Bedürfnissen zu tun, und um genau die geht es als nächstes.