

Bleiben Sie bitte emotional !

von Axel Müllender

Kennen Sie das aus ihrem Arbeitsalltag: „Können wir bitte sachlich bleiben“ oder „Lasst uns wie erwachsene Menschen miteinander umgehen“. Diese Sätze sind zwar verständliche Reaktionen im Bemühen um konstruktive Lösungen, sie stellen aber eine nicht erfüllbare Forderung dar.

Wie entstehen Emotionen?

Emotionen werden im Körper durch Hormone und Botenstoffe ausgelöst, die einmal ausgeschüttet, einen biochemischen Prozess auslösen. Was man bis zu einem gewissen Grad beeinflussen kann, ist die Intensität und Dauer der emotionalen Reaktion.

So wie wir neben der Sprache, auch über Mimik, Gestik und Körperhaltung kommunizieren, so kommuniziert unser Körper über emotionale Reaktionen mit uns selbst. Der Körper reagiert mit Ärger, wenn ich nicht ernst genommen werde oder mit Angst, wenn ich in eine bedrohliche Situation gerate.

Wird die Emotion wahrgenommen und fließt in adäquates Handeln ein, hat sie ihre Funktion erfüllt. Die Ausschüttung der Hormone wird gestoppt und die Hormone im Körper werden abgebaut.

Eine gängige Meinung zu Emotionen ist, dass, man sie zulassen und ausleben soll, weil dies befreit und die Emotion dann verschwindet. Dies führt im Führungsalltag aber oft zur Eskalation oder zu Akzeptanzverlust, und es hat noch einen Nachteil: In seinem Buch „Die Glücksformel“ weist der Biophysiker Stefan Klein darauf hin, dass sich durch das wiederholte Ausagieren von Emotionen Schaltungen im Gehirn bilden, die diese Emotionen verlängern und verstärken und es so schwerer machen, sich wieder zu beruhigen und einen klaren Blick zu bekommen. Man fühlt sich den Emotionen ausgeliefert.

Auch das Unterdrücken oder Runterschlucken von Emotionen ist keine Lösung. Es führt entweder zum Dampfkesselprinzip, in dem sich die Emotionen anstauen, bis sich der Körper ein Ventil sucht, oder Menschen richten unterdrückte Emotionen gegen sich selbst und geben sich die Schuld für Enttäuschungen, Ärger-, oder Wutgefühle. Dies führt in einen negativen Kreislauf von Selbstabwertung, Verunsicherung und Ängsten. Denkbar schlechte Voraussetzungen für selbständiges und eigenverantwortliches Führungshandeln.

Was kann ich tun?

Wenn Emotionen mir etwas mitteilen und mich zum Handeln animieren wollen, geht es darum, die Emotionen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Wenn sich z. B. ein Gefühl des Ärgers einstellt, sich zu fragen: was löst den Ärger in mir aus. Dann eine Bewertung der Situation durchzuführen, angemessene Handlungsstrategien zu entwickeln und umzusetzen.

Dies ist in der Praxis oft nicht so leicht, wie die folgenden Fragen aufzeigen:

- Kann ich Emotionen adäquat wahrnehmen?
- Bekomme ich den inneren Abstand um zu bewerten, bevor ich ins Handeln gehe?
- Bin ich in Mustern gefangen, die quasi automatisch ablaufen, wenn der richtige Knopf bei mir gedrückt wird?

Dank der modernen Hirnforschung wissen wir heute genauer, wie unser Gehirn funktioniert. Daraus wurden Methoden und Techniken entwickelt, bewusster mit Emotionen umzugehen und eingefahrene Verhaltensmuster zu verändern.

Ein angemessener Umgang mit eigenen Emotionen und den Emotionen anderer fördert die Kongruenz und Glaubwürdigkeit von Führungskräften und liefert zusätzliche schnelle Informationen für das Führungshandeln.

Die BWI Management Weiterbildung in Zürich bietet für Führungskräfte aller Stufen das Seminar "Bleiben Sie bitte emotional" an. Im Rahmen dieser Veranstaltung vertiefen wir mit Ihnen dieses spannende Thema und erweitern ihr Handlungsrepertoire im Umgang mit Emotionen.



Axel Müllender

arbeitet nach umfangreichen Praxiserfahrungen in Produktions-, Beratungs-, Bildungs- und Dienstleistungsunternehmen seit zehn Jahren als selbständiger Trainer und Managementcoach in den Feldern Führungskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung.

Er ist Produktmanager für die Führungsseminare der BWI Management-Weiterbildung in Zürich und führt dort regelmässig Führungstrainings durch.

Als Dozent am Lehrstuhl für Wirtschafts- und Organisationspsychologie an der Universität Trier und in der Coachingausbildung bei Regio-Team Bildungsmanagement gibt er sein breites Erfahrungswissen weiter.

BWI Management Weiterbildung

www.bwi.ch

Axel Müllender

Führung und Persönlichkeit

www.muellender.org