

MELANIE VOGEL

# EMOTIONEN MANAGEN



# HEUTIGES PROGRAMM

- 1 ZURÜCK ZUR ZUFRIEDENHEIT
- 2 EMOTION VS. BEDÜRFNIS
- 3 RAN AN DIE BAUSTELLEN!
- 4 „HAUSAUFGABE“



1

# ZURÜCK ZUR ZUFRIEDENHEIT

Wie hoch ist mein Gefühl von Zufriedenheit aktuell im privaten Bereich? 71  ...

sehr hoch



hoch



neutral



weniger hoch



niedrig



Wie hoch ist mein Gefühl von Zufriedenheit aktuell im beruflichen Kontext? 75 👤 ...

sehr hoch



hoch



neutral



weniger hoch



niedrig



# ZUVERSICHT DER DEUTSCHEN

EIGENE WELT

ZUVERSICHT  
PRIVATE LICHTBLICKE



VERDRÄNGUNGSWAND

ÄUSSERE WELT

DIFFUSE ENDZEIT-  
UND EINBRUCHS-  
STIMMUNG

## EIGENE WELT

**SELBSTMODELLIERUNG**  
SPORT, YOGA

**WOHLFÜHLOASEN**  
ZUHAUSE, URLAUB, NATUR

**SOZIALE BOLLWERKE**  
FREUNDE & FAMILIE

# DIE FOLGEN

- 59 % fühlen sich von den Krisenlagen der Gegenwart überfordert
- 68 % ziehen sich zurück und wollen ihre Ruhe haben
- Große Diskrepanz zwischen privaten Optimismus (87 %) und nahezu gleich ausgeprägtem politischen Pessimismus (77 %)
- Insgesamt führen Krisenverdrängung und die Hinwendung zum Privaten dazu, dass eine Mehrheit für einen übergreifenden Wandel überhaupt nicht mehr ansprechbar ist.

## ÄUSSERE WELT

**ABTAUCHEN**  
NETFLIX, SOCIAL MEDIA

**ERLÖSUNGSHOFFNUNG**  
ZUKUNFTSAUFGABEN WERDEN DELEGIERT

**ABLASSHANDEL**  
OPFERHALTUNG

# MÖGLICHE HANDLUNGSOPTIONEN

STÄRKEN

VERGEMEINSCHAFTUNG  
ERMÖGLICHEN

SINNLICHKEIT  
ERLAUBEN

SELBSTWIRKSAMKEIT  
STÄRKEN

AKTIVIEREN

ANREIZE BIETEN  
>> FLOW ERMÖGLICHEN

ZUKUNFTSVISIONEN  
AUSMALEN

OPTIMISMUS VERSTRÖMEN  
= WUNDERGLAUBE

# ZUVERSICHT ANREGEN

STÄRKEN

VERGEMEINSCHAFTUNG  
= FÜRSORGE FÜREINANDER LERNEN

SINNLICHKEIT ERLAUBEN  
= WAS MACHT MIR FREUDE?

SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN  
= WAS IST SINNVOLL & ERSTREBENSWERT?

AKTIVIEREN

ANREIZE BIETEN  
FÜR WEN SIND WIR DA?

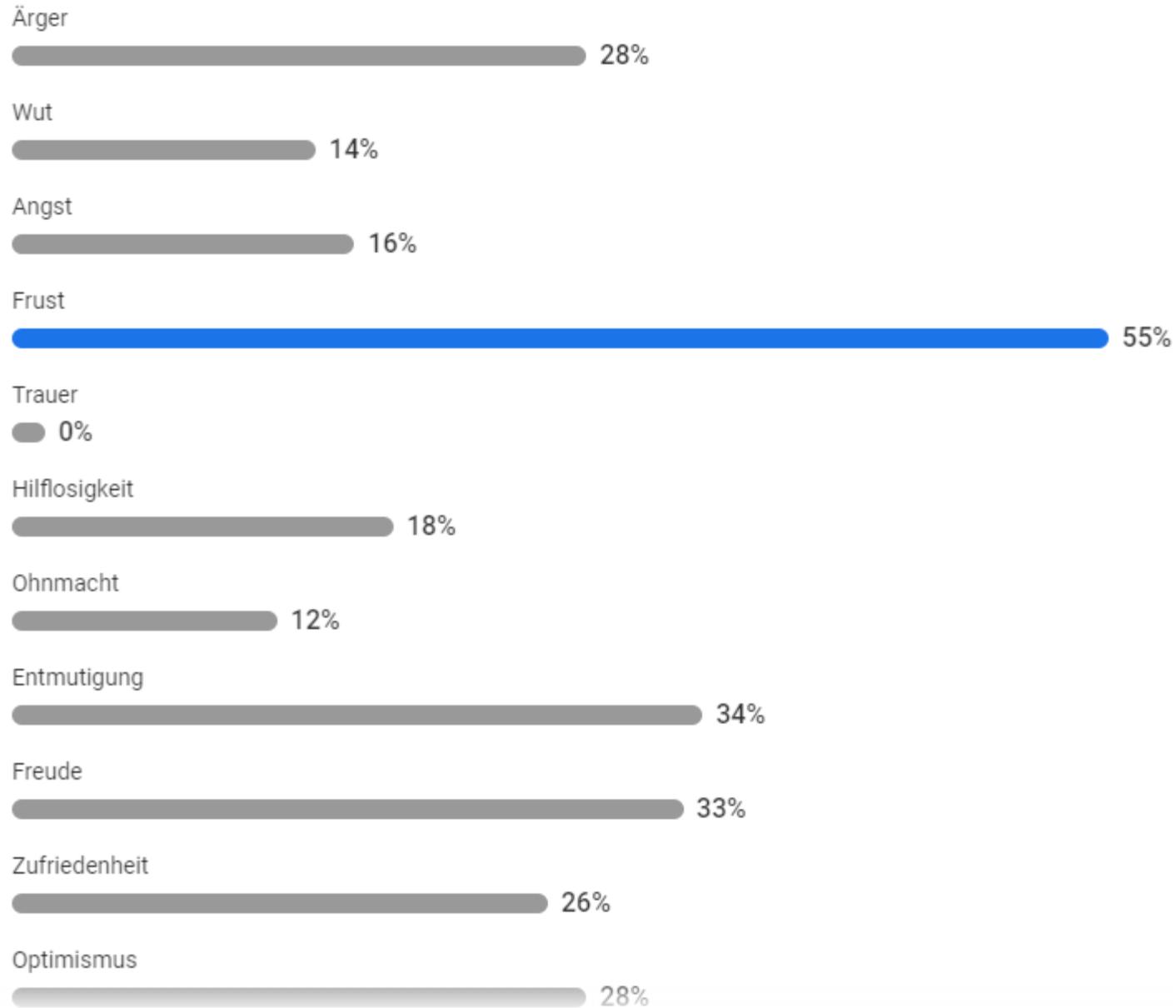
ZUKUNFTSVISIONEN  
UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

OPTIMISMUS VERSTRÖMEN  
SPIELRÄUME NUTZEN

2

# EMOTION vs. BEDÜRFNIS

Welche Emotion ist in den letzten Wochen bei mir im beruflichen Kontext sehr präsent? 76 👤 ...



Die emotionale Belastung im beruflichen Kontext empfinde ich aktuell als 71  

sehr hoch



hoch



neutral



weniger hoch



kaum vorhanden



# EMOTIONEN IN ZAHLEN

**100.000<sup>+</sup>**

**GEDANKEN PRO TAG**

- ca. 3% sind positiv
- 70% neutral
- mehr als 25% negativ

**1.400<sup>+</sup>**

**REAKTIONEN AUF STRESS**

**60<sup>+</sup>**

**EMOTIONEN**

Mehrere Stress-Reaktionen in Folge und unser Körper ist **nach nur einem Tag (!) im Ausnahmezustand.**

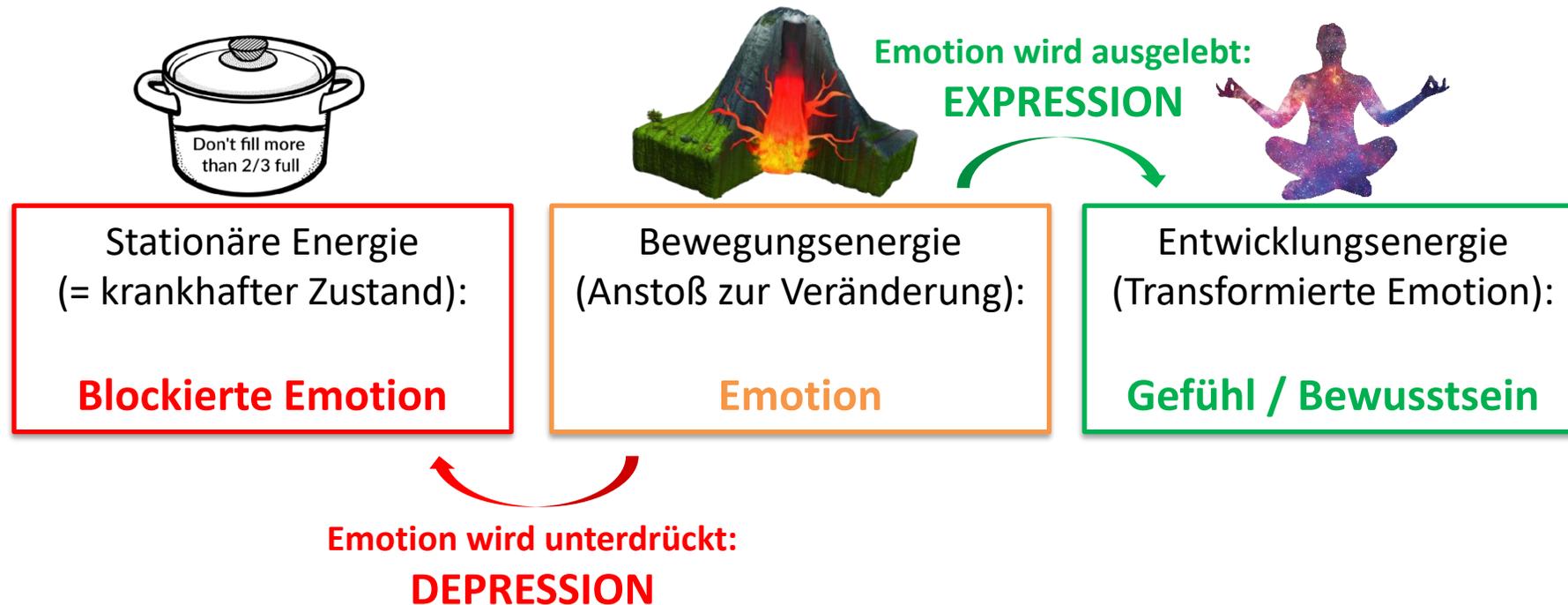
# DEFINITION EMOTION

Emotion benennt eine Gemütsbewegung, eine seelische Erregung, die durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst wird.

- Lateinisch: **emovere** (herausbewegen, emporwühlen)
- Englisch: **emotion** (energy in motion)



# EMOTIONEN = ENERGY IN MOTION



# EMOTIONEN = ENERGY IN MOTION



Stationäre Energie  
(= krankhafter Zustand):

**Lethargie**  
**Trauma**  
**Wahn**

Reaktion auf  
einen **nicht**  
**ausgelebten**  
**Fluchreflex.**



Bewegungsenergie  
(Anstoß zur Veränderung):

**ANGST**  
**TRAUER**  
**WUT**



Entwicklungsenergie  
(Transformierte Emotion):

**Vertrauen**  
**Verbundenheit**  
**Größe**

Reaktion auf  
eine **gesunde**  
**Selbstregu-**  
**lation** und  
**Resilienz.**

# RESILIENZ ALS PROZESS

## AUSLÖSER/REIZ

Verursacht Stress  
*Ein Problem ist da.*

## RESSOURCEN

Positive Lebenshaltung  
*Das Problem wird gelöst.*

## KONSEQUENZEN

Verhalten wird angepasst  
*Veränderung findet statt.*

**Ein resilienter Mensch reagiert auf Probleme mit Anpassung des eigenen Verhaltens.**

**Merke:** Den idealtypischen Resilienzprozess gibt es nicht. Jeder Mensch verfügt über ureigene Ressourcen, die persönlich entwickelt und eingesetzt werden müssen. Es gibt kein Patentrezept.



# RESILIENTE MENSCHEN

## Resilienz wird gespeist durch:

- Realitätssinn
- Optimistische Grundhaltung
- Lösungsorientierung
- Übernahme von Eigenverantwortung

## Resiliente Menschen fragen bei Misserfolgen nicht

- „**Warum musste das ausgerechnet mir passieren!?**“, sondern
- „**Was kann ich jetzt tun?**“

**3**

# RAN AN DIE BAUSTELLEN



# EMOTIONEN MANAGEN

EMOTION	BEDÜRFNIS	REIN IN DIE BEWEGUNGSENERGIE
Wut	Gesehen/gehört werden wollen	Was kann ich konkret tun, um gesehen/gehört zu werden?
Ärger	Wunsch nach Kooperation	Wie stelle ich mir eine gelingende Beziehung mit XY vor?
Ohnmacht	Handlungsmacht	Wo und wie kann ich meine Handlungsmacht zurück erobern?
Trauer	Verbundenheit	Wie und mit wem kann ich Verbundenheit aufbauen?
Frustration	Erfolg, Vorankommen	Wo wünsche ich mir mehr Erfolg? Was kann ich ganz konkret tun?
Angst	Sicherheit	Was brauche ich, um wieder mehr Sicherheit zu fühlen?
Hilflosigkeit	Mündigkeit & Autonomie	Wie und wo kann ich Mündigkeit und Autonomie erlangen?
Entmutigung	Mutausbrüche	Wo und wie will ich ab jetzt mutiger für mich selbst eintreten?

# 7 SÄULEN DER RESILIENZ STÄRKEN

OPTIMISMUS  
DAS GUTE SUCHEN & SEHEN

1

SELBSTAKZEPTANZ  
& GLAUBE AN SICH SELBST

2

LÖSUNGSORIENTIERUNG  
& REALISTISCHE ZIELE

3



7 POSITIVE ZUKUNFTSPLANUNG  
UND ZUKUNFTSGESTALTUNG

6 SOZIALE BINDUNGEN &  
NETZWERKE

5 SELBSTVERANTWORTUNG:  
RAUS AUS DER OPFERROLLE

4 SELBSTREGULIERUNG:  
KRISEN ALS CHANCEN SEHEN

# HANDELN IM SELF-CARE-MODUS: 7 MERKMALE

- 1 ORIENTIERUNG AN VERBUNDENHEIT
- 2 ORIENTIERUNG AN ATTRAKTIVEN ZIELEN
- 3 AUSRICHTUNG AUF RESSOURCEN



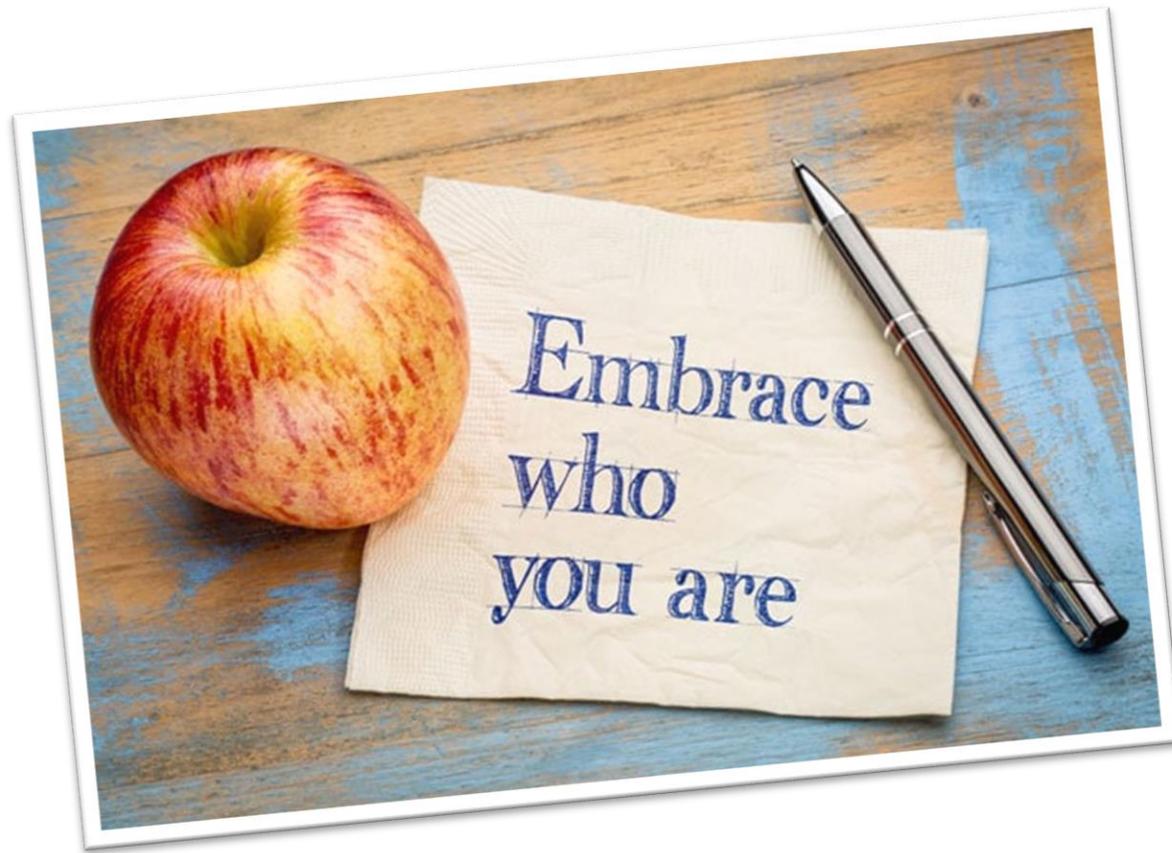
- 4 ACHTUNG DER EIGENEN SELBSTWAHRNEHMUNG
- 5 SELBSTVERANTWORTUNG: RAUS AUS DER OPFERROLLE
- 6 PROZESS- UND LÖSUNGSORIENTIERTES DENKEN
- 7 DENKEN IN MÖGLICHKEITEN „SOWOHL-ALS-AUCH“

# „BRIGHT SIDE OF LIFE!“

- **Negative Gedanken durch positive ersetzen.**  
**FRAGE:** Wofür war dieser Gedanke in der Situation jetzt nützlich?
- **Miesepetern aus dem Weg gehen.**  
**FRAGE:** Wer tut mir nachhaltig gut?
- **Die eigene Stimmung von der Stimmung im außen trennen.**  
**FRAGE:** Ist das, was ich fühle/wahrnehme wirklich meins?



# SICH SELBST DER BESTE FREUND SEIN



## POSITIVE SELBSTWAHRNEHMUNG

Sie sind der einzige Mensch, der mit Ihnen zu 100% durch Dick und Dünn geht.

1. **PRÄSENT:** Mein Leben findet JETZT statt.
2. **PRÄZISE:** Was will ich von meinem Leben?  
Was will mein Leben von mir?
3. **POSITIV:** Ich bin, was ich denke und fühle!

# TUN, NICHT UNTERLASSEN!



- 1. Unveränderliche Rahmenbedingungen (Opferprinzip):**  
Dieser Bereich lässt sich nicht beeinflussen, obwohl er Ihr Leben beeinflusst. Kontrolle ist hier nicht möglich. Wenn sie unverändert in diesem Bereich verharren, fallen Sie in die Opferrolle.
- 2. Veränderliche Handlungsspielräume (Gestalterprinzip):**  
In diesem Bereich können Sie Kontrolle ausüben, indem Sie:
  - Selbst handeln (*direkte Kontrolle*)
  - Handlungen veranlassen (*indirekte Kontrolle*)
  - Etwas bewusst unterlassen (*direkte Kontrolle*)

# AKZEPTANZ ÜBEN

## AUS DER VERGANGENHEIT LERNEN

1. Was kann ich aus meinen bisherigen Erfahrungen für die Zukunft lernen?
2. Was möchte ich zukünftig akzeptieren, weil ich es nicht ändern kann?

Malen Sie auf ein Blatt Papier einen **Zeitstrahl von Ihrer Geburt bis heute** und tragen Sie darauf die Krisen ein, die sich in Ihrem Leben ereignet haben. Versuchen Sie zu verstehen, was diese Krisen so mächtig gemacht hat, aber auch, was oder wer Ihnen Kraft gegeben hat. Schreiben Sie alle stärkenden Aspekte auf, vielleicht erkennen Sie dabei sogar ein persönliches Erfolgsgeheimnis.



# LOVE IT?

## LOVE IT – CHANGE IT – LEAVE IT!

1. Ich nehme die Situation an, wie sie ist – ich „liebe sie!“ (**Love it**)
2. Falls ich unzufrieden mit der Situation bin, versuche ich, sie nach den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zu verändern (**Change it**), so dass ich sie wieder lieben kann.
3. Wenn ich bemerke, dass ich die Situation nicht (mehr) verändern kann, dann höre ich auf, sie verändern zu wollen und versuche sie anzunehmen (**Leave it**).

*Love it.*  
CHANGE IT.  
*Or leave it.*

# ZAUBERSATZ



Will ich das?

- **Will** ich das?
- Will **ich** das?
- Will ich **das**?

# PAUSEN MACHEN

## HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER.

Ruhe und Erholung sind unabdingbar für unsere Gesundheit. Schaffen Sie in Ihrem Alltag bewusst Platz für kleine Pausen.

- Meditation
- Genüsslich eine Tasse Tee oder Kaffee trinken
- Spazieren gehen
- Ein gutes Buch lesen
- ...



4

# „HAUSAUFGABE“



# EMOTIONEN IM SPIEGEL DES KÖRPER



# EMOTIONEN MANAGEN

## EMOTIONEN MANAGEN



Nehmen Sie eine Emotion ins Visier, die Sie in den letzten Tagen oder Wochen besonders belastet hat.

**EMOTION:** \_\_\_\_\_

### SITUATIONSANALYSE

In welchen Situationen tritt diese Emotion besonders oft auf? Welche Gemeinsamkeiten haben die Situationen (Menschen, Arbeitsthemen, Konflikte, eigene Trigger,...)?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

WIE HOCH IST IHRE EMOTIONALE BELASTUNG AUF EINER SKALA VON 1 (SEHR NIEDRIG) BIS 10 (SEHR HOCH)



Welches Bedürfnis steht hinter der Emotion?

**BEDÜRFNIS:** \_\_\_\_\_

### REIN IN DIE BEWEGUNGSENERGIE

EMOTION	BEDÜRFNIS	REIN IN DIE BEWEGUNGSENERGIE
Wut	Gesehen/gehört werden wollen	Was kann ich konkret tun, um gesehen/gehört zu werden?

**Sie verwalten Ihr Leben nicht,  
sondern Sie gestalten es.**

Nehmen Sie daher sich und Ihre Emotionen ernst und reduzieren Sie Ihren emotionalen Stress.

Mit ein bisschen Übung werden Sie merken: Ihre Lebensqualität erhöht sich, der Stress lässt nach, die Freude kehrt zurück.



Melanie Vogel

# KONTAKT

- [linkedin.melanie-vogel.com](https://www.linkedin.com/in/melanie-vogel)
- [vogel@vuca-management.consulting](mailto:vogel@vuca-management.consulting)
- [vuca-management.consulting](https://www.vuca-management.consulting)
- [melanie-vogel.com](https://www.melanie-vogel.com)

VUCA-MANAGEMENT CONSULTING GMBH  
WEIHERWEG 3  
CH – 9535 WILEN (TG)