



MELANIE VOGEL

WIRTSCHAFTSPHILOSOPHIN * BUSINESS-COACH

EMOTIONALE INTERVENTION



melanie-vogel.com

PROGRAMM

- 1 EMOTIONEN ALS SIGNALGEBER
- 2 EMOTIONAL LITERACY
- 3 INTERVENIEREN
- 4 FAZIT



1

EMOTIONEN ALS SIGNALGEBER

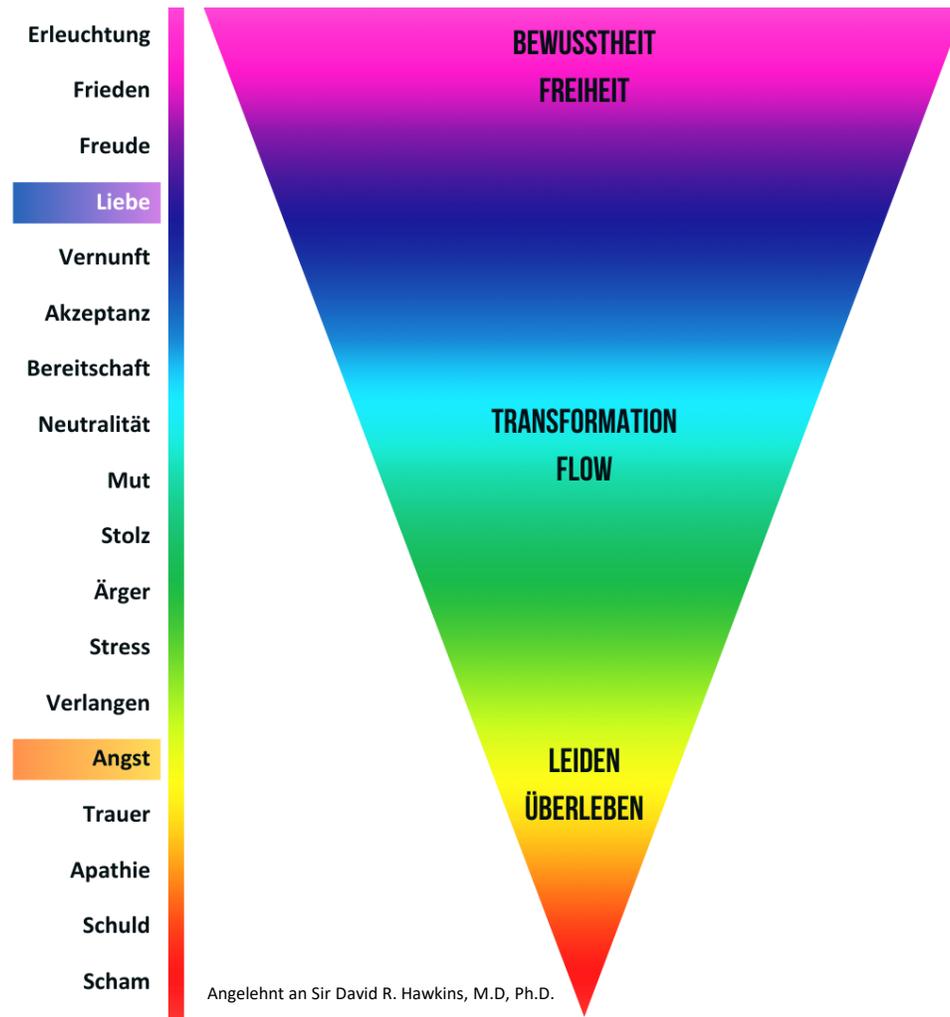
DEFINITION

- Lateinisch: „emovere“ = „herausbewegen“
- Englisch: „emotion“ = „energy in motion“
- Eine Emotion ist Energie, die sich aus uns herausbewegt bzw. aus uns herausbewegen will.
- Energie selbst besteht immer aus Ursache und Wirkung. Daraus ergibt sich also folgende „**Emotions-Formel**“:
Emotion = Energie (Ursache + Wirkung), die sich aus uns herausbewegt

Unterdrückte, eingeschlossene Emotionen machen uns auf Dauer krank!



EBENEN DES BEWUSSTSEINS



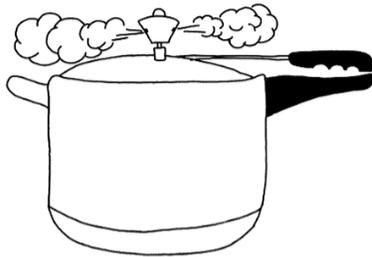
Angelehnt an Sir David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

>> Emotionen = Energy in Motion



EMOTIONEN = ENERGY IN MOTION

Emotionen benennen eine **Gemütsbewegung**, eine seelische Erregung, die durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst wird.



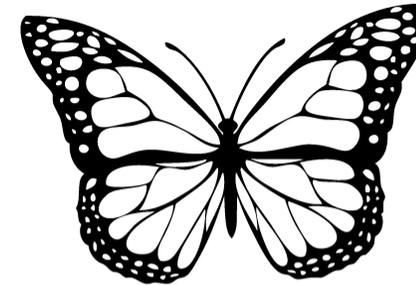
STATIONÄRE ENERGIE
(= krankhafter Zustand)

BLOCKADE



BEWEGUNGSENERGIE
(= Anstoß zur Veränderung)

EMOTION



ENTWICKLUNGSENERGIE
(= Transformierte Emotion)

BEWUSSTSEIN



Emotion wird unterdrückt
DEPRESSION



Emotion wird verarbeitet
EXPRESSION



DIE ROLLE DES GEHIRNS

- Unser Hirn bewertet fortlaufend die Informationen (Erlebnis, Situation, Fakten, Bilder), mit denen wir konfrontiert werden.
- Jeder inhaltliche Reiz wird unmittelbar emotional positiv oder negativ bewertet, was zu einer entsprechenden hormonellen und nervlichen Reaktion führt.
- Stoßen wir bei der Bewertung nicht auf weitere Informationen, **klingt die emotionale Reaktion innerhalb von ca. 90 Sekunden ab** und unser Bewusstsein wendet sich neuen Informationen zu.

EMOTIONS-LOOPS

- Sie entstehen, weil wir grübeln, schimpfen und uns immer wieder aufregen. So füttern wir die Emotionen immer wieder aufs Neue.
- Wir müssen also aktiv etwas tun, um negative Emotionen länger zu empfinden.



JILL BOLTE TAYLOR
Hirnforscherin

VOM EMOTIONS-LOOP ZU STIMMUNGEN



EMOTION	STIMMUNG
Gemütsbewegung	Gemütsverfassung
Spürbar körperlich	Schwingt im Hintergrund
Nach 90 Sekunden vorbei	Anhaltender Zustand
„Ich fühle...“ <ul style="list-style-type: none">• Reflexion, die Abstand signalisiert• Keine Identifikation	„Ich bin...“ / „Ich habe...“ <ul style="list-style-type: none">• Verschmelzung mit der Emotion• Identifikation

ICH BIN

Ein Ausdruck der Identifikation und der stärkste Satz, den wir aussprechen können.

2

EMOTIONAL LITERACY

EMOTIONAL LITERACY

„Emotional Literacy“ – ein emotionales Kontextverständnis

- Beim Erwerb des **emotionalen Kontextverständnisses** geht es darum, Emotionen wahrzunehmen, sie auszuleben und insgesamt bewusster zu denken, zu fühlen und zu handeln, anstatt nur auf das Leben zu reagieren.
- **Aktion statt Reaktion**
 - Proaktiver Umgang mit Emotionen
 - Erlernen von Bewältigungsstrategien
- **Bewusstheit statt Unbewusstheit**
 - Emotions-Loops erkennen
 - Sich aus Stimmungen herausarbeiten können
 - Von „Ich bin“ / „Ich habe“ zu: „Ich fühle“



EMOTION = QUELLE DER INFORMATION

Unsere Emotionen sind eine Quelle endloser Informationen über uns selbst. Emotionen sind eine Sprache, die wir lernen können zu sprechen.

Langeweile – Hüterin der Inspiration

Ärger – Hüter der Werte und Ziele

Verlegenheit – Hüterin der Anpassung

Verachtung – Hüterin des Status / Selbstwert

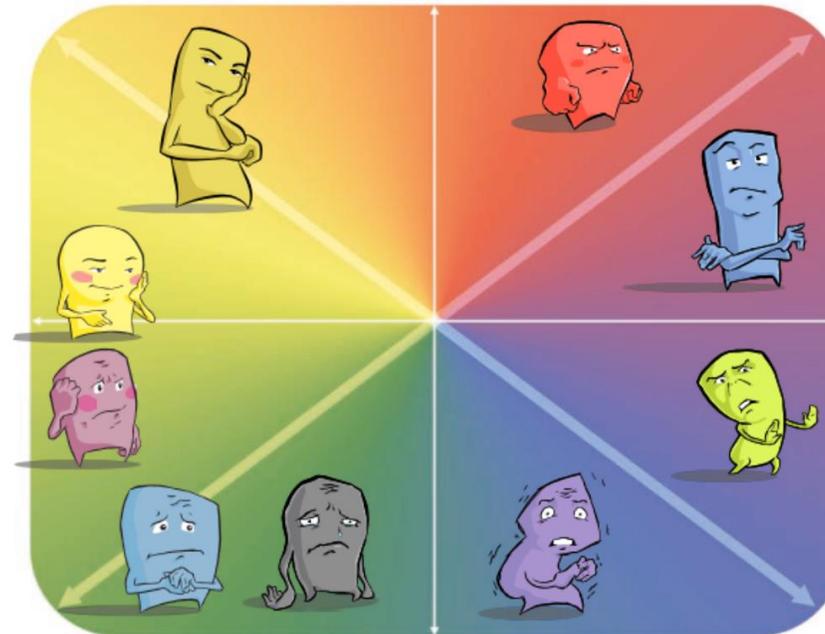
Scham – Hüterin der Zugehörigkeit

Ekel – Hüter der Gesundheit

Schuld – Hüterin des Ausgleichs

Trauer – Hüterin der Werterinnerung

Angst – Hüterin der Sicherheit



Nach Dirk Eilert // Grafiken: Dylan Sara



DIE „EMOTIONALE SPRACHE“

- **Wir können Gefühlen einen Namen geben.**
Wut fühlen wir als Wut und wir können aussprechen: „Ich fühle gerade eine furchtbare Wut“.
- **Wir können unsere Gefühle nuanciert betrachten.**
Wir erkennen beispielsweise den Unterschied zwischen konstruktiver und destruktiver Wut. Und wir wissen: Konstruktive Wut ist eine wichtige Bewegungsenergie, die uns in die Lage versetzt, kristallklare Botschaften zu formulieren, während die destruktive Wut nur Kollateralschäden verursacht.
- **Wir bleiben mit diesen Gefühlen bei uns.**
Die „emotionale Schuld“ wird nicht nach außen verlagert, sondern wir erkennen die Emotion als Teil von uns und übernehmen Verantwortung.

VERSTECKTE GESCHENKE

DIE ENTWICKLUNG VON EMOTIONAL LITERACY ERMÖGLICHT UNS:

- unsere Problemlösungsfähigkeiten zu verbessern.
- emotional intelligentere Entscheidungen zu treffen.
- eine bessere Führungskraft und ein besserer Teamplayer zu werden.
- wichtige Informationen über unser Denken und Verhalten zu bekommen.
- unsere Beziehungen zu uns selbst und anderen zu stärken.



3

INTERVENIEREN





“Diesen Moment, den die Menschheit gerade erlebt, kann man als eine Tür oder als ein Loch betrachten. Die Entscheidung, ob man in das Loch fällt oder durch die Tür geht, liegt bei einem selbst. Wenn ihr rund um die Uhr die Nachrichten konsumiert, mit negativer Energie, ständig nervös, mit Pessimismus, dann fallt ihr in dieses Loch. Aber wenn ihr die Gelegenheit ergreift, euch selbst zu betrachten, Leben und Tod zu überdenken, um für euch selbst und andere Sorge zu tragen, dann werdet ihr durch das Portal gehen.”

Chief White Eagle of the Ponca

90-SEKUNDEN-REGEL

- **Eine Emotion bleibt nachweisbar nur 90 Sekunden in unserem Körper. Danach verschwindet die physische Reaktion.**
- Am gesündesten ist es, wenn wir uns der Emotion völlig hingeben, wenn sie uns physiologisch überkommt. Einfach innehalten, fühlen, atmen und beobachten – ohne zu bewerten oder zu handeln.
- Wir stehen einfach 90 Sekunden durch, denn Emotionen heilen am besten, wenn man sie zulässt und wertschätzt.
- Mit der Zeit lässt die Häufigkeit dieser Kreisläufe für gewöhnlich nach.



10-SEKUNDEN-WUNDER

- Emotionen sind biochemische Ereignisse. Das wiederholte Erleben von Emotionen ist ein **Feedbackloop** zwischen Geist und Körper.
- Kommt eine intensive Emotion auf, halten Sie einen Moment inne und atmen Sie bewusst.
- Fühlen Sie, was da ist, ohne etwas zu bewerten oder verändern zu wollen.
- Nach **4 langen, tiefen, präsenten Atemzügen** wird sich alles verändern.



4-6-8-METHODE

- Atmen Sie tief ein und zählen Sie dabei bis **4**.
- Halten Sie die Luft an und zählen Sie dabei bis **6**.
- Atmen Sie aus und zählen Sie dabei bis **8**.
- Wiederholen Sie die Übung anschließend noch mindestens viermal.



EMOTION vs. BEDÜRFNIS

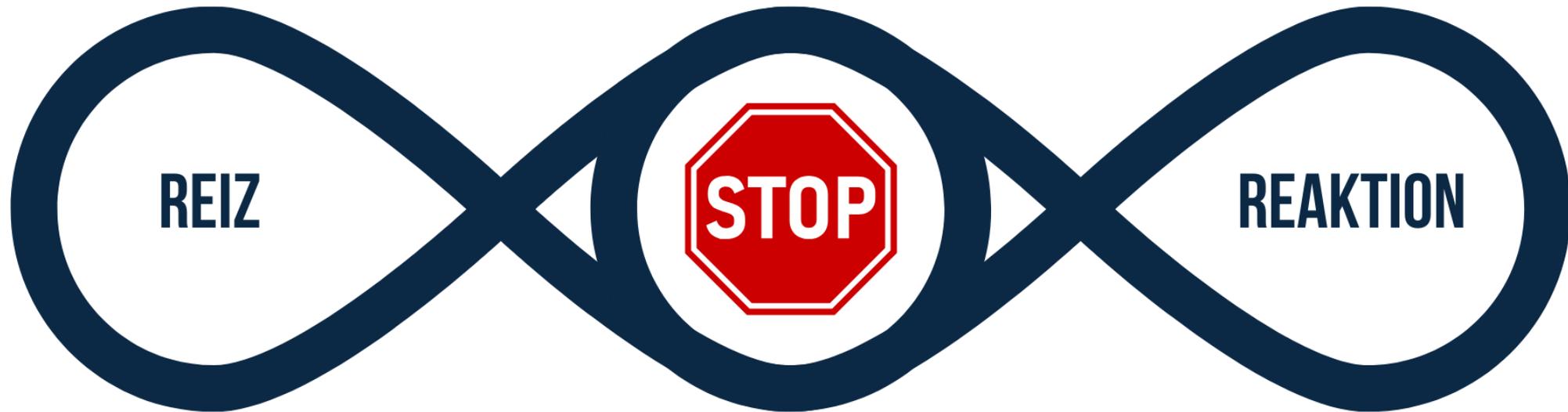
Hinter jeder Emotion steht ein Bedürfnis.

EMOTION	BEDÜRFNIS	REIN IN DIE BEWEGUNGSENERGIE
ÄRGER	Wunsch nach Kooperation	Wie kann ich eine gelingende Beziehung zu XY herstellen?
WUT	Gesehen/gehört werden	Was kann ich konkret tun, um gesehen/gehört zu werden?
OHNMACHT	Handlungsmacht	Wo und wie kann ich Handlungsmacht zurück erobern?
TRAUER	Verbundenheit	Wie und mit wem kann ich Verbundenheit aufbauen?
FRUSTRATION	Erfolg, Vorankommen	Welche meiner Ziele werden gerade blockiert? Warum?
ANGST	Sicherheit	Was brauche ich, um wieder mehr Sicherheit zu fühlen?
HILFLOSIGKEIT	Mündigkeit & Autonomie	Wie und wo kann ich beides wieder erlangen?
SCHAM & SCHULD	Einer Norm entsprechen	Welcher Norm will ich entsprechen
ENTMUTIGUNG	Mutausbrüche	Wo und wie will ich ab jetzt mutiger für mich selbst eintreten?



INS HANDELN KOMMEN

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ *Stephen R. Covey*



SCHRITT 1: INNEHALTEN

Ich bin mir über die emotionale Situation bewusst.

SCHRITT 2: REFLEXION

Welche Bedürfnisse stecken hinter meinen Emotionen?

SCHRITT 3: VERÄNDERN

Ich verändere die Situation zum Besseren für mich.



PERSPEKTIVE WECHSELN



- **Wie werde ich in zwei, fünf oder zehn Jahren auf diese Situation schauen?**
Oft sorgt schon diese Perspektive für Entspannung und Relativierung der ärgerlichen Situation.
- **Wie würde ein unbeteiligter Dritter die Situation bewerten?**
Versuche Sie, die Situation aus den Augen eines anderen Menschen zu sehen. Auf diese Art bekommen Sie ein umfassenderes Bild von dem, was passiert ist, und was es vielleicht noch braucht, um die Situation zu bereinigen.

RADIKALE AKZEPTANZ ÜBEN



**Fähigkeit, Situationen zu akzeptieren, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, ohne sie zu beurteilen.
Unser Leid wird dadurch verringert.**

1. Sie nehmen wahr, was die Emotion auslöst.
2. GENAU JETZT können Sie daran nichts ändern – die Emotion ist ja schon da.
3. Es gibt Ursachen für die aktuelle Situation, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen.
4. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie die Situation akzeptieren würden.
5. Was würden sie tun, wenn Sie die Situation akzeptiert hätten? Tun Sie GENAU JETZT das, was Sie tun würden, wenn Sie die Situation akzeptiert hätten.
6. Akzeptieren Sie, dass das Problem möglicherweise noch nicht gelöst ist, das Leben aber dennoch weiter geht und schön sein kann.



4

FAZIT



EMOTIONALE INTERVENTION

Unser aktuelle Welt ist emotional aufgeladen. Nur allzu leicht lassen wir uns von den Emotionen und Stimmungen um uns herum anstecken.

Emotional Literacy – emotionales Kontextverständnis – bedeutet, dass wir lernen, Emotionen zu „lesen“ und sie „sprechen“ zu lassen.

In dem Augenblick, wo wir unsere Emotionen als wichtige Signalgeber und als Quelle endloser Informationen über uns selbst nutzen, begegnen wir der Welt reflektierter.

Ein reflektierter Umgang mit unseren Emotionen verringert persönliches Leid, lässt uns bessere Entscheidungen treffen und insgesamt ein glücklicheres Leben führen.



VUCA.INSTITUTE

*SHAPING TOMORROW'S
BUSINESS WORLD*

JEDEN MONAT EIN KURS IM ANGEBOT



Melanie Vogel

KONTAKT



[linkedin.melanie-vogel.com](https://www.linkedin.com/in/melanie-vogel.com)



post@melanie-vogel.com



www.melanie-vogel.com



www.VUCA.institute

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