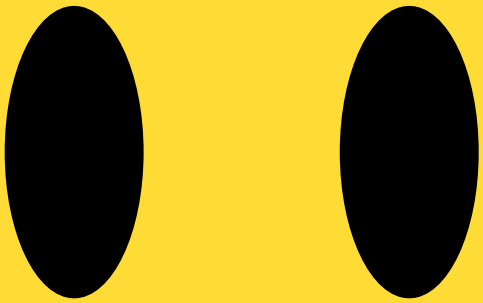
Nº 116
Verlag Relationales Management

Euro 28,99 / sFr 30,02
www.irbw.net

LERNENDE ORGANISATION

Zeitschrift für Relationales Management und Organisation

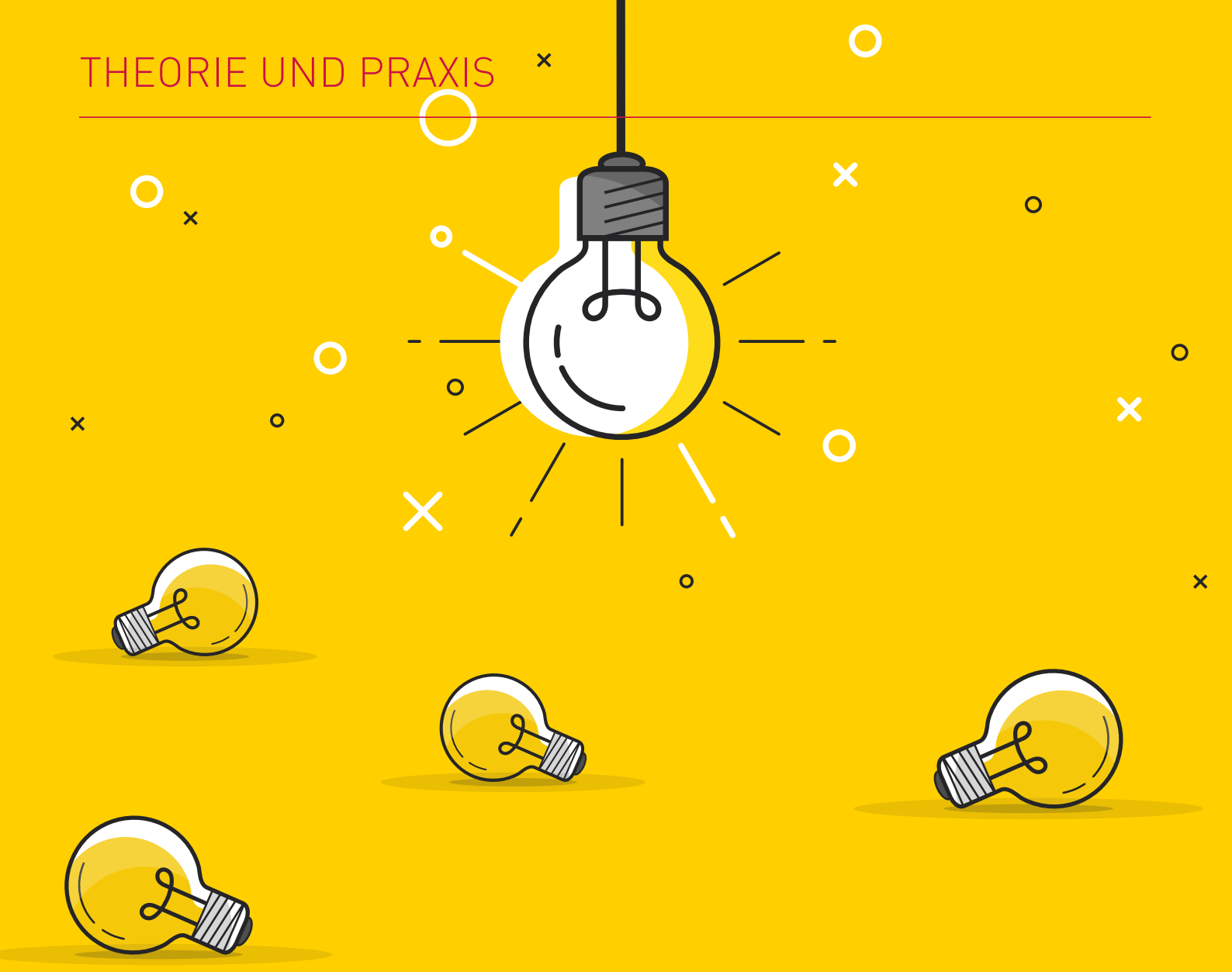


GEGLÜCKTES LEBEN?

Emotionale Kompetenz:
Die unterschätzte Superkraft
von Patrizia Patz

Das Prinzip der Mühelosigkeit
von Pamela Obermaier

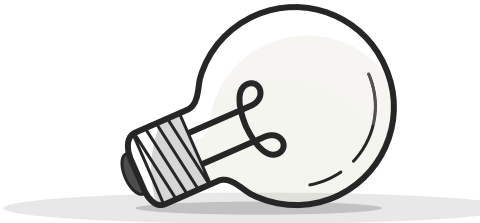
Lebensgestaltung mit der Relationalen Subjektivierung
von Sonja Radatz



Patrizia Patz

ist Expertin für Emotional Empowerment und evolutionäre Krustensprengerin. Als Profi-Trainerin und Coach begleitet sie seit über siebzehn Jahren Menschen und Organisationen über die Grenzen ihrer Konditionierung hinaus zu mehr Möglichkeiten und authentischer Lebendigkeit. Sie ist Expertin für die Verbindung von Emotion und Ratio, sodass ihre Kunden neben wirksamen Lösungen auch die Kraft ihrer Gefühle zurückgewinnen.

https://patriziapatz.de



EMOTIONALE KOMPETENZ – DIE UNTERSCHÄTZTE SUPERKRAFT

von Patrizia Patz

Dürfen wir in der Erwachsenenwelt unsere Gefühle zeigen? Die traurige Bilanz zeigt uns: Augenscheinlich nicht. Wir lernen von Kind auf, unsere Gefühle „im Griff zu haben". Welche Folgen dies haben kann und welche Kraft wir erzielen können, wenn wir uns unserer Emotionen jederzeit bewusst sind und sie verantwortlich für das eigene Leben nutzen, zeigt uns Patrizia Patz in ihrem Beitrag.

Was Gefühle im Business betrifft, herrschen zwei konträre Paradigmen. Auf der einen Seite wird bewusst mit Emotionen gearbeitet: Egal ob Werbung, Verkauf oder Politik – alle sind sich darüber einig, dass sich Menschen durch Emotionen leichter überzeugen lassen als durch Argumente. Andererseits leben wir in einer Kultur, in der Gefühle gemeinhin als störend, unprofessionell oder – im Falle von Wut, Traurigkeit oder Angst – sogar als negativ gelten. Insbesondere im Arbeitsleben haben Gefühle nichts zu suchen, besagt ein ungeschriebenes Gesetz: Hier gilt es, sich im Griff zu haben, professionell zu sein und der Rolle entsprechend zu agieren. Wo kämen wir denn da hin, wenn Mitarbeiter und vor allem Führungskräfte sich von ihren Gefühlen leiten ließen? Emotionale Kompetenz wird auch von unserer Standard-Ausbildung schlichtweg ignoriert. Wir lernen nichts über den gesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen.

1. GESELLSCHAFTLICHE KONDITIONIERUNG IN SACHEN GEFÜHLE

Die einzige „Ausbildung", die wir in Sachen Gefühle erhalten, erfolgt durch gesellschaftliche und familiäre Konditionierung: Wir übernehmen in jungen Jahren einfach das, was gesellschaftlich als schicklich und angemessen gilt und/oder was wir in unserer Familie beobachten oder gesagt bekommen. Oder wir ziehen unsere Schlüsse aus schmerzlichen Erfahrungen, die wir mit unseren eigenen Gefühlen oder den Gefühlen anderer gemacht haben.
Dieses unausgesprochene, aber überall beobachtbare soziale Paradigma in Bezug auf Gefühle lässt sich ungefähr in folgenden 6 Punkten zusammenfassen:

1. Gefühle sind Privatsache.
2. Gefühle öffentlich zu zeigen, gilt als unprofes-

sionell (eine der wenigen Ausnahmen ist das Fußballstadion).

3. Gefühle machen uns schwach und manipulierbar.
4. Gefühle sind kindisch, irrational, launisch und nicht vertrauenswürdig.
5. Wut, Angst und Traurigkeit sind negative Emotionen, die vermieden werden müssen.
6. Erwachsen sein heißt, sich und seine Gefühle im Griff zu haben.

Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Diese negative kollektive Prägung spiegelt sich auch in unserer Sprache wider: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz", „Männer weinen nicht", „Heulsuse", „Angsthase", „Wer schreit, hat Unrecht", „Angst ist ein schlechter Berater" – um nur einige bekannte Redensarten oder Schimpfworte als Beispiele zu nennen. Das ist die Lektion, die wir alle in Bezug auf Gefühle gelernt haben.

2. DIE STRATEGIE DER GEFÜHLSTAUBHEIT

Diese Prägung führt dazu, dass wir sehr früh lernen, unsere Gefühle wegzupacken und zu betäuben, um zu funktionieren. Und unsere Kultur unterstützt uns tatkräftig dabei mit allerlei Angeboten, die wir als Betäubungsmittel nutzen können, um nichts mehr zu fühlen. Wir stürzen uns in Arbeit, futtern unsere Gefühle einfach mit Süßkram weg, lassen uns vom Fernseher oder dem Radiogerät durchgehend beschallen oder lenken uns mit Internet, Computerspielen oder Social Media-Kontakten ab. Vertreter des New Age versuchen auch mit positivem Denken oder Meditation ihren Gefühlen zu entkommen. Im schlimmsten Falle hilft auch ein Gläschen Alkohol oder eine Zigarette. Unser Umgang mit Gefühlen kann sich auf diese Weise aber nicht weiterentwickeln und bleibt somit in den Kinderschuhen stecken. Wir verbannen unsere Gefühlswelt komplett ins Unbewusste.

3. DIE FOLGEN DER UNBEWUSSTHEIT

Allerdings verschwinden Gefühle nicht einfach, indem wir sie ins Unbewusste verbannen. Denn Gefühle sind kein Designfehler der Schöpfung, sondern ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Wesens. Wir zahlen einen hohen Preis

Wir lernen sehr früh, unsere Gefühle wegzupacken und zu betäuben, um zu funktionieren.

für unsere erlernte Gefühlstaubheit: Gefühle zu unterdrücken kostet Energie, die wir für andere Dinge brauchen könnten. Unterdrückte Gefühle können sich in physischen Symptomen wie Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden oder nächtlichem Zähneknirschen Ausdruck verleihen. Der unbewusste Umgang mit Gefühlen belastet oft unsere Beziehungen – egal ob privat oder im Berufsleben. Aber auch bei psychischen Symptomen wie Angstattacken, Depressionen oder dem Burnout-Syndrom spielen unterdrückte Emotionen eine große Rolle. Die steigenden Depressions- und Burnout-Raten machen deutlich, dass es hier dringend einer Veränderung bedarf. Die Strategie des „unverwundbaren Helden" hat uns langfristig in eine Sackgasse geführt.

Wir verbannen unsere Gefühlswelt komplett ins Unbewusste.

Neben möglichen physischen und psychischen Symptomen macht uns die Unbewusstheit über unsere Gefühle aber auch zu leichten Opfern für emotionale Manipulation von außen. Die anfänglich erwähnte Paradoxie ist in Wirklichkeit nämlich gar kein Widerspruch: Dass Emotionen in der

Werbung, im Verkauf, in den Medien, in der Politik etc. ein nützliches und wirksames Instrument sind, liegt nämlich meiner Erfahrung nach genau in der Tatsache begründet, dass wir unsere Gefühle unbewusst ausleben und keinen bewussten Zugang dazu haben. In diesem Falle machen sich die genannten Institutionen einfach nur den Umstand zunutze, dass wir unsere Gefühle verdrängt haben. Wenn sie auf die richtige Weise angesprochen werden, motivieren unsere unbewussten Gefühle uns dazu, bestimmte Produkte zu kaufen, uns einer bestimmten Meinung anzuschließen oder eine bestimmte Partei zu wählen. Wir reagieren aus unbewussten Gefühlsprogrammen heraus, ohne eine echte Wahl zu haben. Wie praktisch für die Wirtschaft und die Politik!

Die Strategie des „unverwundbaren Helden" hat uns langfristig in eine Sackgasse geführt.

Wenn sie sich einmal die Werbung unter diesem Gesichtspunkt anschauen, werden Sie schnell feststellen, dass die meisten Spots auf unbewusste Ängste abzielen: die Angst, krank zu werden, Karies zu bekommen, einen Unfall zu erleben, nicht dazu zu gehören, alt und gebrechlich zu werden, etwas zu verpassen. Das gleiche gilt für die Wahlwerbung der Parteien. Hier ist es dann eben die Angst, den Job zu verlieren, weniger Geld zur Verfügung zu haben, von Fremden überrannt zu werden oder überhaupt keine Zukunft mehr zu haben.

4. GEFÜHLE SIND EINE WERTVOLLE RESSOURCE

Was wir meiner Ansicht nach brauchen, ist eine andere Haltung in Bezug auf Gefühle: Wenn wir davon ausgehen, dass Gefühle kein Designfehler der Schöpfung sind, sondern eine nützliche menschliche Ressource, dann müssten selbst die als „negativ" konnotierten Gefühle wie Wut, Angst und Traurigkeit einen Nutzen haben und uns dienen. Und jetzt wird es interessant, denn die Kraft, die in unseren Gefühlen steckt, ist uns in der Regel nicht bewusst:

Was wir meiner Ansicht nach brauchen, ist eine andere Haltung in Bezug auf Gefühle.

- **Wut** ist die Kraft, die wir nutzen können, um in Aktion zu treten, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen oder für etwas zu kämpfen. Mit Wut können wir Klarheit schaffen, Entscheidungen treffen und dadurch Dinge in Gang setzen oder weiterbringen.
- **Traurigkeit** ist die Kraft, die wir nutzen können, um uns mit anderen zu verbinden, um mitzufühlen oder etwas loszulassen und zu akzeptieren, wenn die Zeit gekommen ist. Traurigkeit lässt uns nahbar werden und zeigt uns, was uns am Herzen liegt.

Die Kraft, die in unseren Gefühlen steckt, ist uns in der Regel nicht bewusst.

- Aber auch die **Angst**, das Gefühl, das in unserer Kultur den schlechtesten Ruf hat, ist eine unserer nützlichsten Ressourcen. Wenn wir Neuland betreten, ist Angst unser natürlicher Begleiter. Angst führt dazu, dass wir in solchen Fällen einen Plan machen und mit Bedacht vorgehen. Sie lässt uns wach und präsent sein – wir nehmen Dinge wahr, die wir sonst niemals wahrnehmen würden. Angst, wenn sie frei fließen kann, setzt Kreativität und Innovation in Gang.

5. ERWACHSENE GEFÜHLE

Solange wir Gefühle aber als negativ betrachten und vermeiden, haben wir keinen Zugang zu die-

sen Kräften. Und gerade in den aktuellen Zeiten des schnellen Wandels kann emotionale Kompetenz bzw. die Fähigkeit des bewussten Fühlens den Unterschied ausmachen, ob wir agil, gesund

Solange wir Gefühle als negativ betrachten und vermeiden, haben wir keinen Zugang zu diesen Kräften.

und zukunftsfähig bleiben und den Wandel aktiv mitgestalten können oder in der emotionalen Sackgasse landen. Aber leichter gesagt als getan. Denn wir wissen ja immer noch nicht, wie es geht, Gefühle bewusst und verantwortlich zu nutzen. Ausgehend von einem neuen Paradigma gilt es dann, im ersten Schritt wieder fühlen zu lernen, d.h. unsere Gefühlswelt aus dem Exil des Unbewussten zu befreien und wieder einen bewussten Zugang zu dieser Ressource zu schaffen. Dazu gehört auch, dass wir uns unserer emotionalen Konditionierungen gewahr werden und dafür sorgen, dass emotionale Verletzungen, die wir in der Vergangenheit erlitten haben, heilen können. Im zweiten Schritt geht es dann darum, einen erwachsenen Umgang mit Gefühlen zu erlernen: Was fühle ich gerade? Welche Information gibt mir dieses Gefühl? Wozu kann ich diese Information und Kraft nutzen? Denn gemäß dem neuen Paradigma bedeutet Erwachsensein eben nicht, sich und seine Gefühle im Griff zu haben. Es bedeutet stattdessen, sich seiner Gefühle jederzeit bewusst zu sein und sie verantwortlich für das eigene Leben zu nutzen. Neben einer neuen Haltung in Bezug auf Gefühle braucht es also auch eine Ausbildung unserer brach liegenden emotionalen Kompetenz. Denn emotionale Kompetenz, die nicht nur auf die Interaktion mit Mitmenschen ausgerichtet ist, sondern auch den gesunden Umgang

Gemäß dem neuen Paradigma bedeutet Erwachsensein, sich seiner Gefühle jederzeit bewusst zu sein und sie verantwortlich für das eigene Leben zu nutzen.

mit den eigenen Gefühlen einbezieht, ist eine der wichtigsten aktuellen Schlüsselqualifikationen, um zukunftsfähig zu bleiben – egal ob im Privat- oder Berufsleben. ■

LITERATUR

Patz, P. (2019): **Gefühle. Emotional gesund in einer rationalen Welt.** *Frankfurt: 2019.*

Gestalten Sie regelmäßig Ihre Zukunft

Wer die LO regelmäßig liest, gestaltet die Zukunft bewusst und – erfolgreich. Die LO erscheint 6 x jährlich zu einem Schwerpunktthema.

Wählen Sie jetzt Ihr maßgeschneidertes Abo-Angebot!

ZUM EINSTIEG

LO Print-Mini-Abo
2 Ausgaben um nur € 27,26 + MwSt.

FÜR HAPTISCH ANSPRUCHSVOLLE

LO Print-Jahresabo
6 Ausgaben um € 109,08 + Versandkosten + MwSt.

FÜR TABLET-FREAKS

LO PDF-Jahresabo
6 Ausgaben um € 49,99 + MwSt.

FÜR THEMEN-USER

LO Komplett-Abo
1 Jahr Zugriff auf alle bisherigen LO Artikel um € 166,66 + MwSt.

Jetzt bestellen: www.irbw.net

INSTITUT FÜR RELATIONALE BERATUNG UND WEITERBILDUNG
Zielorientierte Entwicklung von Menschen, Teams und Unternehmen GmbH

Blog, Weiterlesen & Bücher zum Relationalen Ansatz:
www.irbw.net, office@irbw.net

Schloss Schönbrunn | Zuckerbäckerstöckl 39 | 1130 Wien
Tel. +43 1 409 55 66 | Fax: +43 1 409 55 66 77

Gestalten Sie. Sonst werden Sie gestaltet.

Der Relationale Ansatz des IRBW bringt Sie in Führung.

Wer hinter der Zeitschrift LO Lernende Organisation steht:
Das IRBW mit seinem Relationalen Ansatz.
Im Schloss Schönbrunn in Wien und in Ihrem Unternehmen.

BERATUNG – *Relationaler Change • Relationale Unternehmensbegleitung • Führungsbegleitung*

WEITERBILDUNG – *Offenes Weiterbildungsprogramm • Inhouse Weiterbildung*

ZEITSCHRIFT LO – *Kostenloses Probeheft • Print Abo • PDF Abo*

WEITERLESEN – *Toolbox • Bücher • Artikel • Blog „Radatz inspiriert" • XING & LinkedIn*

Newsletter, Weiterlesen & Bücher zum Relationalen Ansatz:
www.irbw.net

Telefon-Hotline: +43 1 409 55 66
Anfragen: irbw@irbw.net

Institut für Relationale Beratung und Weiterbildung
Zielorientierte Entwicklung von Menschen, Teams und Unternehmen GmbH
Schloss Schönbrunn, Zuckerbäckerstöckl 39, 1130 Wien

INSTITUT FÜR RELATIONALE BERATUNG UND WEITERBILDUNG
Zielorientierte Entwicklung von Menschen, Teams und Unternehmen GmbH
www.irbw.net

Haben Sie schon die Relationale Toolbox?

100 KÄRTCHEN MIT JE 20 RELATIONALEN TOOLS

zu den Themen
Selbstmanagement • Coaching • Leadership
Teamarbeit • Unternehmensführung

Einfach zu nutzen • überall mitzunehmen • in der praktischen Box

Bestellen Sie Ihre Relationale Toolbox um EUR 90,- + MwSt.
online auf www.irbw.net oder formlos unter irbw@irbw.net!

INSTITUT FÜR RELATIONALE BERATUNG UND WEITERBILDUNG
Zielorientierte Entwicklung von Menschen, Teams und Unternehmen GmbH

IRBW Institut für Relationale Beratung und Weiterbildung Wien
www.irbw.net | irbw@irbw.net

Schloss Schönbrunn | Zuckerbäckerstöckl 39 | 1130 Wien
Tel. +43 1 409 55 66 | Fax: +43 1 409 55 66 77