



Emotionale Kompetenz ist ein Erfolgsfaktor für Zukunftsfähigkeit

Gefühle im Business – Tabu oder Erfolgsfaktor?

Text: Patrizia Patz

Was Gefühle im Geschäftsleben 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. Hier gilt es, sich im Griff zu haben, professionell zu sein und der Rolle entsprechend zu agieren. Wo kämen wir da hin, wenn Mitarbeiter und vor allem Führungskräfte sich von ihren Gefühlen leiten lassen?

Emotionale Kompetenz wird auch von

unserer Standard-Ausbildung schlichtweg ignoriert. Wir lernen nichts über den gesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen. Unsere emotionale „Ausbildung“ erfolgt allein durch gesellschaftliche und familiäre Konditionierung.

Die Strategie der Gefühls-Taubheit Diese Prägung führt dazu, dass wir sehr früh lernen, unsere Gefühle zu betäuben, um zu funktionieren. Und unsere Kultur unterstützt uns dabei tatkräftig mit

allerlei „Betäubungsmitteln“. Wir stürzen uns in Arbeit, füttern Gefühle mit Süßkram weg, lassen uns vom Fernseher oder Radio durchgehend beschallen oder lenken uns mit Internet, Computerspielen oder Social Media ab. Andere versuchen, mit positivem Denken oder Meditation ihren Gefühlen zu entkommen. Im schlimmsten Falle hilft auch ein Gläschen Alkohol oder eine Zigarette. Das Problem: Gefühle verschwinden nicht einfach dadurch, dass wir sie nicht mehr wahrnehmen. Wir verbannen sie lediglich ins Unbewusste. Unser Umgang mit Gefühlen kann sich auf diese Weise nicht weiterentwickeln und bleibt in den Kinderschuhen stecken.

Die Folgen der Unbewusstheit

Wir zahlen einen hohen Preis für unsere erlernte Gefühls-Taubheit. 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 eine Veränderung bedarf. Die Strategie des „unverwundbaren Helden“ hat uns langfristig in eine Sackgasse geführt.

Gefühle sind eine wertvolle Ressource

Wir brauchen 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: 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, Entschei-



Gefühle sind kein Designfehler der Schöpfung

dungen 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. 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.

Wut, Angst und Traurigkeit sind nützliche Ressourcen

Patrizia Patz

Als Profi-Trainerin begleitet sie seit fast 20 Jahren Menschen und Organisationen über die Grenzen ihrer Konditionierung hinaus zu neuen Möglichkeiten. Mit ihrem Buch „GEFÜHLE“ räumt sie mit überholten kulturellen Mythen auf und plädiert für eine gesunde Verbindung von Emotion und Ratio.

Ohne Zugang zu unseren Gefühlen sind wir nicht zukunftsfähig

Solange wir Gefühle aber als negativ betrachten und vermeiden, haben wir keinen Zugang zu diesen 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 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. Neben einer neuen Haltung in Bezug auf Gefühle braucht es also auch eine Ausbildung unserer brachliegenden emotionalen Kompetenz. Denn emotionale Kompetenz, die nicht nur auf die Interaktion mit Mitmenschen ausgerichtet ist, sondern auch den gesunden Umgang mit den eigenen Gefühlen einbezieht, ist eine der wichtigsten aktuellen Schlüsselqualifikationen, um zukunftsfähig zu bleiben – egal ob im Privat- oder Berufsleben. ■