EMOTIONSMANAGEMENT – KUNST DER SELBSTFÜHRUNG

Was hat es mit Emotionsmanagement auf sich?

Die Begriffe Emotion und Gefühl verwende ich synonym. Emotionsmanagement ist damit gleichbedeutend mit Gefühlsmanagement. Eine Emotion ist ein psychologischer Prozess, welcher durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung von Objekten oder Situationen ausgelöst wird und sich körperlich manifestiert. Vereinfacht ausgedrückt zeigt sich eine Emotion, wenn die Realität mit unserer Erwartung nicht übereinstimmt. Emotionen sind im Vergleich zum Verstand ein viel subtileres Wahrnehmungsinstrument. Wichtig ist allerdings, dass man ihre Sprache zu entschlüsseln versteht. Systematisierungen versuchen, die Fülle der Emotionen auf Grundemotionen wie Angst, Wut, Freude, etc. zurückzuführen. Im Geschäftsleben wurde ihnen oft mit Misstrauen begegnet. Sie wurden als störend und unprofessionell wahrgenommen. Erst der Bestseller „Emotionale Intelligenz“ des Psychologen der Harvard University Daniel Goleman in den 1990-er Jahren hat zu einem gewissen Umdenken geführt. Emotionale Intelligenz bezeichnet die Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen.

Es ist damit ein anderer Ausdruck für Emotionsmanagement.

Wie können Emotionen gemanagt werden?

Im Coaching geht es meist um das Management der eigenen Emotionen. Wer mit diesen umzugehen versteht, kann mit fremden Emotionen besser zurecht kommen. Der Begriff Emotionsmanagement mag auf den ersten Blick befremden, da wir unseren Emotionen häufig scheinbar hilflos ausgeliefert sind. Sie scheinen eher uns zu managen als umgekehrt. Das ist auch der Fall, solange wir Emotionsmanagement nicht gelernt haben. Als erstes geht es darum, Emotionen als einen wertvollen Wahrnehmungskanal anzuerkennen. Sie sind viel logischer als sie erscheinen, denn sie verfolgen immer ein Ziel. Das Schwierigste ist, die Emotionen wahrzunehmen. Vor allem geht es nicht um die offensichtlichen und überwältigenden, sondern die feinen und subtilen. Dann gilt es, die Sprache der Emotionen zu erlernen, um deren Bedeutung zu entschlüsseln. Emotionsmanagement ist lernbar, braucht allerdings viel Geduld und Übung. Aber der Aufwand lohnt sich. Wir verhindern damit, dass wir von ihnen gemanagt werden oder dass andere Menschen uns über sie manipulieren.