

☞ Emotionen im Beruf – komplett falsch oder wichtig? ☜

Der souveräne Umgang mit Emotionen – sowohl den eigenen als auch jenen der Mitarbeitenden und Geschäftspartner – stellt eine wichtige Kompetenz für Führungspersönlichkeiten und natürlich für alle Persönlichkeiten dar. Das Thema «Emotionale Intelligenz», im Zusammenhang mit BIG Five-Assessment, habe ich bereits früher behandelt (*nachlesbar unter René's LinkedIn Beiträge - <https://www.p4p-consulting.ch/renes-linkedin-beitraege>*).

Aber was genau sind Emotionen ?

Sind wir in der Lage, Emotionen differenziert zu benennen und zu verstehen? Diese Aufgabe erweist sich oft viel anspruchsvoller als gedacht. Die meisten Menschen sind sich nicht immer sicher, welche Emotion sie gerade erleben, geschweige denn, welche Emotion sie bei ihren Gesprächspartnern wahrnehmen.

Doch warum gestaltet sich das präzise Benennen von Gefühlen für uns Menschen als so herausfordernd ?

Besonders Führungskräfte haben häufig gelernt, ihre starken Emotionen zu unterdrücken. Gesellschaftliche oder organisatorische Normen haben dazu geführt, dass der Ausdruck von Emotionen als unangebracht betrachtet wird. Stattdessen wird die Betonung auf Kognition (Verstand und Denken) gelegt, während Emotionen in den Hintergrund treten. Oder vielleicht haben wir nie die geeignete Sprache gelernt, um unsere Gefühle passend auszudrücken. Dazu würde sicher auch das notwendige Selbstbewusstsein zählen (BIG Five-Assessment).

Die Kunst des differenzierten Benennens von Emotionen kann man lernen. Sie spüren ein intensives Gefühl – nehmen Sie sich einen Moment Zeit – versuchen Sie das passende Wort zu finden, welches dieses Gefühl beschreibt. Einige Beispiele für solche Worte finden Sie im Bild zum Bericht.

☞ Ein treffendes Beispiel verdeutlicht diesen Gedanken: Ein neuer Mitarbeiter kann als «nett» beschrieben werden, aber auch als «vertrauenswürdig». Sofort wird uns klar, dass die richtige Wahl der Adjektive einen grossen Unterschied in der Wahrnehmung ausmacht. Ausserdem ist es von grosser Bedeutung, positive wie auch negative Emotionen differenziert zu erfassen. Evolutionär bedingt sind wir dazu geneigt, negative Emotionen schneller wahrzunehmen. Das war in der Geschichte der Menschheit lebenswichtig. Gefahren erkennen, um das Überleben zu sichern war wichtiger als das Streben nach Wohlbefinden.

◆ Dürfen Vorgesetzte und Mitarbeitende im Betrieb Emotionen zeigen? Gibt es eine Grenze für Emotionen? ◆

Wut	Trauer	Angst	Traurigkeit	Scham	Glück
angeekelt	weinerlich	besorgt	gekränkt	abstossend	erleichtert
beleidigt	bestürzt	vorsichtig	gepeinigt	pathetisch	zuversichtlich
frustriert	trauern	gestresst	verraten worden	selbstkritisch	vertraut
gehässig / boshaft	gelähmt	verblüfft	benachteiligt	schuldig	aufgeregt / freudig
genervt	bedauern	verletzlich	isoliert	einsam	angenehm / behaglich
irritiert	disillusioniert	nervös	verlassen	verwirrt	ermutigt
miesepetrig	enttäuscht	ängstlich	eifersüchtig	ausgegrenzt	dankbar
ungeduldig	pessimistisch	skeptisch	geopfert	beschämt	entspannt
verteidigen	depressiv	verwirrt	geschockt	minderwertig	zufrieden

