

Denkanstöße



Gefühle – eine Gefahrenzone

Es ist so banal wie zentral: Wer Menschen führt, muss seine Gefühle im Griff haben. Schon ein Augenrollen oder ein spitzer Kommentar können Mitarbeiter emotional treffen, zu Störungen in der Zusammenarbeit beitragen und dadurch die Qualität der Arbeit negativ beeinflussen.



Gastautorin

Martina Nixdorf

ist Diplom-Sozialwirtin und -Sozialpädagogin. Sie verfügt über fundierte Erfahrungen im Trainieren von Führungskräften, wie auch in der Personalführung.

Meist heißt das Zauberwort „Selbstkontrolle“. Die Unterdrückung von Gefühlen funktioniert jedoch auf Dauer nicht. Sie macht es Führungskräften unmöglich gleichzeitig offen für die emotionalen Bedürfnisse der Mitarbeiter zu bleiben und sensibel darauf zu reagieren. Zudem werden für die Unterdrückung mentale Ressourcen benötigt. Kurz gesagt, wer seine Gefühle unterdrückt hat weniger Kapazität zum Denken. Es entsteht eine emotionale Dissonanz – und damit Stress.

Um souverän mit Gefühlen umgehen zu können, müssen wir ihnen Raum geben. Der erste Schritt dazu ist, Gefühle anzuerkennen. Die Organisation kann den Rahmen für ein emotionsgerechtes Arbeiten setzen, in dem z. B. Regeln für Situationen in denen Emotionen häufig hoch

kochen, eingeführt werden. Dazu gehören simple Dinge wie sein Gegenüber ausreden zu lassen oder konstruktiv zu bleiben.

Einige Übungen zum souveränen Umgang mit Gefühlen:

Nach innen lauschen

Wie atme ich? Wie ist meine Körperspannung? Wie reagiere ich?

Gefühle kommen lassen und beobachten. Hier geht es darum, sich der eigenen Reaktionen bewusst zu werden und sich gleichzeitig zu distanzieren.

Perspektiven wechseln

1. Schritt: Sich möglichst emotionsfern selbst beobachten – wie verhalte ich mich? Was fühle ich?
2. Was würde ein guter Freund dazu sagen? Wie sehe ich das in drei Jahren?
3. Selbstgespräch, indem man zu einer neuen Bewertung findet – innere Verhandlung

Durch diese Vorgehensweise reflektieren Sie ihr eigenes Verhalten.

Dampf ablassen – abkühlen

- Erst mal dreimal tief durchatmen
- Kurzentspannung, indem sie die Muskulatur von Händen, Armen und Schultern kurz fest anspannen, wieder loslassen
- Anker setzen: Denken Sie an eine positiv besetzte Gegebenheit

Diese Übungen führen zu Selbstregulierung. Der Unterschied zur Selbstkontrolle ist, dass widersprüchliche Emotionen nicht ausgeblendet, sondern zugelassen werden. Statt einer inneren Diktatur kommt es zu einem bewussten Entscheidungsprozess.

