Botschaften der Emotionen

EMC – Emotional Message Chart

(teilweise inspiriert von der Arbeit von Karla McLaren)

Eine erweiterte Version des Folgenden finden Sie in

The power of the herd

von Linda Kohanov

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Furcht, konkrete Angst	Intuitives Wissen um eine konkrete Bedrohung deiner (körperlichen, geistigen, emotionalen oder spirituellen) Gesundheit.	Was ist die Bedrohung? Welche Maßnahmen muss ich ergreifen, um mich in Sicherheit zu bringen?	Sorge, Ängstlichkeit, Panik, Terror, Verwirrung, Dissoziation, Abstumpfung der Sinne

In ihrer reinsten Form ist Furcht das Warnsystem der Natur vor einer äußeren Bedrohung in der Umwelt. Intensivierungen wie Sorge, Ängstlichkeit und Verwirrung resultieren aus dem Versuch, Angst weg zu erklären oder zu kontrollieren, was uns Angst macht, während wir eine tiefere Botschaft ignorieren, der wir uns nicht stellen wollen. Zum Beispiel ist es üblich, dass sich Menschen über ihre Angst hinwegsetzten, um eine missbräuchliche Beziehung einzugehen und frühe Beweise ignorieren, dass "etwas nicht stimmt", um einen Nutzen zu erzielen, wie z. B. einen wohlhabenden Lebensstil oder eine prestigeträchtige Ehe. (In diesem Fall könnte sich eine ständig ängstliche Frau Sorgen machen, das Haus sauber zu halten und sicherzustellen, dass das Abendessen pünktlich serviert wird, um Schläge zu vermeiden.)

Panik und Schrecken sind das Ergebnis einer echten und dringenden Gefährdung, die ignoriert wird, oft auf eine Verletzung oder ein Trauma zurückweist, welche die Person nicht verarbeiten durfte und durch diese verstärkt wird. Peter Levine, Autor von „Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers“und andere Psychologen, die auf dem Gebiet der somatischen Psychotherapie tätig sind, bieten einige wichtige Erkenntnisse für Menschen, die mit Überlebenden von Trauma arbeiten, einschließlich Militärangehöriger, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung leiden.

Copyright 2012 by Linda Kohanov

Dissoziation ("leer und taub werden" unter Stress) ist ein Zustand, der anfänglich daraus resultieren kann, dass man nicht in der Lage ist, aus einer als tödlich empfundenen Situation wie einem schweren Unfall, einer Vergewaltigung, körperlicher Misshandlung oder einem Krieg zu fliehen. Überlebende extremer Erfahrungen bleiben jedoch manchmal in diesem Modus stecken und erstarren unter leicht stressigen aktuellen Situationen, wenn sie nicht in körperlicher Gefahr sind, wie z. B. Konflikte bei der Arbeit oder das Sprechen vor Gruppen. Dies führt zum Phänomen des "ewigen Assistenten", wo eine ansonsten brillante Person nicht in der Lage ist, ihr wahres Potenzial auszuschöpfen.

Erlebnispädagogik kann dissoziativen Menschen helfen, ihr Nervensystem neu zu trainieren, um mit zunehmendem Stress umzugehen und zu erkennen, dass sie nicht mehr in körperlicher Gefahr sind. (Langzeit-Missbrauchsüberlebende erleben zu Beginn ihrer Behandlung manchmal stumpfe Sinne, da ihr Nervensystem durch extremen Stress und Gewalt im Wesentlichen kurzgeschlossen wurde.) Die pferdegestützte Therapie ist in dieser Hinsicht besonders effektiv, da sie die Oxytocin-Reaktion (Ruhe und Verbindung) in Gegenwart eines großen, nicht wertenden Tieres nutzt und die Menschen dazu inspiriert, eine entspannte und dennoch erhöhte Aufmerksamkeit, Grenzen, Durchsetzungsvermögen und andere Fähigkeiten zu entwickeln, die mit Macht und Beziehung verbunden sind.

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Verletzlichkeit	Etwas Bedeutendes ist im Begriff, sich zu ändern oder ans Licht zu kommen.	Welcher Glaube, welches Verhalten, welche Wahrnehmung oder welche bequeme Gewohnheit wird in Frage gestellt? Wie könnte sich mein Leben verändern, wenn ich mich an diese neue Erkenntnis anpasse? An wen kann ich mich wenden, um Hilfe beim Ändern einer ineffektiven Gewohnheit oder der Integration neuer Informationen zu bekommen?	Panik, Wut

Copyright 2012 by Linda Kohanov

Verletzlichkeit ist eine Emotion, die sich an der Oberfläche wie Angst anfühlt, aber sie stellt eine innere Bedrohung dar, eine Bedrohung für Dein Selbstbild, Dein Glaubenssystem oder Deine bequemen Gewohnheiten. Der Schlüssel liegt in der Trennung von Angst, unserem natürlichen Warnsystem, das auf äußere Bedrohungen hinweist. Wenn es beim Überprüfen/in Verbindung treten mit dem Geist-Körper-Bewusstseinssystem keine erkennbare Bedrohung in der unmittelbaren Umgebung gibt, prüfe, ob die Bedrohung stattdessen aus einem Konflikt innerhalb des Selbst zu entstehen scheint.

Verletzlichkeit markiert den Punkt, an dem eine alte Bewältigungsstrategie, ein Verhaltensmuster oder eine Wahrnehmung der Welt in Frage gestellt wird - oder ein zuvor unterdrückter Teil des Selbst enthüllt wird. Menschen mit einer geringen Toleranz für Vulnerabilität neigen dazu, eine starre Identität zu entwickeln, die auf etablierten Methoden, Abschlüssen oder familiären/gesellschaftlichen Normen basiert. Dieses falsche Selbstgefühl oder die "konditionierte Persönlichkeit" ist jedoch lediglich eine Ansammlung von Gewohnheiten und hat keine kreative Kraft, sich eine neue Art des Handelns als Reaktion auf Veränderungen oder unerwartete Informationen vorzustellen. (Siehe Leitsatz 7 für Strategien, wie man über einschränkende Denkmuster hinausgeht). Panik entsteht, wenn der konditionierte Verstand das Bedürfnis verspürt, vor der Einsicht "wegzulaufen". Wut entsteht, wenn die Person versucht, die Einsicht zu bekämpfen oder gewaltsam zu unterdrücken. (Siehe Leitsatz 5 für Ideen, wie man eine höhere Toleranz für Verletzlichkeit entwickeln kann).

Wenn Verletzlichkeit eine externe Bedrohung *wird*: Hier ist der knifflige Teil bezüglich Angst und Verletzlichkeit. In einigen hart umkämpften Umgebungen und sicherlich in offen räuberischen sozialen Strukturen werden Menschen ermutigt und manchmal sogar gelehrt, die Schwachstellen eines Kollegen oder Konkurrenten gegen ihn zu nutzen, um ihren eigenen Status zu verbessern. (Zu Verletzlichkeit gehört mangelnde Ausbildung in einem neuen Bereich, Qualifikationsmängel, Missverständnisse, ehrliche Fehler, unpopuläre Bedenken, hohe Sensibilität, Schüchternheit und zwischenmenschliche Schwächen). Wie man mit diesem destruktiven Aspekt des Gruppenverhaltens umgeht, werden wir in den Leitprinzipien 3, 5 und 6 behandeln.

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Zorn	Grenzen wurden überschritten und müssen gesetzt oder erneuert werden.	Was muss geschützt werden? Welche Grenze muss wiederhergestellt werden?	Panik, Wut (explodieren gegenüber denjenigen, die unsere Grenzen überschritten haben) Abgelenkte Wut (explodieren gegenüber einem unschuldigen Dritten) Langeweile, Apathie

Copyright 2012 by Linda Kohanov

(maskiert eine Wut, die nicht ausgedrückt werden kann, eine gewaltfreie Bewältigungsstrategie)

Wenn Wut aufkommt, signalisiert sie, dass jemand in Deinen physischen oder psychischen Raum eingedrungen ist, vielleicht unbewusst, vielleicht mit der Absicht, Dich zu kontrollieren oder auszunutzen. So oder so, der Energieschub, der diese Emotion begleitet, hilft Dir, Dich zu behaupten, wenn jemand Deine Grenzen überschreitet.

Karla McLarens Einsichten in **Langeweile und Apathie als unterdrückte Wut** sind faszinierend. Jemand, der Langeweile oder Apathie als Bewältigungsstrategie für den Umgang mit Wut verwendet, kann nachtragend und sarkastisch sein, ohne jemandem ernsthaften körperlichen Schaden zuzufügen, aber die emotionale Belastung für Kollegen, Familie und Freunde kann ebenso schädlich sein - verdeckter Ausdruck von Wut durch Sarkasmus und Selbstgefälligkeit ist mit der Zeit toxisch.

Es ist wichtig zu beachten, dass **Traurigkeit und Wut manchmal verwendet werden, um sich gegenseitig zu tarnen**. Frauen weinen manchmal und denken, dass sie traurig sind, wenn sie tatsächlich Wut empfinden, da sie Angst haben, für sich selbst einzustehen. Männer sind eher bereit, Wut auszudrücken, wenn sie tatsächlich traurig sind, weil ihnen beigebracht wurde, dass "echte Männer nicht weinen". Dies ist jedoch keine feste Regel. Manchmal haben Männer Angst vor den explosiven Kräften ihrer eigenen unterdrückten Wut und entscheiden sich stattdessen dafür, Traurigkeit zu zeigen. Manche Frauen werden lieber wütend, als traurig zu sein, weil sie Angst haben, dass sie nie aufhören zu weinen, wenn sie zulassen, dass die Tränen nach vorne kommen.

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Frustration	Was du tust, ist nicht effektiv (funktioniert nicht).	Wo ist der Block? Was kann ich anders machen? Wen kann ich um Ideen/Unterstützung bitten?	Wut, Ohnmacht

Copyright 2012 by Linda Kohanov

Die eine Emotion, die häufig mit Wut verwechselt wird, fühlt sich tatsächlich ähnlich an und kann sich zu Wut steigern. Der Unterschied liegt jedoch in der Botschaft. Frustration entsteht, wenn wir eine Technik in der Arbeit oder im Leben anwenden oder eine Einflussmöglichkeit in der Beziehung zu einem anderen Wesen, die einfach nicht effektiv ist. Anstatt nach Alternativen zu suchen oder um Hilfe zu bitten, versuchen wir weiterhin, einen Durchbruch zu erzwingen, indem wir bekannte Bewältigungsstrategien anwenden, die zwar in der Vergangenheit funktioniert haben, aber in der aktuellen Situation wenig oder gar kein Ergebnis bringen. Die Frustration baut sich bis zur Wut auf, wenn wir uns weigern, uns anzupassen oder andere Alternativen zu erkunden. Machtlosigkeit entsteht, wenn wir aufgeben, ohne um Hilfe zu bitten.

Der effizienteste Weg, Wut zu lesen, besteht darin, zuerst zu spüren, ob jemand eine Grenze überschritten hat. Wenn nicht, überprüfe, ob Du frustriert bist. Wenn keine dieser Nachrichten relevant erscheint, kann dieses unangenehme Gefühl darauf hindeuten, dass Du mit einer inkongruenten Person interagierst.

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Irritation, Beunruhigung (wird oft mit Ärger verwechselt)	Du interagierst mit einer inkongruenten Person.	Was ist die wahre Emotion hinter der Maske von Kontrolliertheit, Freundlichkeit oder Wohlbefinden der anderen Person? Ist das gegen mich gerichtet?	Wut, Misstrauen

Du fragst Dich vielleicht, wie Du diese Fragen beantworten kannst, wenn jemand versucht, seine Emotionen zu verbergen. Jemand, der eine Maske des Glücks, der Nachgiebigkeit, der Gleichgültigkeit oder der strengen Kontrolle trägt, um Verletzlichkeit, Enttäuschung, Frustration, Eifersucht oder Trauer zu verbergen, kann per se "lügen" oder auch nicht. Manche Menschen wurden so darauf konditioniert, Emotionen zu unterdrücken, dass sie nicht mehr wissen, *was* sie fühlen. Indem du noch eine weitere Frage stellst – "Was ist die Emotion hinter der Maske und ist sie auf mich gerichtet?" – kannst du feststellen, ob diese Person etwas verbirgt, um dich auszunutzen, oder ob sie einfach nur traurig, wütend oder ängstlich aus persönlichen Gründen ist. Im letzteren Fall lässt dieser "Inkongruenzalarm" (der sich für manche Menschen wie Wut und für andere eher wie Unruhe oder Angst anfühlt) oft nach, wenn Sie die Inkongruenz bemerken und erkennen, dass die Person aufgrund ihres widersprüchlichen emotionalen Zustands unvorhersehbar handeln könnte.

Copyright 2012 by Linda Kohanov

Du kannst vielleicht nicht in der Lage sein, die genaue Emotion zu spüren, aber Du kannst Hinweise finden, indem Du die Körperhaltung, den Gesichtsausdruck und das Verhalten der Person beobachtest, insbesondere im Laufe der Zeit. Jemand, der sagt, dass es ihm "gut" geht, mit einem Lächeln, das eher wie eine Grimasse aussieht, insbesondere in Kombination mit angespannten Schultern und aufgeregten Bewegungen, wird wahrscheinlich Wut, Frustration oder Eifersucht darunter empfinden. Achte darauf, ob andere den Raum (oder die persönliche Zeit) Deines Gegenüber verletzen, ihn zu sehr drängen, eine unrealistische Frist einzuhalten, oder sich weigern, auf seine vernünftigen Anfragen zu antworten. Wenn die Person geschwollene Augen, hängende Schultern und wenig Energie hat, kann sie traurig oder trauernd sein, vielleicht depressiv. Wenn er plötzlich untypisch kontrollierend oder defensiv ist, fühlt er sich wahrscheinlich ängstlich oder verletzlich. (Oder er wurde kürzlich von einem Vorgesetzten oder Kollegen beschämt.) Für Strategien, wie man mit inkongruenten Menschen arbeitet, siehe Leitprinzip Drei.

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Schuld	Kritik an einem destruktiven, nachlässigen oder missbräuchlichen Benehmen.	Auf welches fragwürdige Verhalten oder welche fragwürdige Handlung habe ich mich eingelassen? Was war meine Motivation? Wie kann ich meine Bedürfnisse in einer produktiveren Art und Weise erfüllen? Wer kann mir helfen, diese verletzende Angewohnheit zu ändern?	Leugnung Schuld Scham Projektion

In ihrer reinsten Form ermutigt Schuld die Menschen, *sich selbst* zur Rechenschaft zu ziehen. Das Justizsystem kann Menschen natürlich für Gesetzesverstöße bestrafen, aber es kann ihnen nicht das Gefühl geben, *sich schuldig zu fühlen*. Als inneres Gefühl und nicht als äußere kulturelle Kontrolle ist Schuld das Alarmsystem der Empathie, ein sozialer Regulator, ein emotionaler moralischer Kompass, der Dir sagt, wenn Du vom Kurs abgekommen bist. Wenn Schuldgefühle in Deinem eigenen Geist-Körper-Bewusstseinssystem auftauchen, achte darauf, welches fragwürdige Verhalten Du an den Tag gelegt hast und wer darunter gelitten hat. *Aufrichtig* zu sagen, dass es Dir leidtut, Entschädigung oder Wiedergutmachung, wenn nötig, sind angemessene Reaktionen. Aber Du musst auch das ursprüngliche Verhalten ändern - ansonst werden die Menschen zynisch und misstrauisch und betrachten alle zukünftigen Versuche, die Verantwortung für aggressive oder nachlässige Handlungen zu übernehmen, als "leere Entschuldigungen". Die Verantwortung für Deine Handlungen zu übernehmen und angemessene Veränderungen vorzunehmen, hilft, die Schuldgefühle loszulassen, und verhindert, dass Du in Zukunft ähnliche schuldauslösende Situationen erlebst.

Copyright 2012 by Linda Kohanov

Abgesehen von Scham sind die hier aufgeführten Intensivierungen keine Gefühle, sondern Ausflüchte, die uns davon abhalten sollen, uns schuldig zu fühlen und persönliche Verantwortung zu übernehmen. Viele Menschen entscheiden sich für die Leugnung, wenn sie diesen anfänglichen Schuldschmerz verspüren, und geben normalerweise einer anderen Person oder einem anderen sozialen System die Schuld, das sich möglicherweise ebenfalls ändern muss. Aber selbst, wenn Du ein destruktives Verhalten zu legitimen Überlebenszwecken gelernt hast oder vielleicht gelernt hast, dich an fragwürdigen Praktiken als Teil eines räuberischen Geschäfts-, Politik- oder Bildungssystems zu beteiligen, musst Du dieses Verhalten in sich selbst ändern. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass nicht *Du* fehlerhaft bist; das Verhalten ist fehlerhaft; sonst wirst du in Scham versinken.

Viele Menschen entscheiden sich jedoch für die viel zerstörerische Praxis, ihren "Schatten auf andere zu projizieren“, indem sie einen Kollegen, ein Familienmitglied oder vielleicht eine ganze Rasse auswählen, um sie für ihre eigenen Verfehlungen zu bestrafen. Andere zu Sündenböcken zu machen, um Schuldgefühle zu vermeiden, ermöglicht es den Menschen zunächst, sich der Verantwortung zugunsten der Verfolgung anderer zu entziehen, aber diese missbräuchliche Praxis führt zu mehr Schuldgefühlen. Siehe den Abschnitt über Projektion und Objektivierung im zwölften Kapitel für weitere Informationen über diese archaische Praxis.

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Scham	Kritik an einem "defekten" Zustand des Bewusstseins oder Seins. Oder eine Indikation, dass Du zum Sündenbock gemacht wirst.	Werde ich von anderen beschämt? Wenn ja, werde ich objektiviert oder als Sündenbock benutzt? Wie kann ich diesen Leuten Grenzen setzen, ohne sie zu Beschämen? Oder schäme ich mich für eine alte Art, zu sein oder die Welt wahrzunehmen? Wenn ja, welche destruktiven Verhaltensweisen muss ich umwandeln, um vollständig in diese neue, bewusstere, mitfühlende und verantwortungsvolle Lebensphase einzutreten.	Verzweifeln Schuld Projektion Selbstmorddrang Mobbing

Copyright 2012 by Linda Kohanov

Scham hingegen ist eine Kritik daran, wer wir *sind,* und nicht an dem, was wir getan haben (Schuld). Daher entstehen Schamgefühle am häufigsten in sozialen Situationen, in denen wir als hoffnungslos fehlerhaft beurteilt werden. Kulturelle Institutionen oder Gruppen, die Menschen aufgrund ihrer Rasse, ihres Geschlechts, ihres religiösen oder sozioökonomischen Status entpersonifizieren, ausgrenzen, verunglimpfen oder verfolgen, nutzen Scham, um andere einzuschüchtern, zu dominieren, zu ächten oder zu missbrauchen. Wir können auch Scham als Nebenprodukt der persönlichen Transformation empfinden, wenn wir "aufwachen" und erkennen, dass wir andere objektiviert, missbraucht oder vernachlässigt haben. Es ist jedoch wichtig, den Fokus von der Selbstbeschämung (für einen begrenzten, egoistischen, vielleicht kindlichen Bewusstseinszustand) auf die Analyse zu verlagern, welche *Verhaltensweisen* destruktiv waren. Auf diese Weise bewegen wir uns in den konstruktiveren Bereich der Schuld und haben die Aufgabe, Wiedergutmachung und angemessene Veränderungen vorzunehmen, vielleicht durch Beratung, Coaching oder familiäre Unterstützung. Auch hier sind Verzweiflung und Selbstmordgedanken Gefühle. Projektion, Schuldzuweisungen und Mobbing sind Ausflüchte oder unproduktive Strategien, um das Gefühl der Scham loszulassen.

Scham ist schwierig, weil sie von Eltern, Ehepartnern, Kollegen und Autoritätspersonen auf uns abgeladen werden kann. Wenn wir jedoch die obigen Fragen stellen, können wir feststellen, ob Scham eine Emotion ist, die ihren Ursprung in unserem Verhalten hat (eine Intensivierung von Schuldgefühlen), gegen die wir etwas tun können, oder ob die Scham in Wirklichkeit jemand anderem gehört, der sie auf uns projiziert, damit er sich besser fühlt, ohne sein eigenes Verhalten zu ändern (ganz zu schweigen von dem begrenzten Glaubenssystem oder Bewusstseinszustand, der das Verhalten rechtfertigt). **Projizierte Scham** ist in missbräuchlichen Beziehungen üblich, in denen ein emotional sensibler Sündenbock in der Familie die Scham und Schuld trägt und ausdrückt, die eigentlich zu den Tätern gehören. (Die beschämte Person wird als schlecht, hoffnungslos oder sündig angesehen, egal was sie tut, was häufig zu Süchten, Selbstmordgedanken und/oder Mobbing führt.)

Scham am Arbeitsplatz wird selten diskutiert, aber es ist wirklich eine Epidemie, die versteckte Ursache für ernsthafte zwischenmenschliche Schwierigkeiten. Offen aggressive *und* passiv aggressive Chefs beschämen gerne Menschen, um sie einzuschüchtern und zu kontrollieren, verlieren zumindest ihr Vertrauen und ihren Respekt und richten auf lange Sicht unsägliches Chaos an. Kollegen, die sich gegenseitig beschämen, sind ebenso destruktiv. Wie im Abschnitt über Scham in Kapitel zwölf besprochen, wird manchmal ein von Natur aus aggressiveres Teammitglied zum Sündenbock für eine ganze Abteilung, da Kollegen ihren eigenen "Schatten" auf ihn projizieren, ihn für hoffnungslos oder sogar böse halten und alle Bemühungen blockieren, ein funktionierendes Arbeitsumfeld zu schaffen.

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Neid	Jemand anderes lebt ein für mich wünschenswertes Talent, einen Erfolg oder einen Lebensstil vor.	Welche Aspekte des Lebens, der Karriere, der persönlichen Eigenschaften, Beziehungen oder Talente der	Rivalität Heldenverehrung Machtlosigkeit Verstimmung

Copyright 2012 by Linda Kohanov

anderen Person inspirieren mich zu Höchstleistungen?

Welche berufliche Ausbildung und/oder welche persönlichen Fähigkeiten muss ich entwickeln, um ähnliche Erfolge zu erreichen?

Wen kann ich zur Unterstützung in dieser nächsten Wachstumsphase anwerben?

Neid wird definiert als "schmerzhaftes oder nachtragendes Bewusstsein eines Vorteils, den ein anderer genießt, verbunden mit dem Wunsch, denselben Vorteil zu besitzen". Mit anderen Worten, wenn Du neidisch bist, *willst Du etwas, das jemand anderes hat*, normalerweise Reichtum oder Erfolg. Dies kann eine Beförderung, ein bestimmtes Talent, berufliche Anerkennung oder eine wertvolle Beziehung irgendeiner Art umfassen.

Konstruktiv eingesetzt, inspiriert uns diese Emotion zu Höchstleistungen. Wenn wir jemanden beneiden, modelliert er oder sie etwas, das wir erreichen wollen. Aus der Ferne können wir den Erfolg dieser Person analysieren und untersuchen, wie sie ihn erreicht hat. Manchmal kann die Person, die Sie beneiden, sogar als formeller oder informeller Mentor fungieren. Wenn nicht, ist dies ein guter Zeitpunkt, um einen Coach oder Lehrer zu finden, der Sie auf der Reise unterstützen kann, die Sie antreten werden. Gleichwohl ist es wichtig, die Person zu studieren, die Sie von Anfang an inspiriert hat, und sich nicht nur auf die Vorteile ihres Erfolgs zu konzentrieren, sondern auch auf die Härten, die Ausbildung, die Erfahrung, das Engagement, den Einfallsreichtum, den Mut und die Arbeit, die es brauchte, um dorthin zu gelangen. In seinem Buch *Outliers: The Story of Success* stellte Malcolm Gladwell fest, dass die meisten Innovatoren, von den Beatles bis Steve Jobs, durchschnittlich 10.000 Stunden damit verbrachten, ihre Talente zu entwickeln, bevor sie in der Lage waren, bedeutende Beiträge zu ihren jeweiligen Bereichen zu leisten.

Es ist auch wichtig, realistisch mit Deinen eigenen Talenten, Werten und Ressourcen umzugehen. Wenn Du 5'4" groß bist und schon immer davon geträumt hast, Model zu werden, bist du vielleicht neidisch auf eine Freundin, die 5'10" groß ist, aber Deine wahre Berufung liegt wahrscheinlich woanders. Wenn Du den Chef eines Fortune-500-Unternehmens beneidest, der sich mit Krallen an die Spitze gekämpft hat und dabei zahlreiche Freunde und Kollegen verraten hat, solltest Du Dir seinen Lebensstil und seine Beziehungen genauer ansehen und seine Methoden mit Deinem eigenen moralischen Kompass vergleichen.

Copyright 2012 by Linda Kohanov

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Eifersucht	Eine Ungerechtigkeit in den Ressourcen, der Bezahlung, der Anerkennung, den Möglichkeiten oder Beziehungen ist ans Licht gekommen.	Auf wen und was genau bin ich eifersüchtig? Ist das ein unbeabsichtigtes Versehen? Wenn ja, wer kann die Situation korrigieren? Wenn nicht, wie kann ich Strategien entwickeln und Unterstützung sammeln, um ein unfaires System zu ändern?	Verstimmung Empörung

Eifersucht signalisiert oft, dass wir Anpassungen an beruflichen und sozialen Strukturen vornehmen müssen, die nicht "fair spielen". Aber manchmal sind Menschen eifersüchtig, weil sie ihre eigenen Qualifikationsdefizite oder blinden Flecken nicht anerkennen, insbesondere solche, die emotionale/soziale Intelligenz betreffen. In jedem Fall ist es wichtig, wenn Eifersucht in beruflichen Situationen aufkommt, unsere eigene Einstellung, Arbeitsmoral und emotionale/soziale Intelligenz zu betrachten, bevor wir entscheiden, welche Maßnahmen als nächstes ergriffen werden sollen. Wenn mit Bedacht und Selbstbewusstsein eingesetzt wird, *wird Eifersucht zum Hüter des Fairplay*. Um die negativen Auswirkungen dieser Emotion auf sich selbst und andere zu zerstreuen, müssen Sie individuelle und Gruppenbedürfnisse ausbalancieren und sicherstellen, dass die Menschen anerkannt und für ihre Mitwirkung fair entlohnt werden.

Zum Beispiel sind Ungerechtigkeiten manchmal ehrliche Versäumnisse. Du kannst Veränderungen effektiver motivieren, wenn Du das Management oder die Beziehungen aus dieser Perspektive angehst. Ungleichheiten bei Bezahlung, Chancen und Anerkennung können jedoch auch mit Rasse, Religion oder Geschlecht zusammenhängen, in diesem Fall wird es zu einer Gruppenproblematik oder einem sozialen Problem, das eine Veränderung des organisierten Aktivismus erfordern kann. In diesem Fall können die Strategieentwicklung und das Sammeln von Unterstützung zur Änderung eines unfairen Systems Dich in eine langfristige Führungsrolle bringen, die breitere kulturelle Auswirkungen hat.

Im Beruf ist es natürlich, eifersüchtig auf jemanden zu sein, der in die von uns gewünschte Position befördert wurde. Dies ist ein Sonderfall --- eine *unvermeidliche* Chancenungleichheit --- da nur eine Person für einen Job ausgewählt werden kann, den viele wollen. Die Fragen, die man sich in dieser Situation stellen sollte, beinhalten daher nicht, jemanden zu finden, der die Situation korrigiert, sondern zu recherchieren, warum diese Person vor anderen ausgewählt wurde, die eigenen Fähigkeiten mit denen des

Copyright 2012 by Linda Kohanov

Gewinners zu vergleichen und möglicherweise zusätzliche Schulungen zu erhalten, um in Zukunft besser für eine solche Position geeignet zu sein. Wenn Dein Vorgesetzter bereit ist, das Thema ehrlich mit Dir zu besprechen, befrage ihn/sie darüber, welche Fähigkeiten und persönlichen Qualitäten der erfolgreiche Kandidat hatte, die ihn/sie als am besten qualifiziert für die Stelle auszeichneten. Es ist auch hilfreich, mit einem Coach zusammenzuarbeiten, um die eigenen Stärken und Herausforderungen einzuschätzen. In Bezug auf emotionale/soziale Intelligenz habe ich festgestellt, dass das Simmons EQ Profile ein unglaublich ausgeklügeltes Werkzeug für diesen Zweck ist, insbesondere in Kombination mit Executive Coaching. Für weitere Informationen zu diesem Prozess und anderen EQ-Boosting-Strategien empfehle ich Bob Walls Buch *Coaching for Emotional Intelligence*. (Wall selbst steht manchmal als Trainer und erfahrener Dolmetscher der Simmons zur Verfügung.)

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Enttäuschung	Das Ergebnis, dass du dir gewünscht oder vorgestellt hast, entspricht nicht deinen Erwartungen.	Was habe ich mir erhofft oder erwartet? War das realistisch? Wenn ja, wie kann ich meine Vision besser mit denen kommunizieren, die fähig sind, sie umzusetzen? Wenn nicht, wie kann ich meine Vision verändern und wie kann ich die Menschen, die involviert sind, besser ausbilden, vorbereiten und unterstützen?	Wut Frustration Misstrauen Machtlosigkeit Apathie

Enttäuschung ist eine häufige Emotion am Arbeitsplatz und in persönlichen Beziehungen. Wenn wir Enttäuschungen ignorieren oder versuchen, sie im Laufe der Zeit zu verbergen, nehmen unausgesprochene Negativität und/oder Apathie zu, die Kommunikation bricht zusammen und Zynismus ist im Überfluss vorhanden. Wenn Menschen endlich den Mut haben, ihre Enttäuschung anzusprechen, haben sie oft durch mehrere Fälle unausgesprochener Enttäuschung ein hohes Maß an Frustration und Aufregung erreicht. In diesem stärker verzweifelten emotionalen Zustand bringt die Tendenz, in einem beschämenden Tonfall zu sprechen, andere in die Defensive und schafft weitere Blockaden für Klarheit und kreative Problemlösung. Wenn Du die oben genannten Fragen stellen, bevor Du Dich mit einer Person oder Gruppe von Menschen triffst, die Dich enttäuscht haben, kannst Du dich auf ein viel konstruktiveres Gespräch vorbereiten. Oft stellst Du fest, dass Du Deine Erwartungen von Anfang an nicht klar kommuniziert hast, was andere im Wesentlichen

Copyright 2012 by Linda Kohanov

zum Scheitern verurteilt. Wenn Enttäuschung durchdacht und *zweckmäßig eingesetzt wird*, inspiriert sie zu mehr Klarheit, Teamarbeit und Problemlösung. Wenn sie unterdrückt und ignoriert wird, führt sie zu einem zunehmend verwirrenden und toxischen Arbeits- oder Wohnumfeld.

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Traurigkeit	Stellt den Fluss der Psyche wieder her, wenn ein Verlust unausweichlich und in unserem besten Interesse ist. (Loslassen, was wir nicht mehr brauchen. Wenn wir loslassen, folgen Regeneration und Entspannung)	Was muss losgelassen werden? Was muss erneuert werden?	Verzweiflung Verzagtheit/ Hoffnungslosigkeit

Traurigkeit impliziert nach dieser Definition, dass wir die Wahl haben, wann und wie wir etwas loslassen, das wir einst geschätzt haben, das aber nicht mehr für uns funktioniert: einen Job, eine Beziehung, ein Zuhause. McLaren betont, dass wir beide Fragen stellen müssen, um den Zyklus wieder authentisch zu schließen. Laut Karla McLaren stellt diese missverstandene Emotion den Fluss des Systems wieder her, "wenn der Verlust immanent und *in unserem besten Interesse ist*". Genauer gesagt, bringt Traurigkeit "das heilende Wasser der Tränen und der körperlichen Befreiung zu uns" und "beseitigt Staus in unserer Psyche", damit wir wieder authentisch leben können. In ihren Büchern *Emotional Genius* und *The Language of Emotions* enthüllt McLaren, dass Traurigkeit oft ein Teil von Trauer oder Depression ist, aber in ihrer reinsten Form ist sie ein Heilmittel, das uns motiviert, loszulassen, was uns nicht mehr dient, damit wir die nächste Phase des Wachstums und der Kreativität annehmen können. Sie betont, dass wir dieser Emotion zwei Fragen stellen müssen: "Was muss losgelassen werden?" und "Was muss verjüngt werden?" Wenn wir unsere Anhaftung an alte Muster, destruktive Beziehungen oder Jobs, die uns nicht mehr dienen, nicht loslassen können, können wir nicht verjüngt werden, und die Traurigkeit bleibt bestehen. Das Konzept ist so einfach wie die Erinnerung, ranzigen Wein aus einem Glas zu spülen, bevor man den neuen einschenkt.
Menschen, die zum Beispiel befördert werden, empfinden oft eine Mischung aus Aufregung und Traurigkeit, wenn sie feststellen, dass sie bestimmte Kollegen oder Aktivitäten usw. aus der vorherigen Position vermissen werden. Die Anerkennung von Traurigkeit als ein Prozess, der Wahlmöglichkeit, Loslassen und Verjüngung beinhaltet, ermöglicht es den Menschen, sich effizient durch dieses unangenehme Nebenprodukt der Veränderung zu bewegen.

Copyright 2012 by Linda Kohanov

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Trauer	Ein erheblicher Verlust oder der Tod ist bereits eingetreten. In der Regel aufgrund von Umständen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.	Was muss betrauert werden? Was muss in Erinnerung bleiben oder gefeiert werden?	Depression

Trauer beinhaltet keine Wahlmöglichkeit. Durch einen Unfall, eine Krankheit oder eine Veränderung des wirtschaftlichen Klimas verliert eine Person einen Ehepartner, einen Arbeitsplatz, ihre körperliche Gesundheit usw., bevor sie bereit ist, wenn sie es jemals gewesen wäre. Weil etwas Wertvolles so unsanft entrissen wurde, gibt es auch ein Element der Wut in der Trauer: Es ist die ultimative Grenzverletzung, wenn dein Leben von äußeren Kräften, die außerhalb deiner Kontrolle liegen, auf den Kopf gestellt wird. Das Weinen von Tränen, die sich oft wie eine Mischung aus tiefer Traurigkeit, Einsamkeit, Wut und Verletzlichkeit anfühlen, ermöglicht es Ihnen, eine wichtige Beziehung, einen Job oder einen anderen Teil Ihres Lebens langsam loszulassen.

Das Gedenken an das Verlorene trägt zum konstruktiven Ausdruck dieser Emotion bei: Wege zu finden, sich an die Geschenke zu erinnern, sie zu schätzen und manchmal sogar zu feiern, die diese Person, dieser Job oder diese Lebensphase Ihnen zur Verfügung gestellt hat, heilt und stellt im Laufe der Zeit Ihre Wertschätzung und Begeisterung für das Leben wieder her. Für weitere Informationen darüber, wie man Trauer verarbeitet und andere Trauernde unterstützt, empfehle ich *Good Grief: Healing through the Shadow of Loss* von der Beraterin und Eponaquest-Kollegin Devorah Morris Coryell.

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Depression	„Geniale Stagnation“ „Stoppschild der Seele“	Welche Aktivitäten oder Beziehungen entziehen meine Energie? Welche neue Richtung gibt mir Energie?	Selbstverlust Sinnlosigkeit Selbstmordneigungen Körperliche Krankheiten

Copyright 2012 by Linda Kohanov

Depressionen folgen oft auf eine Phase, in der wir nicht auf Traurigkeit, Angst, Wut oder Trauer gehört haben. McLaren betont, dass Depressionen kein Zeichen von Dummheit sind; sie ist in der Tat ein höchst genialer Überlebensmechanismus, bei dem die Psyche keine andere Wahl hat, als unsere Fähigkeit zu behindern, uns vorwärts zu bewegen, weil sie weiß, dass wir uns nicht in die Richtung bewegen sollten, in die wir gehen. Diese "geniale Stagnation" übernimmt dann, wenn Menschen sich über einen längeren Zeitraum weigern, die Weisheit hinter "geächteten" Emotionen wie Wut, Angst, Traurigkeit und Trauer anzuerkennen.

Menschen, die keine Depressionen und Zweifel verspüren, stolpern oft blind in Situationen, die ihre Seele, ihre Gesundheit, ihren Lebenssinn gefährden. Während einige Depressionen auf ein chemisches Ungleichgewicht zurückzuführen sind (und daher gut auf Antidepressiva ansprechen), stammen viele Fälle aus einer tiefsitzenden, intuitiven Ablehnung wichtiger Lebensentscheidungen. "In einer Welt, in der uns beigebracht wird, unsere Emotionen, Träume und wahren Leidenschaften zu ignorieren", sagt McLaren, "in der wir blind die falschen Beziehungen und die falschen Jobs eingehen, sind Depressionen unsere Notbremse." Depressionen übernehmen die Oberhand, wenn "das, was wir taten und wohin wir gingen, nicht mit unseren inneren Wünschen übereinstimmte".

Emotion	Nachricht	Fragen, die man der Emotion stellen sollte	Intensivierung
Selbstmorddrang	Das gelebte Leben gefährdet Körper und Seele auf einem so extremen Niveau, dass es zu bleibenden Schäden führen wird.	Was muss *jetzt* enden? Was muss getötet werden? (Was kann nicht mehr von meiner Seele toleriert werden?)	Existenz als „seelenloser Automat“ Physischer Tod

Manchmal resultiert der Selbstmorddrang aus einer Depression, die mit einem chemischen Ungleichgewicht und/oder chronischen Schmerzen zusammenhängt. In diesen Fällen ist medizinische, psychologische und spirituelle Unterstützung erforderlich, oder die Person kann in einem Moment extremer Müdigkeit erfolgreich Selbstmord begehen, um den Schmerz einfach zu beenden.

Doch in den meisten Fällen will der Selbstmorddrang absolut kein Ende der physischen Existenz; vielmehr entsteht er, wenn der Unterschied zwischen dem, was wir in unserem tiefsten, authentischsten Selbst sind, und dem, was wir geworden sind, um in ein bestimmtes soziales System zu passen, völlig aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der Selbstmorddrang, schreibt McLaren, taucht oft "auf, wenn unser Leben bereits unsere Seele gefährdet ... Was sterben muss, ist unsere Anhaftung an Falschheit, Lieblosigkeit, Lüge und spirituelle Leere", im Grunde alles, was uns davon abhält, authentisch zu leben. Die dunkle Nacht der Seele, die in diesem Zustand erlebt wird, "existiert in direktem Verhältnis zu der Morgendämmerung, die uns erwartet". Eine Person, die dem Drang widersteht,

Copyright 2012 by Linda Kohanov

ohne die notwendigen Veränderungen im Leben/in der Karriere vorzunehmen, kann zu einem seelenlosen Automaten ohne Begeisterung, Kreativität oder Produktivität werden, zu einer Person, die "an Ort und Stelle in Rente geht". Die Forschung zeigt auch, dass das Ausmaß an Stress/Missbrauch/emotionaler Unterdrückung, das zu diesem extremen Zustand führt, das Immunsystem über seine Fähigkeit zur Abwehr von Krankheiten hinaus unterdrücken kann. Wenn eine Person, die den Selbstmorddrang verspürt, nicht die Hilfe bekommt, die sie braucht, um ihr Leben zu ändern, kann sie tatsächlich einen langsamen, qualvollen Tod an einem körperlichen Leiden sterben, wenn sie es schafft, sich der Vorstellung zu widersetzen, sich tatsächlich umzubringen.

Menschen, die zu Hause oder am Arbeitsplatz extremen Verrat erlebt haben, können selbstmordgefährdet werden, ebenso wie Menschen, die zu Sündenböcken werden und ständige Beschämungsangriffe ertragen, bis sie glauben, sie seien hoffnungslos fehlerhaft oder wertlos. Was aufhören muss, was ohne zu zögern ausgemerzt werden muss, ist eine Bindung an eine soziale Gruppe, die so missbräuchlich geworden ist. Es ist wichtig, Unterstützung zu bekommen, wegzugehen, um ein neues Leben mit Menschen aufzubauen, denen man vertrauen kann.

Menschen, die einen Selbstmorddrang verspüren, müssen ernst genommen werden, aber ich habe gesehen, dass diese Zeiten am stärksten ermächtigend und transformativ sind, wenn der Impuls als dringende emotionale Botschaft gehört wird, die in der Lage ist, ungenutzte Ressourcen zu mobilisieren. Die Fragen sind also aus diesem Grund die extremsten. Wie McLaren so eloquent vermittelt: "Wenn du diese Fragen wie ein Gebet und zeremoniell stellst, wird dir dein Selbstmorddrang - dieses auszehrende Verhalten, diese seelentötende Beziehung, diese schmerzhafte Sucht, diese Schwäche und dieses Selbstmitleid - diese erbärmliche Geschichte darüber erzählen, warum du deine Kunst nicht machen kannst und aufzeigen, dass du vergessen hast, wer du bist „aber ich *erinnere mich“, sagt er*. Wenn Du ihn sprechen lässt, wird Dein Selbstmorddrang für Deine verlorenen Träume einstehen und Dir helfen, alles zu beseitigen, was Dich zu töten droht. Es wird Euch an Eure vergessenen Ziele erinnern und es wird Euch helfen, Euch wieder auf sie zuzubewegen.... Du wirst Dein eigenes Leben zurückbekommen."

“if you ask these questions prayerfully and ceremonially, your suicidal urge will tell you this draining behavior, this soul-killing relationship, this painful addiction, this weakness and self pity, this pathetic story about why you can’t do your art (shows that) you’ve forgotten who you are, but I *remember*. If you let it speak, your suicidal urge will stand up for your lost dreams, and it will help you clear away everything that threatens to kill them. It will remind you of your forgotten goals, and it will help you move toward them again.You’ll be given you own life back.” Karla McLaren

Copyright 2012 by Linda Kohanov