



WhitePaper

WHITEPAPER

EMOTIONAL LITERACY

Emotionales Kontextverständnis in Krisenzeiten

Das Leben im Jahr 2020 ist eine emotionale Achterbahnfahrt. Sie spüren das vielleicht auch und fragen sich: Wie kann es mir gelingen, mich nicht ständig in meinen Emotionen zu verfangen? Und vor allem: Wie kann dies den Führungskräften in unserem Unternehmen gelingen? „Emotional Literacy“ – ein emotionales Kontextverständnis – ist in diesen Zeiten elementar wichtig. Nicht nur, um die eigene Krisenresilienz aufrecht zu erhalten, sondern auch, um die Menschen in der eigenen Umgebung durch die Krise mit hindurch zu führen. Der Erwerb des emotionalen Kontextverständnisses ist der Schlüssel zur Freisetzung des inneren Bewusstseins und des ungenutzten Potenzials, das in jedem Menschen bis ins hohe Alter schlummert.

Was ist Emotional Literacy?

Um die Frage zu beantworten ist es zunächst wichtig, den Begriff der „Emotion“ zu definieren. Emotion kommt aus dem lateinischen „emovere“ und bedeutet „herausbewegen“. Der englische Begriff „emotion“ steht für „energy in motion“. Emotionen sind also nichts anderes als Energie, die sich aus uns herausbewegt. Energie selbst besteht immer aus Ursache und Wirkung. Daraus ergibt sich also gewissermaßen folgende „Emotions-Formel“:

Emotion = Energie (Ursache + Wirkung), die sich aus uns herausbewegt

Bei positiven Emotionen haben wir meistens keine Probleme, sie zu zeigen. Tief empfundene Freude, Liebe, Glück oder Dankbarkeit „sprudeln“ aus uns heraus – oder man sieht sie uns einfach an der Nasenspitze an.

Anders sieht es aus bei den gesellschaftlich wenig(er) erwünschten Emotionen wie Ärger, Trauer, Wut, Zorn, Ohnmacht oder Hass. Es schickt sich nicht, diese Emotionen offen zu zeigen – und in vielen Familien und Organisationen sind Emotionen generell ein echtes Tabu. „Starke Männer weinen nicht“ oder „Mädchen sind lieb, brav und angepasst“ sind klassische stereotype Verhaltensweisen, die ein sehr deutliches Verbot vermeintlich unpassender Emotionen aussprechen.

Doch erinnern wir uns: Emotionen sind Energien, die sich aus uns herausbewegen. Und vor allem die unerwünschten Energien sind extrem machtvoll und hochenergetisch. Können oder dürfen wir sie nicht äußern und ausleben, gären sie in uns – und unterdrückte Emotionen machen uns auf Dauer krank! Gerade in Krisenzeiten schwächen unterdrückte Emotionen unsere Resilienz in ganz besonderem Maße.

Beim Erwerb des emotionalen Kontextverständnisses geht es darum, Emotionen wieder bewusst wahrzunehmen, sie auszuleben und insgesamt bewusster zu denken, zu fühlen und zu handeln, anstatt nur auf das Leben zu reagieren.

- Aktion statt Reaktion
- Bewusstheit statt Unbewusstheit
- Fühlen statt (nur) denken

Wir alle erleben ständig Emotionen, aber nur selten verstehen wir genau, was sie sind und was sie uns sagen. Unsere Emotionen sind eine Quelle endloser Informationen über uns selbst, die Menschen um uns herum und die Umgebung, in der wir uns befinden. Wenn wir ein emotionales Kontextverständnis besitzen, haben wir nicht nur allgemeine Kenntnisse über



Dürenstraße 3
53173 Bonn

info@VogelPerspektive.gmbh
www.VogelPerspektive.gmbh

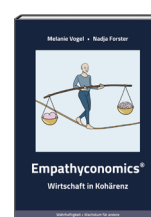
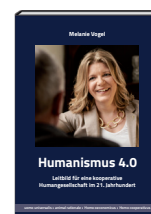


MELANIE VOGEL

Geschäftsführung

info@WirtschaftsPhilosophin
Mobil: +49 (0)163 845 22 10

BÜCHER:



Emotionen, sondern wir sind auch in der Lage, die „emotionale Sprache“ fließend zu sprechen. Das bedeutet:

- **Wir fühlen nicht nur, sondern können unsere Gefühle nuanciert betrachten.** Wir erkennen beispielsweise den Unterschied zwischen konstruktiver und destruktiver Wut. Und wir wissen: Konstruktive Wut ist eine wichtige Bewegungsenergie, die uns in die Lage versetzt, kristallklare Botschaften zu formulieren, während die destruktive Wut nur Kollateralschäden verursacht.
- **Wir fühlen nicht nur, sondern können diesen Gefühlen einen Namen geben.** Wut fühlen wir als Wut und wir können aussprechen: „Ich bin gerade furchtbar wütend“.
- **Wir fühlen nicht nur, sondern bleiben mit diesen Gefühlen zunächst bei uns.** Die „emotionale Schuld“ wird nicht nach außen verlagert, sondern wir erkennen uns als Teil dieser Emotion und übernehmen Verantwortung für uns und unsere Gefühle.

Die Entwicklung des emotionalen Kontextverständnisses ermöglicht uns:

- die Problemlösungsfähigkeiten zu verbessern.
- sachkundigere, emotional intelligentere Entscheidungen zu treffen.
- eine bessere Führungskraft und ein besserer Teamplayer zu werden.
- wichtige Informationen über unser Denken und Verhalten zu bekommen.
- unsere Beziehungen zu uns selbst und anderen zu stärken.

Emotionen entschlüsseln

Unsere Emotionen befinden sich immer auf einem Emotions-Kontinuum zwischen angenehm und intensiv.

angenehm unangenehm
mild intensiv

Die Lage einer Emotion auf diesen beiden Kontinua kann unser Entscheidungsfindung, unsere Wahrnehmung und Reaktion auf andere und unsere Leistung diktieren und massiv beeinflussen. Deshalb ist es so wichtig, über ein emotionales Kontextverständnis zu verfügen, damit wir uns unserer Emotionen bewusst sein und sie platzieren können. Die folgenden Schritte sind eine erste Anleitung zum Lernen und Interpretieren Ihrer Emotionen.

1. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Emotionen Vermögenswerte sind.

Als Nation neigen wir dazu, mit unseren Emotionen auf sehr unproduktive Weise umzugehen. Wir ersticken sie, weil wir denken, dass sie unpassend oder ungewollt sind, oder wir reagieren auf sie in einer Weise, die nicht hilfreich ist. Dabei ist es überlebenswichtig – vor allem für unsere körperliche und mentale Gesundheit – dass wir unsere Emotionen schuldfrei erleben und tatsächlich von ihnen profitieren. Dabei hilft uns das limbische System, auch „emotionale Gehirn“ genannt. Es ist dafür verantwortlich, Input aus unserer Umgebung zu liefern und anzuzeigen, wie es unserem Körper geht. Es sendet diese Daten durch den Körper und wir empfinden sehr viele Emotionen zunächst als körperliche Empfindungen. Achten Sie also in Zukunft bewusst auf Ihre körperlichen Reaktionen. Sie sind ein sicheres Indiz für ein erhöhtes Energieniveau – also für Emotionen, die sich aus uns herausbewegen wollen.

2. Hören Sie auf, Ihre Emotionen zu ignorieren.

Ein Druckgefühl im Bauch oder im Brustkorb, wenn wir Ärger oder Wut verspüren, verschwindet meistens nicht einfach so. Vor allem dann nicht, wenn wir der Ursache für Ärger oder Wut nicht auf den Grund gehen. Unangenehme Gefühle nehmen vielmehr an Intensität zu – vor allem, wenn wir versuchen, sie zu ignorieren oder zu verdrängen. In dem Moment, wo die Intensität zunimmt, können wir die Ursache oftmals nicht mehr nachvollziehen. Das ist einer der Gründe, weswegen sich Ängste beispielsweise irgendwann verselbständigen. Plötzlich werden vermeintlich harmlose Situationen zum „Trigger“, denn unser emotionales System ist frustriert und verzweifelt immer mehr daran, dass seine Botschaften nicht gehört werden. Doch auch angenehme Emotionen müssen weiterverfolgt werden. Wenn uns etwas glücklich macht, ist das



Dürenstraße 3
53173 Bonn

info@WirtschaftsPhilosophin.in
www.WirtschaftsPhilosophin.in

WHITEPAPER

ein guter Indikator dafür, dass wir genau dieses „Etwas“ sehr viel öfter tun sollten, weil es uns guttut!

3. Beginnen Sie, Ihre Emotionen zu benennen.

Wenn Sie anfangen, Ihren Emotionen Aufmerksamkeit zu schenken, können Sie auch anfangen, über Ihre Emotionen nachzudenken, expliziter darüber zu sprechen – und sie voller Bewusstheit auszuleben. Es ist erstaunlich, was für einen Unterschied es machen kann, innezuhalten und darüber nachzudenken oder sogar darüber zu sprechen, was man fühlt! In dem Moment, wo Sie eine Emotion beim Namen nennen, erkennen Sie an, dass sie da ist und öffnen einen Kanal, um mit der Betrachtung dieser Emotion zu beginnen. Manchmal reicht schon das Benennen einer Emotion, um die Richtung einer Situation vollständig zu verändern. Wenn Sie sich das zur Gewohnheit machen, werden Sie feststellen, dass Sie als Mensch präsenter und wahrhaftiger werden.

4. Verstehen Sie die Weisheit Ihrer Emotionen.

Emotionen sind Energien in Bewegung, die aus uns herauswollen. Diese Energien fangen in unserem Körpersystem an zu wirken – noch bevor unser Geist eine Situation logisch und rational vollständig erfasst hat. In unseren Emotionen liegt also eine unumstößliche Weisheit, die uns vor Schaden bewahren kann und gleichzeitig aber auch ein wichtiger Signalgeber dafür ist, dass etwas nicht so ist, wie es sein sollte. Unser geschärftes emotionale Kontext-verständnis hilft uns also, emotionale Muster, Trigger und Verhaltensweisen zu erkennen und zu entschärfen. Aus ehemaligen Opfern werden wir nun zu Gestaltern. Aus einer Position vermeintlicher emotionaler Schwäche übernehmen wir emotionale Führung und Selbstmacht.



Dürenstraße 3
53173 Bonn

info@WirtschaftsPhilosophin.in
www.WirtschaftsPhilosophin.in

Die WirtschaftsPhilosophin

Es ist Zeit, endlich ganzheitlich zu denken und Spiritualität mit Business zu vereinen, denn eines geht nicht (mehr) ohne das andere. Eine nachhaltige Zukunft und zukünftige Nachhaltigkeit sind dringend notwendig, um die Kohärenz zwischen Wirtschaft, Mensch und Umwelt wiederherzustellen. Das kann nur gelingen, indem wir Geistigkeit, inneres (Er-)Leben und eine ernst gemeinte Sinnsuche auf individueller, kollektiver und ökonomischer Ebene miteinander verbinden. In dieser Verbindung liegt kein Widerspruch, sondern die Lösung für viele Dilemmata, mit denen wir derzeit in allen Lebensbereichen konfrontiert sind. Melanie Vogel, erfolgreiche Unternehmerin, mehrfach ausgezeichnete Innovatorin und Wirtschaftsphilosophin liefert in ihren Keynotes online und offline vor- und nachzudenkende Impulse sowie pragmatische Lösungsansätze für eine Welt im Wandel. Sie zeigt, dass ein spiritueller Denkansatz im Business-Alltag nicht nur längst überfällig ist, sondern auch zu innovativen Höchstleistungen anregt, die sich dann wiederum wirtschaftlich auszahlen und die Zukunftsfähigkeit eines jeden Unternehmens sichern.

Keynotes • Webinare

WIRTSCHAFTSPHILOSOPHIE PRAGMATISCH

DIE FRAGE NACH DEM EXISTENZIELLEN



Dürenstraße 3
53173 Bonn

info@VogelPerspektive.gmbh
www.VogelPerspektive.gmbh



MELANIE VOGEL

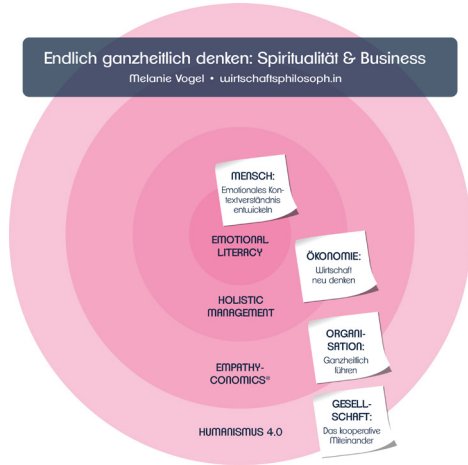
Geschäftsführung

info@WirtschaftsPhilosophin
Mobil: +49 (0)163 845 22 10

BÜCHER:



Endlich ganzheitlich denken: Spiritualität & Business
Melanie Vogel • wirtschaftsphilosophin



Warum tun Sie, was Sie tun?
Mit welchem Sinn?
Für wen?
Wie lange noch?

Die Antworten darauf sind essenziell für jede Organisation. Die Frage, warum Unternehmen existieren – vom Umsatz einmal abgesehen – ist vor allem in Krisenzeiten relevant, doch auch darüber ist sie hinaus zukunftsweisend existenziell und zutiefst spirituell.

Spiritualität ist mehr als „Purpose“

Die Beschäftigung mit dem Unternehmenssinn und -zweck (Purpose) bringt Unternehmen dazu, ihre Daseinsberechtigung zu hinterfragen. Welche Probleme löst das Unternehmen? Welche Mehrwerte trägt es in die Gesellschaft und welche Rolle spielt es als Arbeitgeber? Über die Purpose-Betrachtung wird eine Verbindung zu den wahrhaftigen Beweggründen des Unternehmens hergestellt. Und gleichzeitig passiert in diesem Prozess noch so viel mehr: Ein Bewusstsein über Sinn- und Wertfragen des unternehmerischen Daseins stellt sich ein. Dabei geht es nicht um gedankliche Einsichten oder Logik, sondern um intensive zwischenmenschliche und emotionale Prozesse, die direkte Auswirkungen auf die Unternehmensführung und die ethischen Vorstellungen der Menschen haben, die in diesem Unternehmen arbeiten. Die Wirtschaftsphilosophin Melanie Vogel, selbst erfolgreiche Unternehmerin, Innovatorin und Buchautorin, nimmt Unternehmen und Führungskräfte mit auf eine Reise durch die Unternehmens-DNA, mit der Aufforderung, sich den großen Fragen der unternehmerischen Daseinsberechtigung zu stellen und entsprechend nachhaltig und zukunftsweisend zu agieren.



Der Erwerb von „Emotional Literacy“ ist der Schlüssel zur Freisetzung des inneren Bewusstseins und ungenutzter Potenziale, die in jedem Menschen schlummern.

Holistische Ansätze basieren auf Erfahrungen, weniger auf reiner Logik. Holistisches Denken beruht viel auf Intuition, denn es bezieht die Verbundenheit von allem, was ist, mit ein.

Empathyconomics® – zusammengesetzt aus den Wörtern „Empathy“ und „Economics“ – zeigt Wege auf, den tiefgreifenden Strukturwandel nachhaltig und human zu gestalten.

Wo bleibt der Mensch in einer digitalen Welt? „Humanismus 4.0“ schafft die Grundlage für den ethischen Wertekodex in der „Arbeitswelt 4.0“ – hin zu mehr Kooperation.

Möchten Sie mehr wissen?

Melanie Vogel steht als **Keynote-Speakerin** und als **virtuelle Impulsgeberin** im Rahmen der **Weiterbildungs-Flatrate Inspiration2Go®** (Inspiration2Go.de) zur Verfügung.