

# Emotionale Intelligenz (Markus Hornung, EQ Dynamics)

„Der Abschied der Sachlichkeit“

## Wozu Emotionen?



„Beim Vulkan!! Wozu haben diese Menschen Emotionen??“



„Gute Frage, Mr. Spock!“

Emotionen sind Kommunikationssignale: nach außen und nach innen

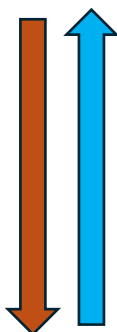
⇒ Gedächtnis wird sehr stark von Emotionen getriggert

## Idee zu Emotionen:

Kontinuum (Emotimeter)\* (s. Bild S. 2)

**Kommunikations-Signal nach außen** ⇔ **Kommunikations-Signal nach innen**  
(Entscheidungsfaktor/Motivator)

97% von uns kennen ihre Werte nicht (kontextualisierte Wertesysteme: Was ist dir wichtig als Lin, als Partnerin...?)



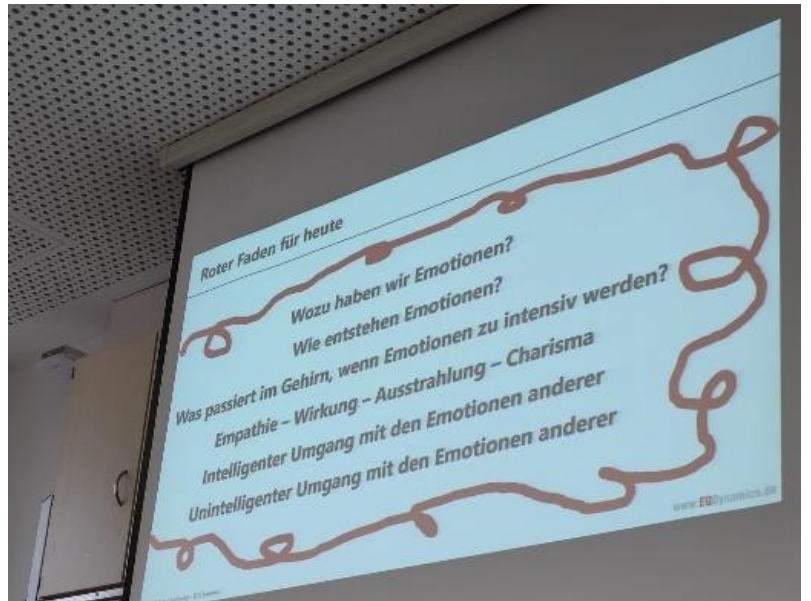
Ärger (nicht „Wut“, denn dies ist die höchste Intensität der Basisemotion Ärger))

Freude

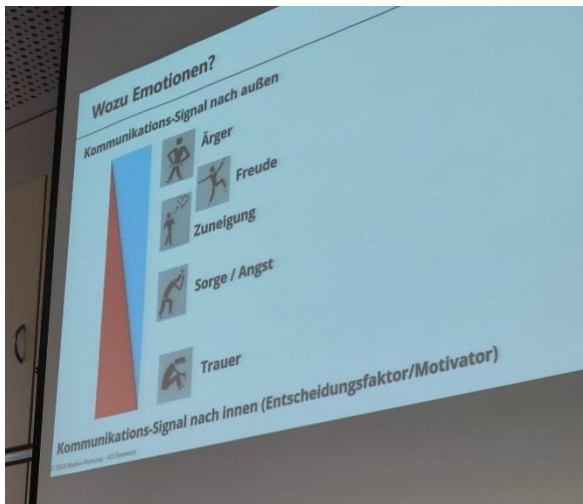
Zuneigung

Sorge/Angst: Je stärker die Emotion, desto stärker dient sie als Komm. nach außen, intern: Entscheidung Weglaufen etc.

Trauer



\*



(Blauer Balken – Appell nach außen )

Angst: „Hilf mir!“ „Pass auf!“

Zuneigung: „Komm her!“ (Neige dich mir zu“!)

Freude: „Mach weiter!“

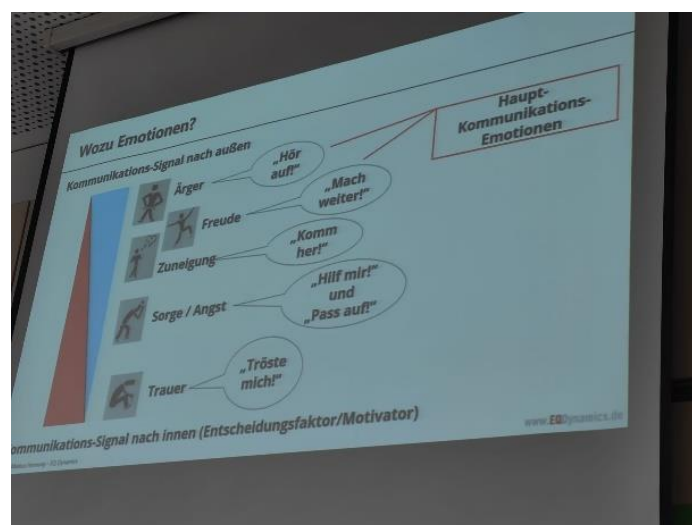
Belohnungssystem im Gehirn eines Hundes unterscheidet sich nicht von dem der Kinder/der Erwachsenen – Nucleus accumbens (Botenstoffe Dopamin und Serotonin)

**! Sich freuen, wenn der andere tut, was man will (bspw. Mann schenkt Blumen)**

⇒ Freude als einzige Emotion, die Verhalten verstärkt (Als Führungskraft Freude zeigen!)  
(Nicht: „Ned gschimpft, is globt gnug“)

Trauer: „Tröste mich“ ⇒ Wie? Sei da, Sorge für Kontakt und sei still!  
„Lass mich in Ruhe“ heißt nicht gehen, sondern zuhören.

Ärger: Hör auf! (Stopp-Hand! – Wut hilft nicht!



## Woher kommen diese Emotionen?

Verärgerte Führungskraft... *Worüber ärgerst du dich?*

Freude... *Worüber freust du dich?*

Ein **WERT** ist etwas, das jemandem wichtig ist, worauf er Wert legt.

Jeder Mensch hat (in unterschiedlichen Kontexten) individuell teils höchst unterschiedliche Wertesysteme

⇒ Werden deren einzelne Werte berührt, entstehen Emotionen.

**Ärger** = Werteverletzung

(bspw. Pünktlichkeit)

Wenn ich mich ärgere, wird einer meiner Werte verletzt. Es ist mir in diesem Moment nicht bewusst, welcher.

**Trauer** = Werteverlust (materiell, persönlich oder ideell – hat Auswirkung auf die Intensität)

**Freude** = Wertebestätigung/-erfüllung

Immer, wenn, ich mich freue, wird einer meiner Werte erfüllt. Auch hier ist mir dieser Wert nicht bewusst.

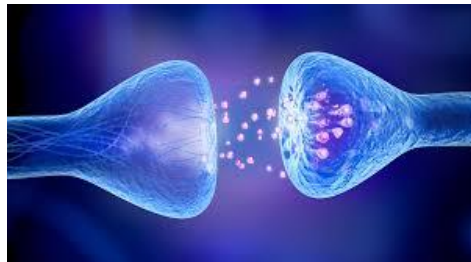
Freude als Verhaltensbestärkung

**Angst** = Wertebedrohung (irrationalste!) „Konjunktiv-Emotion“ Der Wert, dessen ich mir nicht bewusst bin, könnte verloren gehen

**Zuneigung** = Werteübereinstimmung/-Kompatibilität

1: „Gleich und gleich gesellt sich gern“ –↔ 2: „Gegensätze ziehen sich an“

⇒ 1 ist der bessere Garant für eine dauerhafte Beziehung (Sex, Geld, Freizeitgestaltung...)



Entstehung von Emotionen?	
Ärger	= Adrenalin / Cortisol
Trauer	= Parathormon H
Freude	= Dopamin / Serotonin / Acetylcholin
Angst/Sorge	= Noradrenalin / Cortisol
Zuneigung	= Oxytocin

Alle Botenstoffe, außer Parathormon oxidieren! Deswegen ist Trauer ausschließlich ein innerer Prozess.

## „Nacht über New York“

Was passiert, wenn Emotionen zu stark werden?

Dokumentation (2001)

Positronenemissionstomographie mit ca. 12jährigem Kind:

Bilder mit Gehirn, das arbeitet, während Kind liest (Verarbeitung von Sprache, Sehzentrum)

Bilder mit Gehirn, das arbeitet, während Kind laut liest

Frau sticht dem Kind in den Zeh (motorischer Kortex und limbisches System wird aktiviert)

Schmerz und Ärger wird größer, wenn Arzt und Vater im Raum sind (Vater: „Well, he is getting pissed“)

Das vordere Stirnhirn (präfrontaler Kortex) schaltet sich aus, wenn die Zehen stark gestochen werden.  
Kontrollverlust bei 4,5 von 10 (0= Ratio / 10=Totaler Kontrollverlust)

In ein halbwegs echauffiertes Gehirn Apelle an die Vernunft zu geben, macht keinen Sinn!

(„Der „Herr, ich kann nicht“ wohnt immer in der „Ich will nicht Straße“ stimmt NICHT in diesem Fall)

„**Charisma**“ = Arroganz? *Charisma als Wirkungsprinzip, nicht unbedingt Sympathiefaktor*

⇒ Einsatz meiner Wirkung , um Dinge zu erreichen....

**Wirkung – Ausstrahlung – Charisma - Empathie?**



Starke emotionale Wirkung der Lehrkraft ist unabdingbar! (Charisma)

**Charisma Faktor 1: (20%)**

**Kongruenz:**

Sprache – Stimme- Körper

Kann man lernen in einem Kommunikationstraining

## Charisma Faktor 2: (20%)

### Authentizität:

Reden – Denken - Handeln

„Wasser predigen und Wein saufen“ geht nicht!

Das, was man sagt, muss man auch tun!

## Charisma Faktor 3: (25%)

**Empathie:** Einfühlungsvermögen

Stufe 1: Werte anderer erkennen (Was ist einem anderen wichtig?)

Stufe 2: Emotionen anderer erkennen

Stufe 3: Mitgefühl

(Stufe 1 und 2 beherrschte A. Hitler, beherrscht D. Trump)

*Je höher auf der Karriereleiter, desto mehr Narzissmus... (?)*

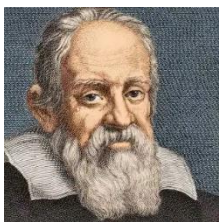
## Charisma Faktor 4: (35%)

### Integrität:

Treue zum eigenen Wertesystem

Ich muss für mein Wertesystem eintreten, wenn mir der Wind ins Gesicht bläst.

*Marionetten und ferngesteuerte Mitläufer... (?)*



Galilei Galileo

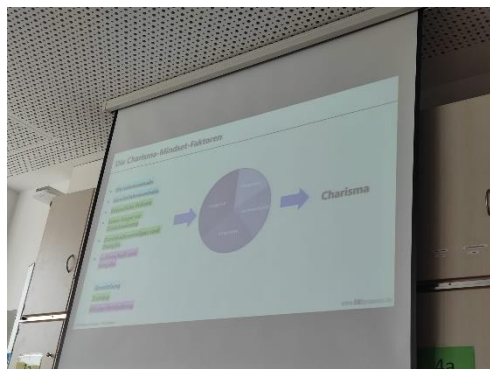


Giordano Bruno

Märtyrer = höchst charismatisch

## Charisma-Mindset-Faktoren

## Anerkennen von Emotionen



## Signalwirkung von Emotionen

Metapher: Kapitän auf einem Schiff mit Kurs auf Eisberg; Funker soll mit Morselampe auf Brücke gehen, um Signal an ein anderes Schiff senden



Funker:

*„Eisberg in 1,4, Seemeilen Eurer Fahrtrichtung voraus!“*

Antwort:

*„Eisberg in 1,4, Seemeilen unserer Fahrtrichtung voraus!“*

**! Den Inhalt des Signals zurücksenden (statt „verstanden“)**

Man weiß nicht, was der andere verstanden hat! Bspw. Ich ärgere mich – Antwort: „Verstanden“

⇒ **Ich wiederhole das, was ich glaube verstanden zu haben!**

⇒ **Ich muss sehen und akzeptieren, statt zu „verstehen“**

Mitgefühl hat nichts mit Verstehen zu tun. Ich kann mich auf eine Emotion einlassen, ohne zu verstehen (bsp. Trauer) („Empathie-Tourette“)

**Den Emotionen Raum geben!**

⇒ Emotionen benennen, um demjenigen zu zeigen, dass man ihn sieht!

Es gibt keine Selbstverständlichkeiten...

Die Emotionen direkt ansprechen... und sofern man eine Idee hat, welcher Wert dahintersteckt: Die Werte direkt ansprechen - in der gleichen Intensität (nicht „Schlüsselanhänger gegen Morselampe“)

Der emotional wichtigste Satz Deines Lebens:

*„Ich sehe, Du bist sauer“*

Was mache ich mit meinen Emotionen?

*Mich selbst wahrnehmen*

(Vipassana-Meditation / Labeling)

## Dont's im Umgang mit Emotionen

„Herr Klopp, regen Sie sich doch nicht so auf... es ist nur ein Spiel!“



29. Juni 2002

Yokohama, Japan

22.00 Ortszeit

Deutschland:Brasilien

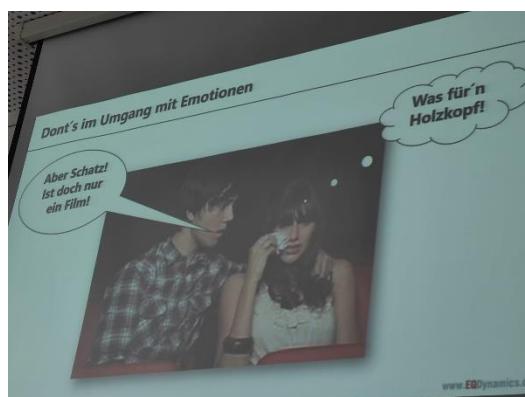
0:2



Oli, nimm`s  
nicht so schwer

Stattdessen: „Ich verstehe, dass es dir schlecht geht. Mir geht's auch richtig beschissen.“

Trauer akzeptieren!



Sinnbefreite Kommunikation:

„Das wird schon wieder!“

„Jetzt kommen Sie mal wieder runter!“

„Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen!“

Angst verstärkt sich! / Alternative: Ich sehe, du hast Angst

Eine Emotion, die anerkannt wird, wird nicht verstärkt!

„Das ist alles halb so wild“

„Es gibt ein Licht am Ende jedes Tunnels“

*„Andere Mütter haben auch schöne Töchter“*

*„Lassen Sie uns doch mal sachlich bleiben“*

Onlinecommunity:

Empathie und Charisma

(Das deutschsprachige SKOOL – Community für die Stärkung deiner authentischen emotionalen Ausstrahlung und deines Einfühlungsvermögens)