

## Redaktioneller Artikel

# Mit Empathie & Gefühl zum beruflichen Erfolg

Emotionen sind wieder in! Nachdem es lange verpönt war, im Business Gefühle zu zeigen, steht ...  
Führungsqualität Emotionale Kompetenz wieder hoch im...

## Frauen und Business - Gefühle sind erlaubt

Es passiert einfach: Unter Stress steigt Frau schon mal das Wasser in die Augen. Eine völlig normale Reaktion übrigens, wenn Beleidigungen und Verletzungen durch den Konferenzraum fliegen und man nicht mehr weiß, wie man sich wehren soll. Ist das Nervenkostüm erst einmal schon angespannt, kann ein falsches Wort der Schleusenöffner sein.

Macht nix! Emotionen sind wieder in! Nachdem es lange verpönt war, im Business Gefühle zu zeigen, steht die Führungsqualität Emotionale Kompetenz wieder hoch im Kurs. Wurde ja auch Zeit...

Und das ist Ihre Chance! Nutzen Sie Ihr angeborenes Talent zur Empathie, um im Business zu punkten.

## "Du musst in Deinem Leben an einen Punkt kommen, an dem Du Gefühle hast. Sonst haben die Gefühle Dich." Eckart Tolle

### Knowing me - Knowing you

Menschen legen nun mal die unterschiedlichsten Charaktere an den Tag und sind dementsprechend auch in ganz verschiedenen Gefühlswelten zuhause. Jede Persönlichkeitsstruktur wiederum wird motiviert durch die Zielrichtung und den damit wahren Grund des Handelns. Wir tragen 9 Grundmotivationen in uns, eine davon hat sich im Laufe unserer frühkindlichen Entwicklung festgesetzt und ist zum Motor unserer Persönlichkeit geworden. Indem Sie sich mit diesen 9 intrinsischen Motivationen (= innerer Antrieb) beschäftigen und lernen, die dazugehörigen Gefühlsqualitäten in sich zu entdecken, üben Sie sich in einem besseren Umgang mit sich selbst. Angenehmer Nebeneffekt: Sie können lernen, auch die intrinsische Motivation Ihres Gegenübers zu lesen. Somit verstehen Sie Ihre Kollegen und Kunden in der Tiefe ihres Charakters und wissen, wie Sie mit ihnen umzugehen haben. Doch zunächst einmal zu Ihnen.

### Werden Sie Expertin in Ihrem inneren Zuhause

Das eigene Gefühlsmuster beherrschen zu lernen, kostet Überwindung. Aber uns Frauen gelingt es leichter. Warum? Weil wir uns täglich hinterfragen.

Hier finden Sie eine Übersicht über 10 Gefühlsmuster und erfahren, wie Sie diese beherrschen können.

#### 1) Es besser machen: Dosieren Sie Ihr Streben nach Perfektion

Menschen mit Perfektionswillen sind Vorbilder an Selbstdisziplin. Sie haben einen hohen Anspruch an sich selbst und an andere, sind ehrgeizig und zielstrebig. Wer die Messlatte für sich selbst und andere jedoch ständig zu hoch hängt, wird oft unzufrieden sein - und darunter leidet auch die Ausstrahlung. Erarbeiten Sie sich Gelassenheit. Es muss nicht alles perfekt sein!

#### 2) Geliebt werden wollen: Hören Sie auf, andere zu bemuttern

Menschen, die alles für andere tun und ungefragt helfen, sind liebenswert. Früher oder später jedoch klebt die geballte Aufmerksamkeit wie Kaugummi. Es fällt auf, dass dieser Mensch zwar geben, aber nicht nehmen kann. Wer alle anderen verwöhnt und sich selbst dabei vergisst, wird manipulativ. Lernen Sie, sich zuerst um sich selbst zu kümmern - und dann um andere.

#### 3) Applaus und Anerkennung ernten: Reduzieren Sie Ihren Narzissmus

Menschen, die gern im Mittelpunkt stehen, sind „charming“. Sie motivieren und inspirieren, weil sie jeden Morgen mit unzähligen neuen Ideen aufstehen. Waschechte Workaholics eben, die den Erfolg auf allen Ebenen suchen: Im Job und im Privatleben. Wer versucht, allen Rollen gerecht zu werden, geht irgendwann selbst dabei drauf. Üben Sie sich in Teamarbeit und teilen Sie Ihre Lorbeeren.

#### 4) Hauptsache anders: Verzichten Sie auf zu viel Gefühlsdramatik

Menschen mit ausgeprägtem Sinn für Feingefühligkeit leben intensiv ihre Gefühle. Und sie scheren sich nicht darum, was andere von ihnen denken. Klar: Das geht nicht ohne Drama. Stets den Status des Besonderen aufrecht zu erhalten, kann andere nerven. Bleiben Sie bei sich und leben Sie Ihre Gefühle auch mal im Stillen aus - ohne andere einzubeziehen.

#### 5) Die Welt verstehen: Gehen Sie in Kontakt

Kluge Köpfe, mit denen man nächtelang diskutieren kann, kommen gut an. Sie gelten als uneitel, genügsam und unaufgeregt. Wissen ist Macht - schafft aber keine Nähe. Nur wenige Kopfgenie schaffen es, ihr Wissen verständlich zu machen. Und häufig bleibt der Gefühlsaustausch auf der Strecke. Ebenso die Fähigkeit zum Genuss. Teilen Sie Ihr Wissen - und leben Sie intensiv!

#### 6) Sich sicher fühlen: Seien Sie mutig!

Menschen, die treu und loyal sind und nach verlässlichen Beziehungen suchen, kommen gut an. Sie sind offen, interessiert und freundlich, schätzen Struktur und ein geordnetes Leben. Störend ist der Hang zu Worst-Case-Szenarien: Ständiger Zweifel und der Wunsch sich abzusichern, zeugen von mangelndem Selbstvertrauen. Treffen Sie Entscheidungen - auch wenn es mal die Falsche ist!

#### 7) Für Gerechtigkeit kämpfen: Üben Sie sich im Loslassen

Diese Menschen haben Feuer und zeigen das auch. Sie sind Freidenker und Rebellen. Sagt man „rot“, sagen sie „blau“: Sie sind Menschen, die das Prinzip Contra leben, immer und überall. Doch dauerhafter Kampf macht müde. Geben Sie auch mal die Kontrolle ab und den Kampf auf. Lernen Sie, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben. Üben Sie sich in Urvertrauen!

#### 8) Das Leben genießen: Stellen Sie sich unschönen Dingen

Überschwängliche Lebensfreude macht das Leben leichter. Diese Menschen sind immer gut drauf und bringen andere zum Lachen - die geborenen Entertainer eben. Wenn die Lebenslust allerdings dazu führt, bloß nicht über Probleme nachzudenken, kippt das Szenario. Zum Leben gehört auch, schwierige Zeiten durchzustehen. Weichen Sie nicht aus und stehen Sie Ihre Frau!

#### 9) Die Stärkste sein: Lassen Sie auch Anderen den Vortritt

## Redaktioneller Artikel

# Mit Empathie & Gefühl zum beruflichen Erfolg

Emotionen sind wieder in! Nachdem es lange verpönt war, im Business Gefühle zu zeigen, steht ...  
Führungsqualität Emotionale Kompetenz wieder hoch im...

Diese Menschen gehen mit Stärke und Selbstbewusstsein durchs Leben. Sie nehmen sich, was ihnen - ihrer Ansicht nach - zusteht und lieben es, eigene Regeln aufzustellen. Ihr Motto: „Ich bin kein Klugscheisser, ich weiß es wirklich besser.“ Diese Haltung lässt anderen nur wenig Raum für Entwicklung. Zeigen Sie Größe und treten Sie auch mal einen Schritt zurück.

### **10) Sich raushalten: Beziehen Sie Stellung**

Menschen, die sich nicht in den Vordergrund spielen und alles mitmachen, gelten als bescheiden und selbstzufrieden. Sie sind die ruhenden Pole in der Brandung des Lebens, ihnen gelingt es im Handumdrehen, hitzige Gemüter zu beruhigen und Konflikte im Keim zu ersticken. Ein Mensch, mit dem man nicht streiten kann, kann aber auch wütend machen. Stehen Sie für Ihre Werte ein!  
Tipp: Entwickeln Sie Ihre ganz persönliche Tool-Box. Lernen Sie, alle Gefühlsqualitäten in sich zu entdecken und zu leben.  
Gemäß dem Zitat von Eckart Tolle: *Du musst in Deinem Leben an einen Punkt kommen, an dem Du Gefühle hast. Sonst haben die Gefühle Dich.*