

EMOTION

Gefühle entstehen im Kopf – und im Körper

Ich verwende «Emotion» synonym zu «Gefühl». Emotionen sind keine reinen Reaktionen, sondern Resultate unserer inneren Deutung. Wenn etwas nicht unseren Erwartungen entspricht, löst dies Emotionen aus – etwa Ärger, wenn uns jemand nicht anschaut. Dabei vergessen wir leicht: Gefühle sind gelernt. Sie entstehen durch Gedanken, die häufig unbewusst aus kulturellen oder familiären Prägungen stammen. Emotionen zeigen uns also nicht die Realität, sondern unsere Interpretation davon. Je nach Kultur kann dieselbe Situation unterschiedliche Emotionen auslösen – was als unhöflich oder aggressiv empfunden wird, ist nicht universell.

Verantwortung übernehmen für das, was wir fühlen

Unsere Emotionen erscheinen oft fremdgesteuert – dabei sind sie selbst gemacht. Die Situation ist nicht der Grund, sondern nur ihr Auslöser. Diese Unterscheidung verändert unseren Handlungsspielraum. Durch Emotionsmanagement können wir prüfen, ob unsere Reaktion zur Situation passt – oder ob sie auf verzerrten Gedanken basiert. Andererseits sind Gefühle wertvolle Hinweise: Wut kann uns etwa signalisieren, dass unsere Grenzen verletzt werden. Emotionen helfen uns, stimmige Reaktionen zu finden – wenn wir bereit sind, ihre Botschaft zu verstehen.