

# PETER NÄF

## karrierecoaching

### EMOTION

Unsere Emotionen erscheinen oft fremdgesteuert – dabei sind sie selbst gemacht. Nicht die Situation ist der Grund für das, was wir fühlen, sondern unsere innere Deutung davon. Diese Unterscheidung verändert unseren Handlungsspielraum grundlegend.

Emotionen – ich verwende den Begriff synonym zu Gefühlen – sind keine reinen Reaktionen, sondern Resultate unserer Interpretation. Wenn etwas nicht unseren Erwartungen entspricht, entstehen Gefühle: Ärger, Enttäuschung, Erleichterung. Dabei vergessen wir leicht, dass Gefühle gelernt sind. Sie entstehen durch Gedanken, die häufig unbewusst aus kulturellen oder familiären Prägungen stammen. Emotionen zeigen uns nicht die Realität – sondern unsere Sicht darauf. Je nach Kultur kann dieselbe Situation völlig unterschiedliche Gefühle auslösen.

Emotionsmanagement bedeutet nicht, Gefühle zu unterdrücken. Es bedeutet, zu prüfen, ob unsere Reaktion zur Situation passt – oder ob sie auf verzerrten Gedanken basiert. Gleichzeitig sind Gefühle wertvolle Hinweise: Wut kann signalisieren, dass unsere Grenzen verletzt werden. Scham, dass uns etwas wichtig ist. Wer bereit ist, diese Botschaft zu verstehen, findet stimmigere Reaktionen – im Alltag, im Beruf und im Umgang mit Emotionen in schwierigen Situationen.

#### **Artikel zu Emotion** (sämtliche Artikel)

- Es gibt keine negativen Emotionen
- Selbstannahme kommt vor Persönlichkeitsentwicklung