

PETER NÄF

karrierecoaching

EMOTIONSMANAGEMENT

Emotionen sind schneller als der Verstand. Wer ihre Sprache nicht versteht, wird von ihnen gesteuert – statt sie zu nutzen.

Emotionsmanagement bedeutet, bewusst mit eigenen Gefühlen umzugehen. Emotionen entstehen, wenn Realität und Erwartung nicht übereinstimmen – sie sind präzise Signale, keine Störfaktoren. Im Arbeitskontext galten sie lange als hinderlich. Erst die Forschung zur emotionalen Intelligenz hat die Sichtweise verändert: Die Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen wahrzunehmen und konstruktiv zu nutzen, gilt heute als wichtige Kompetenz.

Emotionsmanagement ist lernbar – auch wenn es anfangs fremd wirkt. Viele fühlen sich ihren Gefühlen ausgeliefert, solange sie keinen bewussten Umgang damit kennen. Im Coaching geht es oft darum, die feinen, nicht die lauten Emotionen zu entdecken. Wer versteht, was sie bedeuten, kann angemessen reagieren – statt impulsiv oder blockiert. So gewinnt man Selbststeuerung, bleibt handlungsfähig und schützt sich vor Manipulation.

Emotionen wahrnehmen, entschlüsseln, antworten. So werden sie vom scheinbaren Gegner zum inneren Berater.

Artikel zu Emotionsmanagement (sämtliche Artikel)

- Behalten Sie Ihre Ziele im Auge, nicht Ihre Widersacher
- Umgeben von Idioten