



**JETZT  
ERHÄLTlich**

# EMOTIONEN IM BUSINESS

Werte, die in Zukunft sicher ganz hoch gehandelt werden, sind meiner Ansicht nach Anpassungsfähigkeit, Flexibilität, Kreativität, Authentizität, Selbstführung, Mut und vor allem emotionale Intelligenz.

In der neuesten Ausgabe der Wirtschaftspsychologie aktuell habe ich einen sechsseitigen Artikel über emotionale Intelligenz geschrieben. Die Ausgabe hat den Titel: GEFÜHLEN IN UNTERNEHMEN RAUM GEBEN.

Der Mensch legt auf der Arbeit seine Emotionen nicht mit dem Mantel in der Garderobe ab. Er hat sie stets bei sich. Doch welchen Raum bekommen sie? Wie erwünscht ist es tatsächlich, dass wir uns lebendig zeigen? Die Antwort ernüchtert: Emotionen werden am Arbeitsplatz weiterhin kaum zugelassen. Es ist an der Zeit, dies zu ändern. Führungskräfte müssen dabei vorangehen. Ihre Schlüsselkompetenz hierfür ist emotionale Intelligenz. Und: Emotionale Intelligenz ist erlernbar!

Seit ca. 15 Jahren trainiere ich Führungskräfte in emotionaler Kompetenz und Intelligenz, in achtsamer Kommunikation und (Selbst-) Führung. Meistens sind es Gruppen, die zu 90 Prozent aus Männern bestehen. 16 Männer, zwei Frauen. Haben die Männer mehr Nachholbedarf in emotionaler Intelligenz? Zumindest war es ihnen noch weniger erlaubt, Gefühle zu zeigen. Gefühle auszudrücken ist ja auch eher weiblich. Da wir alle eine männliche und eine weibliche Seite haben und auch viele Frauen in den

letzten Jahren zu sehr „ihren Mann“ gestanden haben, gilt es also für alle: es wird Zeit, Gefühlen mehr Raum zu geben. Anstatt weiter zu funktionieren und sich abzulenken.

Gefühle haben eine Bedeutung, sie haben eine Sonnen- und eine Schattenseite (dazu geben wir Einblick im 1 Tagestraining „emotionale Kompetenz“) und lassen uns lebendig sein. Sie zeigen unsere Bedürfnisse auf und sind wichtig für unsere Zusammenarbeit. Emotional intelligent ist, wer sich selbst gut wahrnehmen und regulieren kann und empathisch und motivierend sich selbst und andere führt. Gefühlen Raum zu schenken, sie zu erkennen und auszudrücken ist eine der wichtigsten sozialen Kompetenzen im Miteinander und in der Führung. Die meisten kennen die Ausführungen von Daniel Goleman, dass die Spitzen-Führungskräfte jene sind, die emotional intelligent sind.

Es geht darum, ausdrücken zu können, wie Sie sich gerade fühlen, z.B. in Bezug auf ein Projekt, auf eine Vorgehensweise oder auch ganz generell, wie es Ihnen geht. Vielleicht bereitet Ihnen etwas Magenschmerzen, lässt Sie unsicher sein oder empört sie. Vielleicht ruft die Herangehensweise der Kollegen in Ihnen Unsicherheit hervor? Oder Wut? Möglicherweise sind sie morgens mit dem falschen Bein aufgestanden, Ihr Kind ist krank und Sie sind müde und überfordert? Teams können trainieren, in Meetings zunächst ein kurzes Einchecken zu machen, wie jeder Einzelne da ist (präsent ist), wie es ihm/ihr geht, bevor sich den Themen des Meetings zugewandt wird. Das ist bewusste Wahrnehmung in Echtzeit. Und ermöglicht ein ganz anderes Miteinander.

Dazu braucht es eine gute Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Die ersten beiden Stufen der emotionalen Intelligenz, die wir mithilfe von Achtsamkeitsübungen trainieren. Je mehr sich eine Person selbst kennt, mit allen Stärken und Schwächen, Sonnen- und Schattenanteilen, mit allen Befindlichkeiten, Bedürfnissen und automatischen Reaktionsmustern, desto besser kann diese Person sich mitteilen, für sich einstehen und Grenzen setzen. Desto mehr kann sie aber auch ihr Potential zum vollen Einsatz bringen.





Achtsamkeit und innere Stärke, Resilienz zu trainieren, ist die Basis für die emotionale Intelligenz. Sie sind der erste Schritt bei uns selbst. Erst wenn wir uns selbst gut wahrnehmen und regulieren können, gelingt es dann auch im Außen bei unserem Umfeld. > Selbstführung! Seit 2019 biete ich dazu in unserer Akademie Online-Trainings an: <https://akademie.sabinefries.de/courses/resilienzkompass-7-wochen-online-intense-training/> und <https://akademie.sabinefries.de/courses/mbsr-8-wochen-online-kurs/>

Emotionale Intelligenz schafft Verbindung, baut Brücken. Wir fühlen uns verstanden, wir können mit den Gefühlen anderer mitgehen. Und wir erkennen, ob unser Gegenüber Echtheit und Authentizität ausstrahlt oder eine Maske trägt.

In diesen bewegten Zeiten des Umbruchs, des Sterbens von alten Systemen und des Entstehens neuer Systeme existiert keine Sicherheit. Wir können nichts kontrollieren.

Es braucht ein damit umgehen können, diese schwierigen Gefühle von Unsicherheit und Ungewissheit, von Kontrollverlust halten zu können. Halten können heißt nicht aushalten. Es braucht ein BEWUSSTES halten.

Und dabei die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit trainieren, durch Stretchen aus der Komfortzone. Ausdehnen und wieder ein Stück zurück. Und wieder weiter.

Das Ganze braucht Erdung und Raum für Offenheit und Kreativität. Und Mut, etwas Neues auszuprobieren. Neue Wege zu gehen. Je mehr ich mich selbst kennengelernt habe, desto mutiger, lebendiger und lebenslustiger bin ich.

All das sind Bestandteile aus unserem TRAINING DER EMOTIONALEN INTELLIGENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE, welches mein Team und ich seit vielen Jahren in Unternehmen trainieren.

In der Regel mit 3 mal 2 Tagen innerhalb von drei Monaten.  
(<https://www.sabinefries.de/emotional-intelligence-for-leader/>)

Auch im Hinblick auf den Einsatz der KI gewinnt die emotionale Intelligenz an Bedeutung. Begeisterungsfähigkeit, Leidenschaft, Empathie, Authentizität und

Sozialkompetenz lässt sich nicht so leicht ersetzen. GEFÜHLE zeigen und leben unterscheidet uns.

Ich freue mich sehr über diese Ausgabe der Wirtschaftspsychologie aktuell und auch darüber, dass wir uns endlich in einer Zeit befinden, in der es ohne emotionale Intelligenz nicht mehr weiter geht!

#emotionaleintelligenz

#Selbstführung

#Führung

#leadership

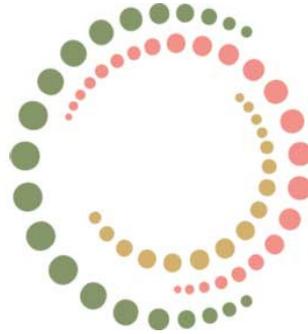
#mindfulness

#emotionalintelligence

#emotionalekompetenz



Sabine  
Fries



*HOLISTIC HUMAN INTELLIGENCE*

*EMOTIONALE INTELLIGENZ / SPIRITUELLE INTELLIGENZ / IMMUN INTELLIGENZ*

Bewusstseins-Entwicklerin

Stressmanagement – und Achtsamkeitstrainerin

Resilienz – und EmotionsCoach

Self-leadership / female leadership Coach

Purpose & Potential Mentorin

Autorin

Kommunikationspsychologin & Juristin

[www.sabinefries.de](http://www.sabinefries.de)

<https://akademie.sabinefries.de>