Markus Hornung

Der Abschied von der Sachlichkeit

Wie Sie mit Emotionen tatsächlich für Bewegung sorgen

BusinessVillage

Nutzungshinweise für Ihr BusinessVillage-E-Book

Lesen Sie bitte den E-Book-Lizenzvertrag auf der folgenden Seite sorgfältig durch. Sie sind nur dann berechtigt, dieses E-Book zu nutzen, wenn Sie den Bestimmungen dieses Lizenzvertrages zustimmen.

Bitte beachten Sie hierbei insbesondere folgende Punkte:

- Die E-Book-Lizenz räumt Ihnen lediglich das Recht ein, dieses Dokument **für den persönlichen und nicht übertragbaren Gebrauch** zu nutzen.
- Sie sind nicht berechtigt dieses Dokument – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es zu verleihen, zu vermieten oder zu verkaufen. Unternehmensversionen erhalten Sie auf Anfrage.
- Das Anfertigen von Vervielfältigungen und das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Computern ist jederzeit gestattet, jedoch nur dann, wenn dies für Ihren persönlichen Gebrauch geschieht und Dritten dadurch nicht der Zugang dazu ermöglicht wird.
- Sie dürfen dieses Dokument nicht verändern. Schon bei dem Versuch einer Veränderung erlischt das Recht zur Nutzung.
- Das Recht zur Nutzung wird zeitlich unbegrenzt erteilt, solange die Lizenzbestimmungen vom Lizenznehmer erfüllt werden.
- Ihr BusinessVillage-E-Book ist speziell für Sie erstellt worden. Sichtbare und nicht sichtbare Kennzeichnungen zur Individualisierung innerhalb des E-Books erlauben die Identifizierung des Lizenznehmers im Falle eines Verstoßes gegen die Lizenzbedingungen.
- BusinessVillage übernimmt für Inhalte des E-Books keine Haftung.

BusinessVillage E-Book-Lizenzvertrag

Indem Sie dieses E-Book speichern, kopieren oder in einer anderen Art und Weise nutzen, erklären Sie, dass Sie die Bestimmungen der nachfolgenden Lizenzbedingungen akzeptieren. Durch das Speichern, Kopieren oder durch eine anderweitige Benutzung dieses E-Books wird ein rechtsgültiger Vertrag zwischen Ihnen (entweder als natürliche oder juristische Person) und BusinessVillage GmbH und deren Rechtsnachfolgern geschlossen. Falls Sie den nachfolgenden Bestimmungen nicht zustimmen, sind Sie nicht berechtigt, dieses E-Book zu speichern, zu kopieren, zu lesen oder in einer anderen Art zu nutzen. In diesem Fall sind Sie verpflichtet, dieses E-Book sofort zu löschen!

E-Book-Nutzungslizenz: Das vorliegende E-Book ist rechtlich als SOFTWARE zu qualifizieren und wird sowohl durch Urheberrechtsgesetze und andere internationale Urheberrechtsverträge geschützt als auch durch andere Gesetze und Abkommen über geistiges Eigentum. Wenn Sie den Lizenzvertrag akzeptieren, wird Ihnen dieses E-Book lizenziert, nicht verkauft.

I. LIZENZGEWÄHRUNG
Durch diesen Lizenzvertrag werden Ihnen folgende Rechte gewährt:

a) Verwendung des E-Books
Diese Lizenz räumt Ihnen lediglich das Recht ein, das E-Book für den persönlichen und nicht übertragbaren Gebrauch zu nutzen. Sie sind nicht berechtigt – auch nicht auszugsweise – das E-Book zu vervielfältigen, zu kopieren oder zu verbreiten, zu verleihen, weiterzugeben oder Ähnliches, es sei denn, es wird Ihnen mit diesem Lizenzvertrag ausdrücklich gestattet. In jedem Fall ist eine Veränderung des E-Books (zum Beispiel Änderungen im Text, Kürzungen oder Ergänzungen etc.) oder ein Eingriff in oder eine Änderung an dem Quellcode des E-Books (insbesondere eine Veränderung oder Entfernung der personalisierenden Elemente des E-Books) strengstens untersagt.

b) Speicherung/Netzwerkverwendung
Sie sind lediglich berechtigt, das E-Book für Ihren persönlichen Gebrauch zu speichern. Dieses Recht schließt eine Speicherung auf mehreren Computern ein, solange diese ausschließlich von Ihnen genutzt werden. Eine Speicherung dieses E-Books auf einer zentralen Speichervorrichtung, wie etwa einem Netzwerkserver, ist Ihnen nur dann erlaubt, wenn Sie diese Speichervorrichtung ausschließlich dazu verwenden, das E-Book über ein internes Netzwerk auf Ihren anderen Computern zu nutzen. Anderen Nutzern darf dieses E-Book nicht überlassen werden oder der Zugriff über ein Netzwerk ermöglicht werden. Sie sind ebenfalls nicht berechtigt, das E-Book über ein externes Netzwerk oder das Internet direkt oder indirekt (beispielsweise durch Einstellen in eine Homepage, Speicherung auf einem File-, FTP- oder anderen Servern, Verweis darauf durch einen Link etc.) Dritten zur Verfügung zu stellen oder anderen den Zugang zu ermöglichen.

c) Sicherungskopie
Zusätzlich zu den unter Punkt b) genannten Speicherungsmöglichkeiten sind Sie lediglich berechtigt, von dem E-Book eine Sicherungs- oder Archivierungskopie zu fertigen. Auch diese Kopie ist ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch und darf nicht an Dritte weitergegeben werden oder Dritten Zugang dazu verschafft werden.

d) keine Weitergabe/Übertragung der Nutzungsrechte
Da dieses E-Book ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch ist, ist eine – auch unentgeltliche – Weitergabe nicht gestattet. Sie sind auch nicht berechtigt, die Nutzungsrechte an diesem E-Book entgeltlich oder unentgeltlich zu übertragen.

II. Laufzeit und Kündigung
BusinessVillage erteilt Ihnen die Nutzungslizenz zeitlich unbegrenzt, solange Sie die Lizenzbestimmungen erfüllen. Unbeschadet sonstiger Rechte ist BusinessVillage berechtigt, Ihre Rechte aus diesem Lizenzvertrag zu kündigen, sofern Sie gegen die Bestimmungen dieses Lizenzvertrages verstoßen. In einem solchen Fall sind Sie verpflichtet, dieses E-Book und sämtliche Kopien unwiderruflich zu löschen.

III. Kennzeichenrechte
Diese Lizenzvereinbarung gewährt Ihnen keinerlei Rechte in Verbindung mit Kennzeichenrechten von BusinessVillage.

IV. Prüfrechte
Der Kunde wird über die Anzahl der Anwender beziehungsweise der von der Software erstellten Kopien sowie über deren Installationsort genaue Angaben nachhalten. BusinessVillage ist berechtigt, fünf Werktage nach vorheriger schriftlicher Ankündigung die Geschäftsräume des Kunden während der allgemeinen Geschäftszeiten zu betreten, um zu überprüfen, ob der Kunde seine Vertragspflichten einhält. Unter Berücksichtigung berechtigter Belange des Kunden wird BusinessVillage gegebenenfalls einen zur Berufsverschwiegenheit verpflichteten Sachverständigen mit dieser Überprüfung beauftragen. Der Kunde unterrichtet den Sachverständigen oder BusinessVillage umfassend, hält seine Mitarbeiter zur Auskunftserteilung an und gewährt Einblick in die für die Überprüfung erforderlichen Unterlagen. BusinessVillage trägt die Kosten dieser Überprüfung, es sei denn, es würde eine Vertragsverletzung durch den Kunden festgestellt.

V. Urheberrecht
Alle Rechte und geistigen Eigentumsrechte an dem E-Book (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Text, Bilder, Fotografien, Grafiken, Animationen, Video, Audio, Musik und Applets, die in dem E-Book enthalten sind), den gedruckten Begleitmaterialien und jeder Kopie des E-Books liegen bei BusinessVillage oder seinen Autoren. Jeder Fall einer Verletzung der Urheberrechte von BusinessVillage und jeder Verstoß dieser Lizenzvereinbarung wird ausnahmslos verfolgt. Jede Verletzung der Urheberrechte oder eine Missachtung der Lizenzbestimmungen verpflichtet zum Schadenersatz. Jede unerlaubte Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe kann mit einer Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft werden. Bei einer gewerbsmäßigen unerlaubten Verwertung droht eine Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe.

VI. Haftungsausschluss
BusinessVillage übernimmt für den Inhalt des E-Books keine Haftung. Die Verantwortlichkeit für den Inhalt liegt ausschließlich bei dem jeweiligen Autor. Dies gilt insbesondere für fachspezifische Inhalte wie rechtliche, steuerrechtliche, medizinische, pharmazeutische oder ähnliche Inhalte. Im Übrigen ist die Haftung von BusinessVillage und seinen Erfüllungsgehilfen beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

BusinessVillage

Markus Hornung

Der Abschied von der Sachlichkeit

Wie Sie mit Emotionen tatsächlich für Bewegung sorgen

BusinessVillage

Markus Hornung
Der Abschied von der Sachlichkeit
Wie Sie mit Emotionen tatsächlich für Bewegung sorgen
3. Auflage 2018
© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern
ISBN 978-3-86980-302-9 (Druckausgabe)
ISBN 978-3-86980-303-6 (E-Book, PDF)

Direktbezug www.BusinessVillage.de/bl/974

Bezugs– und Verlagsanschrift
BusinessVillage GmbH
Reinhäuser Landstraße 22
37083 Göttingen
Telefon: +49 (0)551 2099-100
Fax: +49 (0)551 2099-105
E–Mail: info@businessvillage.de
Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz
Sabine Kempke

Druck und Bindung
www.booksfactory.de

Copyrightvermerk
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.
Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor 9

Vorwort 11

1. Worum geht es? Um Emotionen! 19

1.1 Gefühle, Emotionen, Stimmungen – Was denn nun? 20
1.2 Ein Potpourri an Vielfalt 23
1.3 Gegenteile und Intensitäten 25
1.4 Gute Emotionen? – Schlechte Emotionen? 29
1.5 Ordnung im Chaos: Die Basisemotionen 30
1.6 Drei klassische Irrtümer 32
1.7 Von den Basisemotionen zu Emotionsgruppen 36
1.8 Zusammenfassung 37

2. Die wichtige Frage von Mr. Spock: Wozu Emotionen? 39

2.1 Warum ausgerechnet Mr. Spock? 41
2.2 Die Antwort auf die Spock'sche Frage 43
2.3 Wozu die Frage nach dem Wozu? 44
2.4 Warum versteht mich denn keiner? 46
2.5 Was soll ich tun oder sein lassen? 48
2.6 Zusammenfassung 51

3. Wie entstehen Emotionen? 53

3.1 Worauf es ankommt: Werte und Wertesysteme 54
3.2 Wer seine Werte kennt, ist klar im Vorteil: Die Werteanalyse 66
3.3 Werte und Emotionen: Der entscheidende Zusammenhang 78
3.4 Emotionen kommen aus dem Wertesystem 81
3.5 Emotionen psychologisch – Bitte bewerten! 83
3.6 Emotionen physiologisch – Bitte spüren! 91
3.7 Emotionen neurologisch – Cocktails mixen 95
3.8 Emotionen philosophisch – Geist und Körper 97
3.9 Zusammenfassung 99

4. Was will, soll und darf ich? Motivation und Bewegung 101

4.1 Ist Latein eine tote Sprache? 102
4.2 Die Zwei fürs »Weg-von« – Ärger und Angst 103
4.3 Die Zwei fürs »Hin-zu« – Zuneigung und Freude 105
4.4 Die Eine fürs loslassende Innehalten – Trauer 110
4.5 Zusammenfassung 118

5. Sachlich, klug, erfolgreich? Warum der IQ nicht reicht 119

5.1 Meine erste Begegnung mit Emotionaler Intelligenz 120
5.2 Was ist Emotionale Intelligenz? 125
5.3 Das Wahrnehmen – Augen und Ohren auf 126
5.4 Das Differenzieren – Analyse muss auch sein 128
5.5 Das Anerkennen – Die größte Herausforderung 130
5.6 Nacht über New York – Das limbische System für Anfänger 133
5.7 Emotionale Mythen – Was Emotionale Intelligenz alles *nicht* ist .. 136
5.8 Zusammenfassung 142

6. Emotionale Mitmenschen – die Welt der anderen 145

6.1 Gestatten? Jack! 146
6.2 Von gedeckelten Vulkanen – Der Emotion Raum geben 150
6.3 Es gibt keine Selbstverständlichkeiten! – Emotionen direkt ansprechen 153
6.4 Die Werte der anderen – Ebenfalls direkt ansprechen 161
6.5 Die Don'ts – Emotionale Killerphrasen 169
6.6 Härtestufen im Anerkennen – Wer kontrolliert die Situation? 177
6.7 Zwei Sonderfälle im Umgang mit den Emotionen anderer 184
6.8 Zusammenfassung 192

7. Wie wirke ich? – Senden bewegender emotionaler Signale 193

7.1 Jacks Wahrnehmungssystem 194
7.2 Nochmals Sprachfetischismus 198
7.3 CD oder Schallplatte? – Digitale und analoge Signale 203
7.4 Die Ritter der Schwafelrunde – Warum nerven Selbstdarsteller? ... 212
7.5 Darauf kommt es mir an – Anmoderation meiner Werte 214
7.6 Bewegende Wirkung – Kleiner Charisma-Grundkurs 215
7.7 Brave Kinder, stubenreine Hunde und erwachsene Gehirne 221
7.8 Zusammenfassung 229

8. Emotionale Selbstverantwortung 231

8.1 Der tägliche (Machbarkeits-)Wahn 232
8.2 Was ist Selbstverantwortung? 236
8.3 Zusammenfassung 246

9. Emotionales Selbstmanagement 247

9.1 Die Vorsatz-Quick Wins 254
9.2 Von Erfüllungsgraden und Wertebarometern – Wo kommt Zufriedenheit her? 256
9.3 Viele kleine lächelnde Schritte – Wie Gewohnheiten gelernt werden können 261
9.4 Der Faktencheck – Emotional intelligentes Selbstmanagement 266
9.5 Das musikalische Gehirn 269
9.6 Körperliches Emotionstraining 272
9.7 Mentales Emotionstraining 281
9.8 Emotionale Selbstbestimmung 283
9.9 Zusammenfassung 292

10. Der Abschied von der Sachlichkeit 295

Schlussgedanken und Dank 299

Anhang 303

Fünf machtvolle Kräfte 304
Downloads 306
Musterantworten »Die Werte der anderen hören« 306
Literaturnachweise 309
Bildquellennachweise 311

Über den Autor

Markus Hornung, Jahrgang 1966, lernte während eines USA-Aufenthaltes 1995 das Konzept der »Emotionalen Intelligenz« kennen und beschloss 1997, dem Schuldienst Lebewohl zu sagen und sich als Trainer und Berater selbstständig zu machen. Seither beschäftigt er sich ausschließlich mit dem Thema Werte und Emotionen. Er gründete mit zwei Partnerinnen 2003 das Beratungs- und Trainingsunternehmen EQ Dynamics in München und ist seither gefragter Experte und Redner zum Umgang mit Emotionen.

Kontakt:
Internet: www.eqdynamics.de
E-Mail: markus@eqdynamics.de

Vorwort

»Die müssen in Hamburg jetzt erst einmal in Ruhe aufräumen und dann ganz sachlich analysieren, was schief gelaufen ist. Und dann muss man ganz rational entscheiden, wie es weitergehen soll, damit ihnen das im kommenden Jahr nicht noch einmal passiert!«

Wonach hört sich das an? Nach der Analyse eines Börsengurus nach dem Einbruch der Aktie eines Dax-Unternehmens?
Oder handelt es sich um das Statement eines Unternehmensberaters nach der missglückten Fusion zweier Großkonzerne?
Oder ist es etwa doch die politische Einschätzung eines Parteienforschers nach der Wahlschlappe einer großen deutschen Partei bei einer Landtagswahl in einem deutschen Stadtstaat?

Nichts von alledem.

Es handelt sich um die Empfehlung eines bekannten deutschen Fußballtrainers in einer Live-Sportsendung eines deutschen Privatsenders. Gesendet kurz nachdem der Hamburger Sport-Verein gegen den Karlsruher Sport-Club das zweite mehr als glücklich verlaufene Relegationsspiel für den Klassenerhalt in der ersten Fußball-Bundesliga hinter sich gebracht und mit 2 : 1 gewonnen hatte. Womit sich der HSV in der zweiten Saison in Folge buchstäblich in letzter Sekunde die Spielberechtigung für die erste Fußball-Bundesliga gesichert und den KSC in tiefe Trauer gestürzt hat.

Womit wir mitten im Thema und bei Fragen sind, die mich umtreiben, wenn ich derlei Kommentare höre oder lese.

In Ruhe aufräumen?
Sachlich analysieren?
Rational entscheiden?

Und wenn wir das – was uns selbstverständlich und unzweifelhaft gelingen wird – getan haben, dann geht es wieder bergauf und wir können uns von derlei nervenaufreibenden Showdowns endgültig verabschieden!

Glauben Sie das tatsächlich? Oder hegen Sie ähnlich wie ich laute Zweifel daran, dass das möglich ist? Erleben Sie es nicht auch so wie ich, dass wir Menschen trotz Appellen an die Vernunft, Aufforderungen zur Sachlichkeit und Beschwörung logischer Zusammenhänge in allen Bereichen unseres Lebens eben nicht vernünftig, nicht sachlich und nicht logisch sind?

Verzweifeln Sie vielleicht sogar ab und zu daran, dass wir alle uns, wenn es in wichtigen Bereichen unseres Lebens tatsächlich darauf ankommt – Gesundheit, Umwelt, Wirtschaft, Ernährung, Beziehungen, Karriere, nur um einige zu nennen – ab und zu wie die Vollidioten benehmen, obwohl wir doch genau **wissen**, was in der entsprechenden Situation **vernünftigerweise** zu tun ist?

Wenn Sie die letzten drei Fragen mit »Ja!« beantwortet haben, freue ich mich sehr darauf, Sie ein Stück Ihres Weges zu begleiten, wir werden sicher Spaß miteinander haben.

Sind Sie emotional?

Wann haben Sie zum letzten Mal bewusst über Ihre Emotionen nachgedacht? Wann haben Sie sich zum letzten Mal ganz bewusst die Frage gestellt, wie Sie sich fühlen?

Nicht »Wie geht es mir im Augenblick?« und auch nicht »Wo tut es gerade eben weh?«, sondern »Wie fühle ich mich gerade eben?«

Geht es Ihnen nicht wie den meisten von uns? Wir treiben durch den Tag. Wir erledigen, was zu erledigen ist. Wir geraten in Aufregung, beruhigen uns wieder, ärgern uns – über unsere Nachbarn, Beifahrer, Kinder – und beruhigen uns wieder. Wir sind traurig, ängstlich, wir freuen uns, wir sind

verliebt. Wir sind emotional. Die ganze Zeit über. Unsere Emotionen begleiten uns durch den gesamten Tag und sind immer da, zwar nicht immer hochintensiv, aber ständig vorhanden. Wir nehmen sie nur nicht wirklich bewusst wahr.

Daniel Goleman hat seinen Weltbestseller *Emotional Intelligence* 1995 veröffentlicht. Seither sind genau zwanzig Jahre vergangen und das Thema ist aus meiner Sicht so aktuell und notwendig wie nie, obwohl der eine oder andere meint, es habe sich nur um einen schnell vergänglichen Psycho-Trend gehandelt. Meine derzeitige Bestandsaufnahme zum Umgang mit Emotionen ist durchaus frustrierend. Danach

- finden Emotionen nur statt, wenn sie nicht stören,
- verkommen Emotionen zum medial leicht konsumierbaren Mental-Fast-Food,
- werden Emotionen entweder sozialromantisch verklärt (»Der deutsche Schlager lebt!«) oder diskreditiert (»Emotionen haben im Business nichts verloren!«),
- werden Emotionen als Motivations-, Warn- und Bestätigungssignale kaum wahrgenommen und gewürdigt,
- werden Emotionen als Signale zur Kommunikation entweder manipulativ beziehungsweise dramatisierend oder gar nicht eingesetzt.

Sogar führende Persönlichkeiten in einer der emotionalsten Branchen der Welt (siehe oben!) schließen sich dem allgemeinen Ruf nach Sachlichkeit und dem vollkommen unrealistischen Wunsch nach Vernunft an und verbreiten so die absurde Auffassung, der Mensch könne emotional erzeugte Probleme über die Anwendung von Logik und den Einsatz von Verstand lösen, **ohne** die Emotionen selbst zu berücksichtigen.

Wozu dieses Buch?

Mir war noch nie klar, wie man den Begriff »Weltverbesserer« mit einer gewissen Verachtung oder Geringschätzung aussprechen kann. Den Beruf des Trainers und Coaches habe ich 1998 gewählt, weil mir das Verbessern der individuellen Welt meiner Klienten und Teilnehmer Vergnügen bereitet und Befriedigung verschafft. Oder um es mit der Sprache dieses Buches zu sagen: Meine berufliche Tätigkeit erfüllt mehrere meiner obersten Werte perfekt: Helfen, Lehren und Anerkennung. Ebenso ist es heute als Berater, Vortragsredner und – das habe ich während des Schreibens gemerkt – als Autor. Wenn Sie so möchten, lässt sich meine Tätigkeit im weitesten Sinne mit dem Begriff Bewusstseinserweiterung umschreiben. Bevor Sie das Buch jetzt aber panisch in die nächste Ecke werfen, seien Sie versichert: Es wird – bis auf ein paar wenige Andeutungen – **nicht** um Drogen gehen.

Es würde mich also ungemein freuen, wenn während des Lesens bei Ihnen Folgendes passiert:

- Sie entdecken und erleben das Thema Emotionen für sich völlig neu.
- Sie gehen bewusster mit Emotionen um – mit Ihren eigenen und mit denen Ihrer Mitmenschen.
- Sie bleiben geistig und körperlich in Bewegung.
- Sie werden einen Tick leidenschaftlicher.

Womit bekommen Sie es zu tun?

Wissenschaftliche Erkenntnisse haben heutzutage eine enorme Schlagkraft und ich werde mich dieser auch bedienen. Psychologie, Soziologie und vor allem die kognitiven Neurowissenschaften unterstützen viele der Ideen, die Sie in diesem Buch finden.

Ich bin aber auch Praktiker, um nicht zu sagen Pragmatiker und das heißt, wenn eine Idee, Haltung oder gar Methode für mich oder meine Teilnehmer funktioniert, dann ist es mir ziemlich egal, ob sie wissenschaftlich untermauert ist.

Mit anderen Worten: Wissenschaftlichkeit ist zwar eine hinreichende, Wirksamkeit aber die notwendige Bedingung dafür, dass die Ideen und Methoden, die wir bei EQ Dynamics in München im Laufe der Jahre ausgebrütet haben, langfristig in unser Repertoire und damit in dieses Buch Einzug gehalten haben. Das mag den Wissenschaftlern an der einen oder anderen Stelle zu abgefahren und den alternativen Denkern an der einen oder anderen Stelle zu dogmatisch erscheinen. Unseren Teilnehmern hilft diese Grundhaltung in den Trainings und Coachings enorm.

Es gibt keine Wahrheiten

Wer hofft, in diesem Buch die eine Wahrheit zu finden, wird vermutlich enttäuscht werden. Ich selbst kann trotz meiner naturwissenschaftlichen Herkunft mit dem Begriff der Wahrheit ausgesprochen wenig anfangen. Zum einen gibt es in den drei oben genannten Disziplinen kaum eine wissenschaftliche Erkenntnis, die nicht durch eine Gegenuntersuchung widerlegt wird (auch wenn in Bezug auf das Gebiet der Emotionen fast schon erschreckende Übereinstimmungen vorhanden sind). Zum anderen bin ich in meiner Tätigkeit als Coach und Trainer zu der Überzeugung gelangt, dass wir unsere individuellen täglichen großen und kleinen emotionalen Probleme nicht durch Statistik (also Wissenschaft) lösen können, sondern nur durch praktische Anwendung einer Idee und Überprüfung, ob diese funktioniert. Dabei stellt sich heraus, dass unterschiedliche Ideen bei unterschiedlichen Menschen funktionieren und andere nicht. Ob diese dann einer empirischen oder statistischen Wahrheit entsprechen, interessiert mich nicht, denn die Frage »Stimmt es oder stimmt es nicht?« ist weit weniger relevant als die Frage »Funktioniert es?« oder »Ist es plausibel?«

»Nur ein Narr macht keine Experimente.«

Charles Darwin (1809–1882), britischer Naturforscher

Der Begriff der politischen Korrektheit ist mir relativ fremd und ich halte es mit Christian Thielemann, dem derzeit weltweit wohl einflussreichsten Wagner-Dirigenten, der sagt: »Das politisch Korrekte markiert oft nur den Weg des geringsten Widerstandes!« (Thielemann 2012)

In diesem Sinne spreche und schreibe ich, wie mir der Schnabel gewachsen ist, also nach dem Seminarmotto: »Wenn etwas hier im Raum mit den Flügeln flattert wie eine Gans, quakt wie eine Gans, aussieht wie eine Gans und auf den Boden scheißt wie eine Gans, dann werde ich Gans dazu sagen und das Ding nicht ›großen weißen Vogel, der zu Weihnachten in den Ofen kommt‹ nennen«. Wenn ich mich also sprachlich zwischen Klarheit und Höflichkeit zu entscheiden habe, werde ich die Klarheit wählen. Sollte das für Sie ein Problem sein, dann legen Sie das Buch, wenn Sie es noch nicht gekauft haben, besser zurück. Wenn Sie es bereits gekauft haben und mit klaren Ansagen Ihre Schwierigkeiten haben, stellen Sie es ins Regal und tun Sie so, als hätten Sie es gelesen. Wenn Sie es geschenkt bekommen haben, lesen Sie es unbedingt! Der Schenkende geht dann offenbar davon aus, dass es Ihnen gut tut oder zumindest gefallen wird.

Sie werden herausgefordert!

Einige der in diesem Buch auftauchenden Fragen werde ich insbesondere gegen Schluss geradezu penetrant wiederholen und ich ermutige Sie herzlich, diese tatsächlich jedes Mal für sich zu beantworten. Wir alle sind schlau genug, um hinter die meisten Rätsel unseres Lebens selbst zu kommen, wenn wir uns nur die richtigen Fragen stellen. Ab und zu brauchen wir dazu vielleicht einen kleinen Tritt in den Hintern. Seien Sie also gewarnt, Sie werden mit Ihrer Intelligenz konfrontiert und die Fragen dienen dazu, Ihr Gehirn zu einer ebenso anspruchsvollen wie anstrengenden Tätigkeit zu ermutigen. Der größte Teil Ihres Gehirns wurde für genau diese Tätigkeit geschaffen. Man sagt Denken dazu und die Fragen lauten:

»Ist das so?« – »Macht das Sinn?« – »Wozu?«

Wenn Sie sich übrigens dabei ertappen, dass an der einen oder anderen Stelle die Stimme in Ihrem Kopf Sätze sagt wie: »Was für ein ausgemachter Blödsinn!«, dann fragen Sie sich bitte, ob Sie tatsächlich eine Wirklichkeit überprüft haben oder ob nicht vielmehr eine kleine Saite in Ihnen zu schwingen beginnt, die Ihnen etwas Wichtiges sagen möchte.

Beides würde mich freuen, packen wir es also an!

Ihr

München, 28. Juni 2015

1.
Worum geht es? Um Emotionen!

1.1 Gefühle, Emotionen, Stimmungen – Was denn nun?

Wenn Menschen heutzutage von Emotionen reden, dann verwenden sie diesen Begriff umgangssprachlich genauso wie den Begriff Gefühl. Wenn wir in unseren Seminaren die Menschen fragen, was der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühl sei sowie was denn diese beiden großen Begriffe unterscheide, dann sind die meisten Teilnehmer nicht in der Lage, einen Unterschied in Worte zu fassen oder treffende Definitionen anzugeben. Das verwundert kaum, denn wie jedem, der sich wirklich für das Thema interessiert, geht es den meisten Menschen nicht besser oder schlechter als den meisten Psychologen. Auch unter den Experten in Sachen Emotion und Gefühl herrscht keineswegs eine gemeinsame Vorstellung über die jeweiligen Begriffswelten.

Es tauchen sogar noch weitere thematisch eng mit Emotion beziehungsweise Gefühl verbundene Begriffe auf, die ebenfalls gerne in der Umgangssprache gleichbedeutend benutzt werden. Da wäre einmal der Begriff »Stimmung«. Stimmungen werden in Fachkreisen eher selten verwendet und wenn dann nur, um kurzzeitige emotionale Befindlichkeiten im Sinne von Stimmungsschwankungen zu beschreiben.

Eng verwandt mit dem Stimmungsbegriff ist das, was umgangssprachlich gerne als »Laune« bezeichnet wird. Im Gegensatz zur Stimmung zeichnet eine Laune aus, dass diese relativ schnell vergänglich ist. Ein glücklicher Mensch kann durchaus sehr schnell in den Zustand schlechter Laune geraten. Im Gegensatz zu einem depressiven Mitmenschen ist aber diese Befindlichkeit der schlechten Laune nicht von Dauer. Man kann gute Laune oder schlechte Laune haben. Ich kann sagen »Ich bin heute gut gelaunt« oder »Ich bin heute schlecht gelaunt«. Doch fragen Sie sich einmal selbst: Ist gute Laune wirklich dasselbe, wie bei einer Sache, die Sie gerade machen, ein gutes Gefühl zu haben?

Sie merken: Schon der Grundbegriff Emotion, mit dem wir uns in diesem Buch beschäftigen, ist vielfältig auslegbar, beschreibbar und benennbar. Da ich es jedoch gerne einfach habe, einigen wir uns für dieses Buch auf folgende Vereinfachung:

Arbeitsdefinition Emotionen

Emotionen und Gefühle sind für uns das Gleiche.

Sie beschreiben beide zeitlich überschaubare, maximal wenige Stunden dauernde und deutlich wahrnehmbare und voneinander unterscheidbare innere Zustände.

Stimmungen sind eine besondere Ausprägung von Emotionen. Sie beschreiben einen viel weniger greifbaren inneren Zustand, der aber länger anhält (mehrere Stunden bis einige Tage).

Ist Emotion also doch dasselbe wie Gefühl?

Nein. Psychologen verstehen aus gutem Grund unter Emotionen etwas anderes als unter Gefühlen. Doch auch in Fachkreisen ist die gleichbedeutende Verwendung an der Tagesordnung. Umgangssprachlich unterscheidet kaum jemand zwischen Emotionen und Gefühlen. Wenn ich auch in diesem Buch immer wieder für einen sensiblen Umgang mit Sprache werbe und von Menschen, die mich kennenlernen durften nicht selten als Sprachfetischist bezeichnet werde, so ist doch gerade für den zentralen Grundbegriff eine liberale gleichbedeutende Verwendung des Begriffs Gefühl der passende Weg. Es macht wenig Sinn, fachlich etwas zu unterscheiden, was in der Vorstellungswelt der meisten Menschen ein- und dasselbe zu sein scheint.

Auch in der Fachliteratur werden die beiden Begriffe höchst unterschiedlich gegeneinander abgegrenzt und dann auch dort von Autoren trotzdem synonym, also gleichbedeutend, verwendet.

Die gängigste Unterscheidung dürfte darin liegen, dass Gefühle als rein körperliche, also nach innen spürbare und nach außen sichtbare Phänomene, aufgefasst werden (Schmerz wäre demnach ein Gefühl, ebenso wie zum

Beispiel Hunger) und Emotionen als die Kombination geistiger und körperlicher Prozesse aufgefasst werden. Doch schon der Begriff Mitgefühl zeigt sehr schön, wie problematisch diese Unterscheidung ist. So repräsentiert eine Trennung der Begriffe Emotion und Gefühl letztlich nichts anderes als das Vorstellungsbild einer Trennung zwischen Geist und Körper. Dieses Bild findet sich tausendfach in der Philosophie und der Literatur, doch es ist falsch. Die kognitiven Neurowissenschaften mit ihren bildgebenden Verfahren haben in der Zwischenzeit hinreichend bewiesen, dass es eben diese Trennung nicht gibt. Wir fühlen nicht mit dem Herz, sondern was uns als Gefühl im Herzen erscheint, findet tatsächlich auch im Kopf statt.

Da wir uns in diesem Buch auf eine durchgehende Sprachregelung einigen wollen und müssen, schließen wir uns einem der Vorreiter dessen an, was wir heute Emotionale Intelligenz nennen. Der Portugiese Antonio Damasio, einer der profiliertesten Neurowissenschaftler weltweit, der sich fast ausschließlich mit emotionalen Phänomenen beschäftigt, versteht unter einer Emotion eine Kombination aus einer kognitiven, also geistigen, Bewertung und eines damit (nicht unbedingt dadurch ausgelösten!) einhergehenden körperlichen Phänomens (Damasio 1995). Dieses körperliche Phänomen können wir – sollten wir es denn »fühlen« – als Gefühl bezeichnen. Damasio selbst hat für dieses »Gefühl« einen eigenen Begriff gefunden, den wir in Kapitel 2 einführen werden und der uns noch intensiv beschäftigen wird. Obwohl wir also eigentlich zwischen Emotionen, Gefühlen, Stimmungen und Launen unterscheiden müssen, gönnen wir uns an dieser Stelle eine Vereinfachung und bezeichnen all dies als Emotionen.

Sie müssen übrigens keine Angst haben, dass es im weiteren Verlauf banal werden könnte. Auch mit dieser vereinfachenden Sicht auf die Welt psychologischer Phänomene wird es noch differenziert und komplex genug. Doch warum sollte ich Sie mit unterschiedlichen Begrifflichkeiten traktieren, wenn dadurch kein Mehr an Klarheit und für Sie kein zusätzlicher Nutzen entstehen?

1.2 Ein Potpourri an Vielfalt

Beginnen wir also nachdem wir uns auf eine zwar liberale, aber dem heutigen Stand der Wissenschaft entsprechende Sicht auf den zentralen Grundbegriff geeinigt haben damit, Ihre Vorstellungen über Emotionen zu verfeinern und mit Leben zu füllen. Gehen wir vertiefend der Frage nach, was alles als Emotion verstanden werden kann. Wenden wir uns also zuerst dem Begriff selbst und seiner Verwendung zu und versuchen wir, ihn schärfer mit deutlicheren Konturen zu fassen.

In meinen Seminaren lasse ich hierfür die Teilnehmer gerne gleich zu Beginn eine Pinnwand mit folgendem Arbeitsauftrag füllen: »Geh hin und schreib alle Wörter an die Pinnwand, die dir einfallen, die du als Emotionen oder (im Sinne unserer liberalen Haltung zum Emotionsbegriff) als Gefühle bezeichnen würdest!« Was dann passiert, folgt immer einem ähnlichen Muster und bildet sehr schön ab, wie gut unser Sinn für Emotionen ausgeprägt ist, wie wir mit den Begriffen rund um das Thema Emotionen umgehen und wie wir sie sortieren und damit für uns handhabbar machen können.

Zu Anfang tauchen an der Pinnwand sehr schnell bestimmte Klassiker auf. Damit meine ich Begriffe wie zum Beispiel Ärger, Liebe, Hass, Wut, Zorn, Trauer, Angst, Neid.

Es werden sodann im weiteren Gruppenarbeitsprozess weitere aber weniger geläufige emotionale Zustände genannt. Hinzu kommen nun Worte wie Abneigung, Leidenschaft, Gier, Sympathie, Scham, Ekel, …

Und in einer dritten Phase tauschen dann schließlich Zustandsbeschreibungen auf, die zwar sofort mit Emotionen in Verbindung gebracht werden, aber eigentlich in dieser Sammlung nichts zu suchen haben, weil sie keine Emotionen, sondern eher Verhaltensweisen beschreiben: Weinen, Lachen, Tränen, Hunger, Schmerz.

Es ist dann übrigens auch immer ein wenig meiner Zeit als Gymnasiallehrer geschuldet, dass ich um diese Begriffe mit einem Stift eine Klammer ziehe als Signal: »Naja, gehört vielleicht nicht ganz hierher.« All meinen Teilnehmern an dieser Stelle ein herzliches »Danke!« für ihr Verständnis für diese mir eigene subtile Erziehungsmaßnahme.

Vielfalt der Sprache bedeutet Vielfalt im Erleben

Wir Menschen nehmen die Welt um uns herum wahr und beschreiben diese mittels des Instruments, das uns die Natur dazu gegeben hat: der Sprache. Recht einfach fällt uns dies bei konkreten Begriffen, durch welche die uns umgebende gegenständliche Welt beschrieben wird. Diese genügen zwar ebenfalls übergeordneten Prinzipien, lassen sich jedoch dem Gegenstand, den sie beschreiben, meist recht eindeutig zuordnen. Es gibt beispielsweise zum Begriff »Stuhl« mindestens 2.345 konkrete **und** unterschiedliche Beispiele. Schwierig wird es, wenn wir im Alter von etwa fünf Jahren die Welt der gegenständlichen Begriffe verlassen und lernen, dass es Worte gibt, die keinen Gegenstand beschreiben, sondern Ideen, Haltungen oder – das Thema dieses Buches – eben Werte und Emotionen. Die Neurolinguisten konnten nachweisen, dass das individuelle Erleben der Vielfalt der Welt erst durch die Vielfältigkeit der eigenen Sprache seinen Ausdruck finden kann. Etwas provokanter ausgedrückt: Wenn Sie für die Beschreibung eines Phänomens, das Sie erleben, nur eine begrenzte Anzahl von Begriffen zur Verfügung haben, dann sind Sie dieser Beschränkung – oder darf ich sagen Beschränktheit – auch in Ihrem Erleben und in Ihrer Wahrnehmung unterworfen. Es ist jedenfalls jedes Mal wieder spannend, zu Beginn meiner Seminare zu erleben, dass die Teilnehmer bei der Eröffnungsfrage »Was kennt ihr für Emotionen?« höchst unterschiedlichen Zugang zu der Sprachwelt haben, die eben diese Emotionen beschreibt. Einigen fallen sofort etliche Begriffe ein und andere tun sich schwer, überhaupt vier oder fünf unterschiedliche Worte zu finden, mit denen sie Emotionen beschreiben können. Aus meinen Coachings kann ich durchaus die Erfahrung teilen, dass diejenigen Klienten, die sprachlich Zugang zu einer Vielzahl emotionaler Begriffe haben und diese auch verwenden, über ein bunteres und erlebnis-

reicheres Leben berichten, als diejenigen, die oftmals minutenlang darüber nachdenken müssen, was es außer den Klassikern Ärger, Angst und Trauer noch geben könnte.

1.3 Gegenteile und Intensitäten

Kommen wir nun zu einem weiteren Phänomen. Wenn die Klassiker und allgemein bekannten Begriffe gesammelt sind, gerät der Prozess meistens ein wenig ins Stocken und es fällt allen Beteiligten zunehmend schwer, weitere Worte zu finden, durch die Emotionen über bereits genannte hinaus beschrieben werden können. Ab und zu helfe ich dann den Gruppen, die sich mit der Darstellung emotionaler Vielfalt etwas schwer tun, mit folgenden beiden Betrachtungen auf die Sprünge und der kreative Prozess nimmt dann wieder gewaltig an Fahrt auf. Diese beiden Punkte ziehen sich von da an wie rote Fäden durch all unsere Betrachtungen.

Zum einen gibt es zu vielen der Emotionen, die wir kennen, ein gefühltes Gegenteil, einen Begriff, der den genau entgegengesetzten Pol darstellt. Als klassische Beispiele seien hier genannt:

Zuneigung – Abneigung
Angst – Mut
Optimismus – Pessimismus

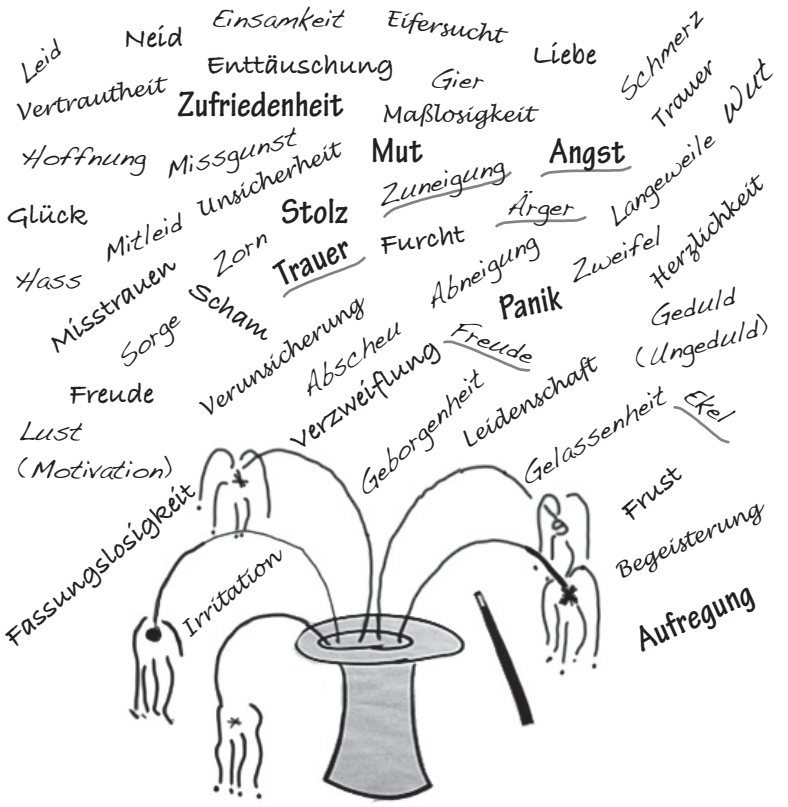
Zum anderen stellen wir fest, dass viele Emotionen sich in Gruppen zusammenfassen lassen, innerhalb derer sie sich nur durch die Intensität, also durch ihre gefühlte Stärke, unterscheiden. Beispiele hierfür sind:

Sorge – Furcht – Angst – Panik
Verstimmung – Ärger – Zorn – Wut

Mit Hinweisen wie »Versucht nun einmal, zu allen Emotionen, die jetzt bereits an der Pinnwand stehen, das Gegenteil zu finden **und** zu jeder Emotion, die an der Pinnwand steht, alle möglichen unterschiedlichen Intensitäten zu finden, also andere Begriffe, die in die gleiche Gruppe gehören aber eine andere Stärke haben.« füllt sich die Pinnwand meist ausgesprochen schnell und die Teilnehmer stellen fest, mit welch großer sprachlicher Vielfalt wir es zu tun haben, wenn es um Emotionen geht. Das Thema scheint doch sehr vielfältig zu sein und vom Material her sehr viel mehr herzugeben, als sie vielleicht zu Beginn gedacht haben. Die meisten Teilnehmer stehen jedenfalls nach Abschluss dieser Arbeit vor ihrer Pinnwand und sind einigermaßen verblüfft, wie viele verschiedene Begriffe der Suchauftrag »Finde Worte, die Emotionen ausdrücken« hervorbringen kann. Die Menge an Worten, durch die abstrakte, also nicht körperliche, Begriffswelten wie zum Beispiel Emotionen beschrieben werden, erscheint schier unüberschaubar und es freut mich jedes Mal, wenn sich die Eröffnungspinnwände in Seminaren innerhalb kurzer Zeit füllen.

Würden wir uns mit jeder einzelnen dieser Emotionen befassen wollen, hätte das Buch am Schluss vermutlich tausend Seiten und unsere Seminare dauerten zwölf Tage. Spannend ist aber eine zentrale Erkenntnis, die sich ableiten lässt: Offenbar ist die sprachliche Welt in uns ebenso vielfältig wie die Welt, die uns umgibt. Das ist für manchen eine große Überraschung, doch ganz neu ist dieses Wissen nicht.

Emotionspotpourri



Eine Intensitätsskala

Ein wesentliches Merkmal von Emotionen ist, dass sie in unterschiedlichen Intensitäten, also in unterschiedlichen Stärken, auftreten. Beim Ausfüllen des Emotionspotpourris im Seminar sorgt die Aufforderung, zu den bereits hingeschriebenen Emotionen unterschiedliche Intensitäten zu finden, normalerweise für einen wahren Kreativitätsschub.

Ich führe dann für die Gruppenarbeit eine Skala ein, die diese unterschiedlichen Intensitäten abbildet und zur Messung von Emotionen verwendet werden kann. Die Skala geht von null bis zehn. Die Null stellt gewissermaßen einen spiegelglatten See ohne jede Welle dar, einen emotionslosen Zustand absoluter Gelassenheit und Gleichgültigkeit. Die Zehn hingegen markiert die absolut höchste denkbare emotionale Intensität, die stärkste Stufe, zu der der menschliche Körper emotional in der Lage ist.

Diese Skala hat sich ausgesprochen gut bewährt, um unterschiedliche Intensitäten von Emotionen zu beschreiben und ein Gefühl für diese Intensitäten zu entwickeln. Sie wird Ihnen daher im Buch immer wieder begegnen.

1.4 Gute Emotionen? – Schlechte Emotionen?

Was den meisten unserer Teilnehmer bei Betrachtung der gesammelten Emotionsbegriffe relativ schnell auffällt und was auch immer wieder für Diskussionen sorgt (»Warum ist das so?«), ist der Umstand, dass sich bei einer beinahe vollständigen Sammlung relativ viele Begriffe finden, die eher negative Gefühlszustände beschreiben und die Anzahl der eher als positiv erlebten Gefühlszustände deutlich geringer ist. Für dieses Buch habe ich noch einmal alle Fotoprotokolle unserer Seminare der letzten Jahre durchgesehen. Durch diese Analyse von Bildern der Eröffnungspinnwände scheint sich ein Verhältnis der positiven zu den negativen Emotionsbeschreibungen von etwa 1 : 3 herauszukristallisieren. Mit anderen Worten: Wir finden offenbar dreimal mehr negative als positive Begriffe, wenn wir uns über Emotionen unterhalten. Ob das nun allerdings, wie einer unserer Teilnehmer es einmal ausgedrückt hat, bedeutet, »dass der Mensch von Natur aus eher negativ ist«, sei an dieser Stelle dahingestellt. Aber interessant ist dieses Phänomen schon. Es scheint sich auch nicht nur auf unsere vornehmlich deutschsprachigen Seminare zu beschränken. Wenn man in gängigen virtuellen oder gedruckten Nachschlagewerken nach Beispielen für Emotionen sucht, ergibt sich ein ähnliches Bild.

Wenn Emotionen also überwiegend negative Zustände sind, dann drängt sich einem geradezu die Frage auf, ob es nicht besser ist, ganz auf Emotionen zu verzichten. Wenn eine Sache so überwiegend negativ und dann auch noch so vielschichtig ist, warum sollen wir uns damit befassen? Warum also überhaupt dieses Buch? Die nüchternen Analytiker unter uns, die sich in einer Welt frei von Emotionen und angefüllt von Sachlichkeit am wohlsten fühlen, sehen sich bestätigt. Emotionen sind meist negativ und nützen doch niemandem.

Ist das so? Wenn Sie jetzt innerlich sagen wollen: »Ja, genauso ist es«, dann machen Sie einen großen Denkfehler. Einen Denkfehler, den man übrigens vielerorts beobachten kann. Der Mensch verfügt nicht ohne Grund

über Emotionen. Es ist sicherlich herausfordernd und hilfreich, sich vor Augen zu halten, dass unsere Emotionen sich zwar durchaus unterschiedlich angenehm anfühlen, dass sie aber alle einem bestimmten Zweck dienen. Sie sind Signale für bestimmte Dinge, die sehr wichtig sein können und wir werden später uns noch genauer über die Aufgabe von Emotionen unterhalten. Eines können wir aber bereits jetzt tun: Uns von der Vorstellung verabschieden, dass es »gute» und »schlechte« Emotionen gibt. Das Gefühl von Hunger oder Durst ist nicht unbedingt angenehm, doch es handelt sich um eine wichtige Information unseres Körpers, die unserem Gehirn sagt, dass es für uns gut wäre, Nahrung aufzunehmen. Die Zuneigung zu unseren Kindern als positive Emotion erleichtert uns die Erziehungsaufgabe. Merken Sie etwas? Ob eine Emotion positiv oder negativ ist, stellt keine sinnvolle Form der Bewertung von Emotionen dar. Vergessen Sie also besser alles, was Sie mit einer Einteilung von guten und schlechten Emotionen verbinden. Diese Zweiteilung ist nutzlos und behindert eher im Umgang mit Emotionen, als dass sie helfen würde.

1.5 Ordnung im Chaos: Die Basisemotionen

Es gibt also ausgesprochen viele unterschiedliche Emotionen in vielen unterschiedlichen Intensitätsstufen. Sie werden später sehen, dass es hilfreich ist, ein wenig differenzierter mit Sprache umzugehen, als wir das vielleicht bisher gewohnt sind. Wir benötigen offenbar ein tiefer gehendes Verständnis dafür, warum und wozu wir Emotionen haben. Um diese beiden grundsätzlichen Fragen zu beantworten, müssen wir die Komplexität, die sich durch die Vielfalt an Emotionen ergibt, ein wenig reduzieren. Ein grundsätzliches Modell wäre nicht schlecht. Eine Betrachtung also, die den Menschen hilft, die sich ihnen darbietende komplexe und nicht greifbare Welt der Emotionsbegriffe in eine ordnende Struktur zu fassen. Allein schon die Menge ist ein Problem, denn mehr als sieben Begriffe können die meisten Menschen nicht in eine sinnvolle Ordnung zueinander bringen.

Ein emotionales Modell

Die psychologische Fachliteratur liefert hierzu als Lösungsweg Ansätze, um Grund- oder Basisemotionen festzulegen und daraus resultieren mehrere Modelle. In den meisten dieser Modelle tauchen die bereits erwähnten Klassiker Freude, Ärger und Angst auf, einige nehmen auch den Ekel oder die Scham mit dazu. Um eine Emotion als Basisemotion zu begreifen, müssen die folgenden beiden Kriterien erfüllt sein: Zum einen ist eine Basisemotion rein in dem Sinn, dass sie sich nicht aus anderen Emotionen zusammensetzt. Zum anderen ist eine Basisemotion von eher mittlerer Intensität. Das Modell, das ich Ihnen anbiete und das sich als eine Kombination dieser einzelnen Anschauungen auffassen lässt, hat sich aus folgenden Gründen bewährt:

- Es enthält die Klassiker,
- es ist überschaubar
- und die darin auftauchenden Basisemotionen können sehr elegant mit einem Wertesystem verbunden werden.

Der letztgenannte Punkt erscheint Ihnen vielleicht noch wenig relevant. Doch er ist im praktischen Umgang mit den eigenen Emotionen eine große Hilfe. Er wird Ihnen das Verständnis für Ihre eigenen Emotionen und die Emotionen anderer wesentlich erleichtern und sich ebenso wie die Intensitätsskala wie ein roter Faden durch das Buch ziehen.

Diese Basisemotionen, die sozusagen das gesamte Gerüst dessen darstellen, womit wir uns beschäftigen werden, sind:

der Ärger	die Trauer	die Freude
die Zuneigung	die Angst	

Diese fünf Basisemotionen bilden die Kerne von fünf Gruppen, die wir gleich noch etwas ausführlicher betrachten werden. Vorher betreiben wir noch ein wenig Sprachfetischismus.

1.6 Drei klassische Irrtümer

Bei der Einordnung von Emotionsbegriffen zu den fünf Basisemotionen kommt es in Seminaren immer wieder zu Erörterungen und Diskussionen darüber, wo bestimmte Begriffe einzuordnen sind. Dabei stellt sich heraus, dass die beliebteste Basisemotion – zumindest was ihre Attraktivität für das Einordnen angeht – wohl der Ärger ist. Der Ärger gehört zu den Emotionen, die von Managern und Führenden – aus diesen Kreisen kommen meistens unsere Seminarteilnehmer – als Erste genannt werden. Ein wahrer Klassiker also. Dass der Ärger ausgesprochen spannend ist und einiges an Betrachtungen hergibt, möchte ich überhaupt nicht verhehlen. Im Gegenteil: Die Sozialromantiker unter Ihnen können sich jetzt schon mal an den Gedanken gewöhnen, dass wir einen wesentlichen Teil unserer gemeinsamen Betrachtungen mit dem Ärger zubringen werden. Aber ihn deshalb gleich zum alles entscheidenden Promi zu machen, dem sich alle anderen unter- beziehungsweise einordnen müssen, wäre dann doch etwas übertrieben.

In welche Gruppe gehört die Enttäuschung?

Der erste Denkfehler lauert bei der Zuordnung der Emotion Enttäuschung zu einer der fünf Basisemotionen. Hier gehen die Meinungen zum Teil so weit auseinander, dass es keine Seltenheit ist, wenn in einer Gruppe die Hälfte der Anwesenden dafür plädiert, sie in die Gruppe des Ärgers einzusortieren, wohingegen die andere Hälfte sie gerne bei der Trauer verortet hätte.

Gibt es hierzu eine richtige Antwort? Ja. Auch wenn sehr viele Menschen Enttäuschung mit Ärger verbinden möchten, so gehört diese Emotion doch zur Basisemotion Trauer.

Warum? Die Enttäuschung ist von der Wortbedeutung her die Emotion der nicht erfüllten Erwartung. Sie können überhaupt nur enttäuscht werden, wenn Sie vorher eine Erwartung hatten. Sie haben zum Beispiel recht kon-