

Referat 2

Emotionale Kompetenz

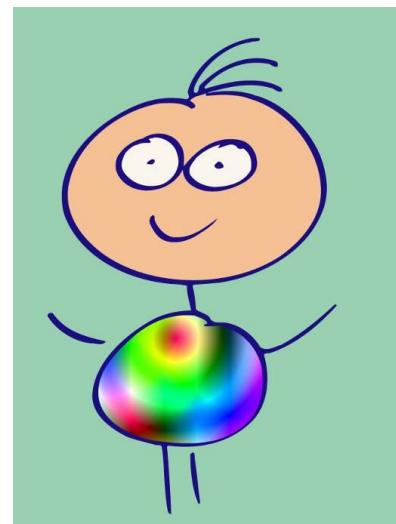
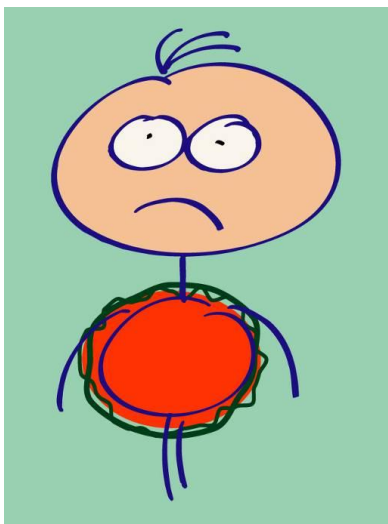
Selbststeuerung mit dem Unbewussten

Gefühle sind der Antrieb aller Handlungen. Die Entstehung und Verarbeitung von Gefühlen findet in alten Hirnstrukturen statt.

Grundsätzlich produziert jeder Mensch mit einem normal arbeitenden Gehirn Gefühle. Menschen unterscheiden sich jedoch von Geburt an darin, wie leicht in ihnen gute Gefühle erzeugt werden können. Die einen haben eine sehr niedrige Reizschwelle für gute Gefühle, sie sind sehr leicht entflammbar, andere sind bezüglich guter Gefühle wie Dickhäuter, da braucht es wahnsinnig viel, bis sich ein Lächeln auf ihrem Gesicht ausbreitet. Weiter unterscheiden sich Menschen darin, wie leicht in ihnen schlechte Gefühle erzeugt werden. Die einen haben eine sehr niedrige Reizschwelle für negative Gefühle, sie reagieren schnell und heftig, wenn eine Sache schief geht, andere reagieren bezüglich negativer Reize ruhig und gelassen, und das nicht etwa, weil sie sich zusammen nehmen und mit Widrigkeiten des Lebens gut umgehen können, sondern weil sie die negativen Reize gar nicht empfinden.

Negative Gefühle haben eine Alarm-Funktion und sind daher nicht wirklich schlecht. Egal, welche negativen Gefühle das sind, sie sagen uns, es gibt da etwas, das läuft nicht rund, das läuft in die falsche Richtung. Letztendlich sind sie wie eine Warnung zu verstehen. Wenn wir aber ein derartiges negatives Gefühl über einen längeren Zeitraum empfinden, ist von Stimmung die Rede. Leider verharren viele Menschen zu lange in ihren negativen Gefühlen. Schlimm daran ist, dass negative Empfindungen Stresshormone frei setzen und das beeinträchtigt nach und nach unsere Gesundheit!

Deshalb ist es wichtig, sich möglichst schnell von dem negativen Gefühl zu verabschieden und eine Strategie zu entwickeln, wie wir das wirksam tun können. Dabei ist wichtig: Schlechte Gefühle gehören nicht übertüncht, sondern sie sind wertvoll, weil sie eine Handlungsaufforderung geben.



Positive Gefühle zeigen uns an, was gut für uns ist. Wer seine Gefühle regulieren kann, fühlt sich besser. Wie man seine Gefühle regulieren kann, ist lernbar.