

# Das richtige Maß an Emotion

OSTRICH-WINKEL, STUTTGART Starke Gefühle sind im Job oft fehl am Platz. Doch Emotionen zu haben, hat nichts mit fehlender Professionalität zu tun. Zwei Expertinnen geben Tipps für den Umgang damit.

**D**a ist die Wut über den Kollegen, der wieder nichts für das Meeting vorbereitet hat. Jubelsprünge nach einem gelungenen Projektabschluss. Oder Tränen nach harscher Kritik. Emotionen gehören zum Arbeitsalltag. Gleichzeitig gelten große Gefühlsausbrüche als unprofessionell. Wie finden Berufstätige einen guten Umgang? Zwei Expertinnen geben Antworten.

## Wie beeinflussen uns Emotionen am Arbeitsplatz?

Emotionen haben einen großen Einfluss auf uns – im positiven wie im negativen Sinne. „Positive Emotionen können uns gut energetisieren und unsere kognitive Flexibilität fördern“, sagt die Psychologin Myriam Bechtoldt. „Sie erhöhen unsere Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit und erleichtern es uns, neue Informationen aufzunehmen und Zusammenhänge zu erkennen.“ Auch bei Entscheidungen und zwischenmenschlichen Beziehungen spielen Emotionen eine wesentliche Rolle. Doch Emotionen können auch problematisch werden – meist dann, „wenn wir uns unbewusst von ihnen beeinflussen lassen“, sagt Bechtoldt. „Fühlen wir uns schlecht, erinnern wir uns deutlich leichter an Dinge aus der Vergangenheit, die auch schon mal schiefgegangen sind.“

## Sollten wir starke Gefühle am Arbeitsplatz zeigen?

„Das kommt auch auf den Kontext an“, sagt Coachin und Autorin Annette Auch-Schwelk. Ein sich ärgernder Fußballtrainer gelte beispielsweise für viele als energetisch und kraft-

voll und werde eher positiv bewertet. Ein um sich schlagender Unternehmensvorstand hingegen gelte eher als schlechtes Beispiel in Sachen Souveränität. „Wir leben in einer Kultur, die eine sehr ambivalente Haltung zu Emotionen hat“, sagt Bechtoldt. Oft werde Professionalität mit Rationalität und Emotionsfreiheit verbunden, obwohl wir emotionslose Menschen unsympathisch finden. Gar nicht so leicht, das richtige Mittelmaß zu finden. „Wichtig ist, sich selbst zu beobachten: Wann habe ich welches Gefühl? Wie oft kommt es vor? Und was löst das Gefühl bei mir aus?“, rät Annette Auch-Schwelk. Dabei gelte es, bewusst zu differenzieren, sagt Myriam Bechtoldt. „Es ist ein Unterschied, ob ich wütend oder frustriert bin; diese Gefühle haben unterschiedliche Ursachen, deshalb brauchen wir auch unterschiedliche Strategien im Umgang damit.“

## Welche Strategien helfen, um im Job professionell mit Emotionen umzugehen?

Hilfreiche Strategien können unterschiedlich aussehen. „Essen hilft fast immer, aber es ist eine Gießkannenstrategie, die nicht zielgenau ist“, sagt Bechtoldt. Stattdessen sollte man individuelle Wege finden, mit Emotionen umzugehen. Bei Wut könne Bewegung helfen, um die starke körperliche Erregung zu senken. Bei Ängsten helfe es oft, mit jemandem darüber zu sprechen.

## Im Meeting lassen sich solche Strategien selten anwenden. Was tun, wenn die Emotionen anrauschen?

„Zuerst sollte ich mich selbst stabilisieren – körperlich und mental“, sagt Auch-Schwelk. Oft helfe es, sich hinzusetzen, beide Beine fest auf den Boden zu stellen und im Rücken möglichst eine Lehne oder die Wand zu spüren, „das gibt Stabilität“. Ein weiterer Tipp: atmen. Und zwar bewusst und langsam. „Mental kann es helfen, sich immer wieder zu sagen: Es geht vorbei.“ Myriam Bechtoldt empfiehlt, wenn möglich, kurz den Raum zu verlassen und einen Zwischenraum zwischen Gefühl und Reaktion entstehen zu lassen. „Handeln Sie nicht in dem Moment, in dem Sie die größte Erregung empfinden. Werden Sie erst ruhig“, rät sie. Professionalität bedeute nicht, keine Emotionen zu haben, „sondern zwischen Impuls und Handlung einen Moment der bewussten Steuerung entstehen zu lassen“, so die Psychologin. Nicht das Gefühl selbst sei das Problem, sondern der unreflektierte Umgang damit. Mit ausreichend Abstand lassen sich Emotionen nachträglich analysieren: Was hat mich so emotional gemacht? Weshalb gebe ich einer bestimmten Person oder Situation so viel Macht über mich?

## Warum lohnt sich der Blick dahinter?

„Oft haben starke Emotionen etwas mit der eigenen Vergangenheit zu tun. Insbesondere wenn man am Ursprung arbeitet, kann grundlegende Entlastung entstehen“, sagt Auch-Schwelk. Kommt es oft zu intensiven Gefühlsausbrüchen, könne es sinnvoll sein, sich professionelle Hilfe zu holen. (APA, dpa)

## Das richtige Maß an Emotion



### A) Vor dem Lesen

- Überlegen Sie, welche Emotionen Ihnen im Schulalltag begegnen. Notieren Sie diese Gefühle an der Tafel. Versuchen Sie nun, Mehrfachnennungen zusammenzufassen und jene sieben Emotionen herauszufiltern, die am öftesten genannt wurden.
- Recherchieren Sie im Internet die sieben Grundemotionen nach Paul Ekman und vergleichen Sie diese Liste mit Ihrer. Welche Überschneidungen gibt es?
- Diskutieren Sie, welche der zur Sprache gekommenen Emotionen im Schulalltag Ihrer Ansicht nach erwünscht und akzeptiert und welche eher unerwünscht sind. Nehmen Sie eine Unterteilung der genannten Gefühle nach dieser Unterscheidung vor, indem Sie die Notizen an der Tafel zweifarbig markieren.



### B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- Nennen Sie zumindest drei Auswirkungen von positiven Emotionen am Arbeitsplatz.
- Analysieren Sie die im Text dargestellte ambivalente Haltung gegenüber Emotionen in der Arbeitswelt.
- Beurteilen Sie die im Text dargestellten Strategien im Umgang mit intensiven Emotionen im Hinblick auf deren Eignung für den Arbeitsalltag.



### C) Textproduktion

Situation: Als Mitglied der Schulzeitungsredaktion werden Sie von der Schulpsychologin sowie der Direktion gebeten, einen Kommentar über den richtigen Umgang mit Emotionen im Schul- und Arbeitsalltag zu verfassen. Ziel ist es, dass sich die Jugendlichen an Ihrer Schule vor ihrem Einstieg ins Berufsleben mit Erwartungen an Professionalität und Selbstkontrolle in Schule, Ausbildung und Beruf auseinandersetzen. Verfassen Sie einen **Kommentar** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Geben Sie die zentralen Aussagen des Artikels in eigenen Worten wieder.
- Setzen Sie sich kritisch mit den im Artikel erwähnten Handlungsempfehlungen für einen professionellen Umgang mit Emotionen in Schule und Beruf auseinander.
- Diskutieren Sie die Frage, ob ein bewusster Umgang mit Emotionen für Jugendliche im schulischen und beruflichen Kontext unabdingbar ist. Nehmen Sie dabei Bezug auf Ihre eigenen Erfahrungen in Schule, Praktikum oder Nebenjob.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.



### D) Weiterführende Aufgabe

- Sehen Sie sich unter folgendem Link das Video „Wie du mit negativen Emotionen gesund umgehst“ an: <https://www.youtube.com/watch?v=r8M6reKmkmA>
- Machen Sie sich Notizen zu wichtigen Inhalten und finden Sie heraus, wie man mit negativen Emotionen am besten umgehen sollte.