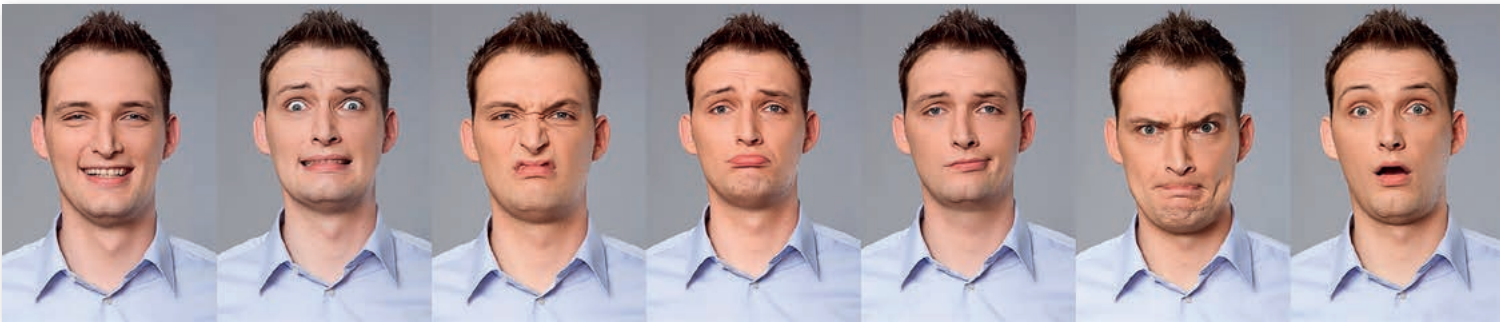


Welche Emotionen unterstützen eine Verhaltensänderung?

Es gibt eine Sache im Leben, die wir niemals wegschieben oder ausschalten können – unsere Emotionen! Unsere positiven und negativen Gefühle beeinflussen uns tagtäglich, und jede Emotion hat sehr grosse Auswirkungen auf unser Verhalten. Woran sich dies zeigt, darum geht es in diesem Beitrag.



Freude, Trauer, Überraschung, Wut usw. Nicht nur in Gesichtern zeigt sich die Wirkung positiver und negativer Emotionen.

Bild: R. Körner

VON LILIANA VAS*

Durch positive Emotionen kann man als Vorgesetzte oder auch als Mitarbeiter/in andere Menschen führen und somit auch die Arbeitsleistung beeinflussen. Die Rechnung ist sehr einfach: positive Gefühle verstärken «gutes Verhalten» und negative Gefühle, nun ja, da hat man einfach keinen Bock zu arbeiten oder Sport zu treiben.

Universelle Emotionen. Unser Verhalten, vor allem unser Arbeits- und Gesundheitsverhalten, wird durch Emotionen gesteuert und auch geprägt. Auf der ganzen Welt können einige Emotionen anhand von Gesichtsausdrücken sofort erkannt werden. Zu den 7 Basisemotionen gehören: Freude, Überraschung, Traurigkeit, Furcht, Ekel, Verachtung und Wut. Des Weiteren gehören Liebe, Hass und Vertrauen zu den Grundgefühlen.

Positive Emotionen. Nichts im Leben ist so stark wie unsere Emotionen und wir werden alle durch unsere Emo-

tionen gesteuert. Innerhalb von Millisekunden werden eine Situation und die dazugehörige Emotion bewertet und im Gehirn gespeichert. Der Bewertungsprozess erfolgt immer in zwei Schritten – als Erstes entscheidet unsere Intuition, ob wir uns in einer bestimmten Situation gut fühlen oder auch nicht. Wenn wir die Situation eingeschätzt und die Emotion bewertet haben, wird als Zweites eine Handlungsstrategie selektiert. Dies ist mitunter einer der Gründe, weshalb Gefühle weit mehr bewirken als jede vernünftige Argumentation. Wer es also schafft, positive Emotionen in anderen auszulösen, kann sein Umfeld beeinflussen. Wenn ein Lob ausgesprochen wird, aber dies in einem sachlichen und neutralen Ton und ohne die Gesichtsmimik zu verändern, dann ist dies nur halb so wirksam, wie wenn Sie ein Lob aussprechen und dabei Freude zeigen und lächeln. Freude zu zeigen, löst immer auch positive Emotionen in anderen Menschen aus, und man freut sich gemeinsam über etwas. Aber Vorsicht, auf

keinen Fall sollte ein falsches Lächeln aufgesetzt werden, denn dies wird in den meisten Fällen sofort registriert und führt zu negativen Konsequenzen. Lob und Wertschätzung sind wichtig, aber es sind die positiven Emotionen dahinter, die dazu führen, dass wir diese Gefühle bei der nächsten, ähnlichen Situation nochmals erleben möchten. Durch positive Emotionen kann man als Vorgesetzte oder auch als Mitarbeiter/in andere Menschen führen und die Arbeitsleistung beeinflussen. Dies funktioniert natürlich auch bei Lebensgefährten und Kindern. Zu einem gewissen Grad stellen Emotionen also ein Machtinstrument dar. Die Angst vor Missbrauch ist jedoch gering, da der Lügendetektor in jedem von uns vorhanden ist und uns vor Manipulation schützt. Viel wichtiger ist der positive Aspekt von Emotionen. Wenn Gefühle ausgelöst werden, dann schafft dies immer eine emotionale Bindung und so ist eine konstruktive Beeinflussung möglich. Wenn wir ein Dankeschön

Fortsetzung nächste Seite

KOLUMNE

Scheitern als Chance

Bei den Olympischen Spielen in Rio haben einige Athleten mit ihren Leistungen brilliert und wurden mit zahlreichen Medaillen und Ruhm belohnt. Doch wo es Gewinner gibt, gibt es immer auch Verlierer: Viele sind gescheitert, haben aber genauso hart gearbeitet, um sich auf dieses denkwürdige Ereignis vorzubereiten.

Sich von einem solchen Misserfolg zu erholen, ist nicht einfach. In der Sportwelt wie auch in der Arbeitswelt und im Privatleben besitzen einige von uns die Fähigkeit, ganz selbstverständlich wieder auf die Beine zu kommen und das Glas immer halb voll zu sehen. Andere haben Mühe, dem Scheitern etwas Positives abzugewinnen. Aber die gute Nachricht: Es ist möglich, einen gewissen Grad von Belastbarkeit zu erlernen.

Im ersten Schritt (der vielleicht der schwierigste ist) muss man akzeptieren, dass die Situation eingetreten ist, dass Schwierigkeiten zum Leben dazu gehören und dass dies nun mal negative und unangenehme Gefühle hervorruft. Sich dagegen zu wehren, ist zwecklos und führt womöglich in einen Erschöpfungszustand.

Fragen Sie sich besser, ob Sie schon einmal eine solche Situation erlebt haben und konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen damals geholfen hat. Oftmals kann die Umgebung (Familie, Freunde, Partner) uns eine Stütze sein und ein Umdenken bewirken.

Letztlich liegt es an Ihnen, ob Sie die Situation als Misserfolg betrachten wollen oder vielmehr als eine Chance, etwas daraus zu lernen, das bereichert und neue Perspektiven eröffnet.

Seien Sie kreativ! Lassen Sie Ihre Fantasie spielen und betrachten Sie die Situation aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Was würden Sie einem Freund sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet? Was würde Ihnen ein Fachexperte sagen? Ein Perspektivenwechsel kann uns in vielen Fällen helfen, nicht Trübsal zu blasen, sondern Lösungen zu finden, an die man gar nicht zu denken gewagt hätte.



Mélanie Hindi ist Fachspezialistin bei vivit, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung.

vivit
Gesundheit ist unser Business



hören, dann fühlen wir uns gut. Positive Gefühle sind sozusagen eine tolle Droge ohne irgendwelche Nebenwirkungen. Wir fühlen uns gut und möchten dies öfters erleben. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, als Vorgesetzte und auch als Mitarbeiter öfters Wertschätzung und auch Freude zu zeigen. Dies stärkt das Vertrauen ineinander und verstärkt die Beziehung untereinander.

Negative Emotionen. Emotionen können nicht ausgeschaltet werden und es wäre auch schlimm, wenn dies möglich wäre. Könnten wir unsere Gefühle ausschalten, dann würden wir nichts aus einer negativen Situation lernen. Wenn wir jemanden durch eine Aussage beleidigen und verletzen, dann fühlen wir uns schlecht und schuldig. Dieses Schuldgefühl wird dazu beitragen, dass wir uns in einer ähnlichen Situation anders verhalten bzw. wir werden versuchen, das Schuldgefühl zu vermeiden, und uns deshalb mit grosser Wahrscheinlichkeit besser verhalten. Ganz anders sieht es aus, wenn uns der/die Vorgesetzte tadelt und wir eine andere Meinung darüber haben. In diesem Fall fühlen wir uns zwar schlecht, aber es entsteht auch Widerstand, und dies ist nicht gut für das Betriebsklima. Wenn ein Tadel ausgesprochen wird, sollte auch ein Lösungsvorschlag besprochen werden. So fühlt sich der Mitarbeiter gleichzeitig schlecht und unterstützt. Dies wiederum fördert das positive Lernverhalten. Bei sehr starken negativen Gefühlen wie zum Beispiel Traurigkeit ist die Arbeitsleistung gefährdet. Fühlen Sie sich heute traurig oder gestresst? Dann stehen Sie nach dem Lesen dieses Artikels unbedingt auf und machen Sie eine zehnmütige Pause! Negative Gefühle und Stress können leider nicht auf Knopfdruck verdrängt werden. Schön wäre es! Bei einem schweren Schicksalsschlag, z. B. Todesfall, erhält man zwar einige Tage frei, aber dies reicht nicht wirklich aus, um sich besser zu fühlen. In den folgenden Wochen und Monaten nach dem Todesfall kann man sich oft nicht konzentrieren und jeder Arbeitsschritt fällt schwer. Hat man einen schlimmen Tag, dann möchte man nur nach Hause gehen und sich einen halben oder ganzen Tag frei nehmen, um sich auszuruhen.

Aber hierfür gibt es momentan leider keine offizielle Absenzenregelung. Warum gibt es für starke negative Emotionen keine Absenzenregelung? Finden Sie diesen Gedanken ketzerisch? Was bringt es, im Büro die Zeit abzusetzen? Nicht viel, und versetzen Sie sich nur in diese Person. Die Arbeit wird nicht gemacht oder nur halbherzig und da wäre es doch wirkungsvoller, die belastete Person nach Hause zu schicken, damit sie hoffentlich am nächsten Tag mit mehr Elan und Tatkraft zur Arbeit zurückkommt. Als Vorgesetzte schützen Sie wahrscheinlich momentan den Kopf und denken, die Wirtschaft und das Unternehmen kann sich dies nicht leisten. Als Mitarbeitende haben Sie wahrscheinlich Angst um Ihren Job und würden niemals Ihre Emotionen als Grund für die Absenz angeben. Da werden lieber die restlichen Ferientage eingesetzt, oder es wird leicht geflunkert und eine Krankheit wie Kopfschmerzen, Durchfall oder etwas Ähnliches vorgeschoben. Es bleibt jedoch die Tatsache, dass bei starken negativen Gefühlen die meisten Menschen die Arbeit gar nicht oder nur schwer machen können und lieber nach Hause gehen möchten, um sich auszuruhen. Hierüber sollte man als Vorgesetzte und HR-Verantwortliche nachdenken. Ein gutes Beispiel für die Berücksichtigung von Emotionen in der Absenzenregelung ist eine Firma in Amerika, wo die Mitarbeitenden beim Tod eines Haustieres ein paar Tage frei nehmen können. Als Vorgesetzte und HR-Verantwortliche sollten Sie nie stehenbleiben und wenn es heute keine Veränderung gibt, dann vielleicht morgen.



DR. LILIANA VAS
ist Psychologin und Studiengangsleiterin für die Weiterbildung MAS in Gesundheitsförderung an der Fernfachhochschule Schweiz (FFHS).