Entwicklung und Training Emotionaler Kompetenz

Hartmut Oberdieck

2019

Gefühle

- körperlich/seelische Reaktionen auf externe und/oder interne Reize + Abgleich mit früheren Erfahrungen und emotionalen Bewertungen

- werden im Körper und Gehirn in verschiedenen Arealen verarbeitet und im Frontalhirn bei geeigneten Bedingungen „verstanden“

- oder einfacher:

Sie sind die Melodie des Lebens

Die Wahrnehmung emotionaler Prozesse

hat eine existentielle Bedeutung für:

- die Einschätzung der eigenen Befindlichkeit
- die Einschätzung von Beziehungen
- die Einschätzung von Situationen

wird in Beziehungen geschult

- ist bei vielen Menschen nicht optimal

Die Wahrnehmung emotionaler Prozesse

ist auch situationsabhängig

Der angemessene Umgang mit Emotionen

- wird in Beziehungen gelernt und trainiert
- wirkt sich auf Beziehungen positiv aus
    - privat
    - beruflich

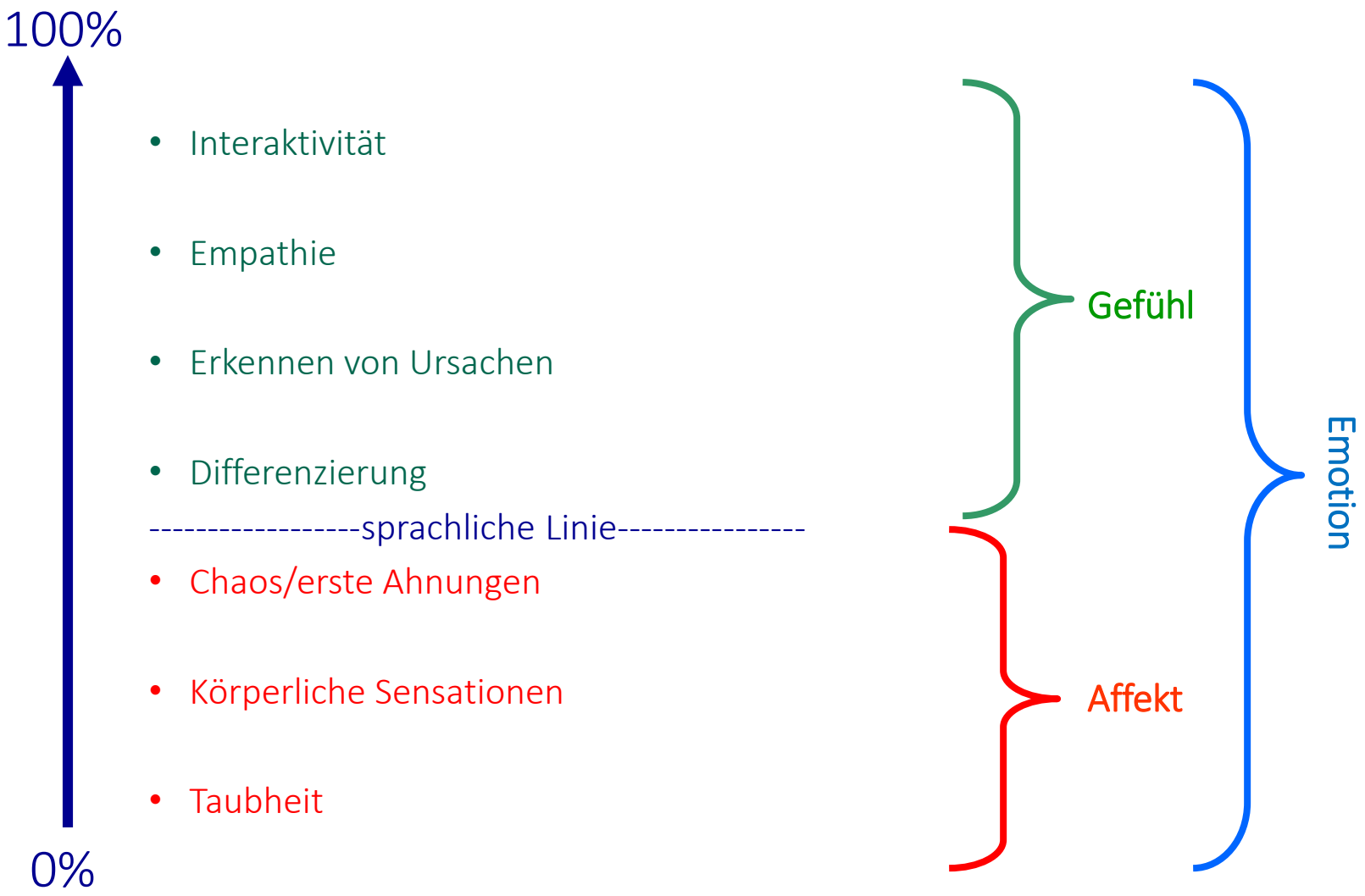
Unsere momentane emotionale Bewusstheit

- ist abhängig von unserer emotionalen Ausbildung und Entwicklung

  sowie

- der aktuellen Situation

Skala Emotionaler Bewusstheit



Die schlechte Nachricht

Viele Menschen haben aufgrund ihrer Entwicklung Schwierigkeiten bei der Wahrnehmung oder dem angemessenen Ausdruck von Gefühlen

Die gute Nachricht

Das kann man ändern

Entwicklung und Training Emotionaler Kompetenz

sichere Situationen sind emotionsfreundlich

unsichere Situationen sind emotionsfeindlich

Es macht einen Unterschied

Wir haben die Wahl

Der Kooperative Vertrag

Ein kooperativer Vertrag ist eine freiwillige Übereinkunft zwischen Menschen, auf manipulative Machtspiele und Abwertungen (Power Plays) in jeder Form und in jeder Situation ohne Einschränkung zu verzichten.

Keine manipulativen Machtspiele

Keine Lügen

Keine Rettungen

Um Erlaubnis fragen

Vor jeder Äußerung von Anerkennung, Gefühlen, Intuitionen oder Wiedergutmachung wird geklärt, ob das Gegenüber offen dafür ist. Der Sinn darin liegt in der Absicht, auf jede Art von Grenzüberschreitung zu verzichten.

Ende der 60iger Jahre erschien

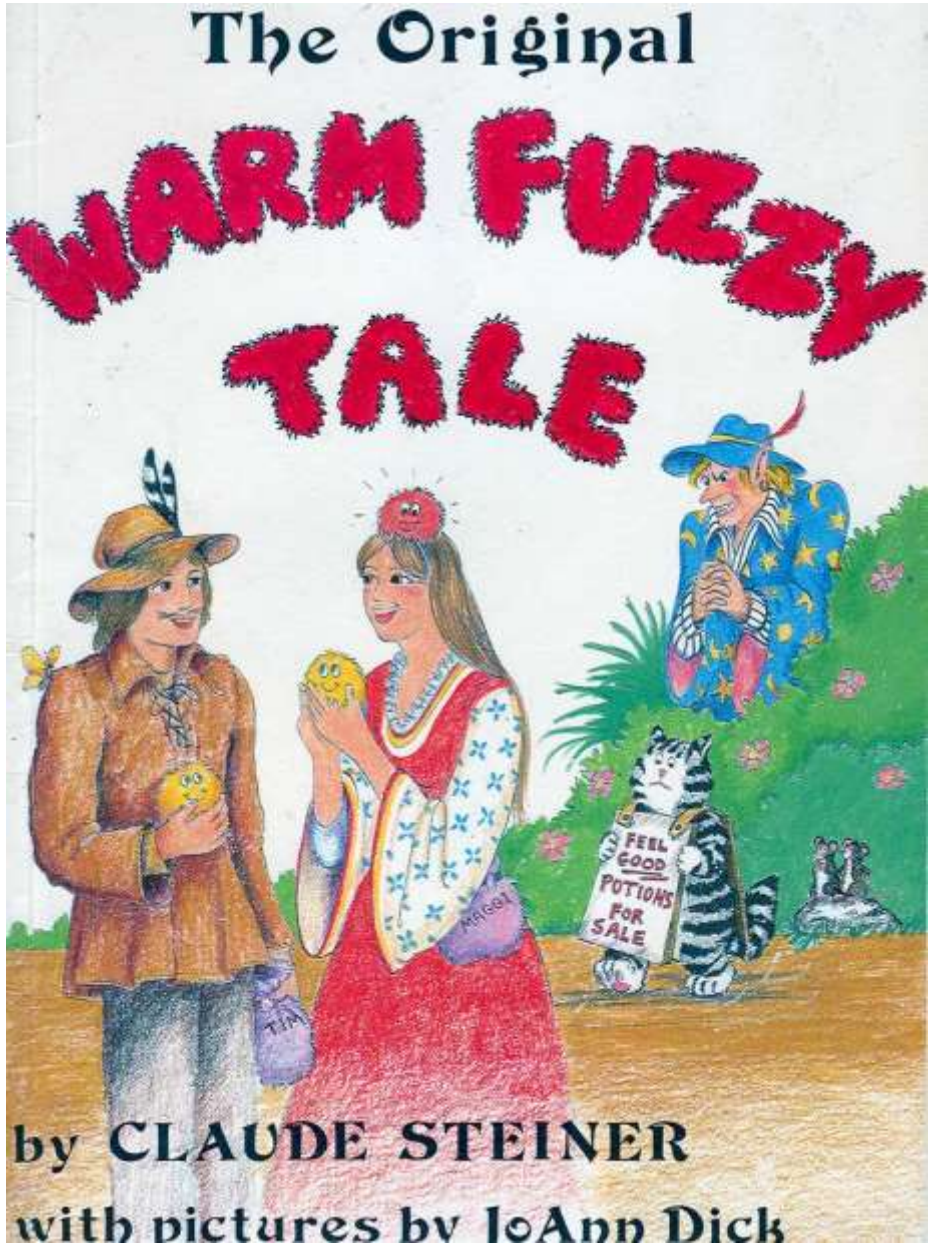
ein politisches Märchen

von Claude Steiner

Es handelt von dem menschlichen Bedürfnis nach Zuwendung,

den Folgen des Mangels

und warum Menschen glauben, dass nicht genug für alle da ist.


The Original
WARM FUZZY TALE
FEEL GOOD POTIONS FOR SALE
by CLAUDE STEINER
with pictures by JoAnn Dick

Wir glauben alle dieses Märchen

Die Verknappungstheorie der Zuwendung (Stroke-Ökonomie) hat folgende Regeln:

- Gib keine Zuwendung
- Nimm keine Zuwendung
- Frag nicht nach Zuwendung
- Weis keine Zuwendung zurück
- Gib Dir selbst keine Zuwendung

Der Hüter der Regeln ist die Quintessenz eines bewusst wahrgenommenen Systems von verinnerlichten negativen Beziehungserfahrungen.

Dieses wird oft wie elterliche Stimmen wahrgenommen und kann als strenges Über-Ich, innerer Richter, kritisches Eltern-Ich o.ä. bezeichnet werden.

Hier als **Innerer Schweinehund** bezeichnet

Die Grundbotschaft des Inneren Schweinehundes lautet:

Du bist Nicht-OK - Du bist nicht liebenswert - Du gehörst nicht dazu

- Du bist **schlecht** (sündig, faul, niederträchtig, usw.)
- Du bist **hässlich** (hast ein hässliches Gesicht, einen hässlichen Körper usw.)
- Du bist **verrückt** (geistig, emotional, irrational, außer Kontrolle usw.)
- Du bist **dumm** (zurückgeblieben, kannst nicht klar denken, bist verwirrt, usw.)
- Du bist **verdammt** (krank, hoffnungslos, selbstdestruktiv usw.)

Negative Introjekte (innere Schweinehunde) werden oft besonders dann aktiv, wenn wir gegen die Regeln der Stroke-Ökonomie verstoßen

Der Verstoß gegen die Regeln der Zuwendungsverknappung ändert diese wie folgt:

- Gib Zuwendung (wenn Du willst)
- Nimm Zuwendung (die Du magst)
- Frag nach Zuwendung (wenn Du welche brauchst)
- Weise Zuwendung zurück (die Dir nicht gefällt)
- Gib Dir selbst Zuwendung

Stadium I – Herz öffnen

Zuwendung geben und nehmen

Stadium II – die emotionale Landkarte

Wahrnehmen von emotionalen Vorgängen

- was steckt hinter affektiven Vorgängen ?
- Zuordnung - sprachlicher Ausdruck von Gefühlen
- Differenzierung

angemessener Ausdruck von Gefühlen

- Erlaubnis einholen (auch ein NEIN akzeptieren)
- Ausdruck auch von konflikthaften, unangenehmen Gefühlen
- Kontrolle, wenn notwendig (Alternativen, Enttrübung)

Respektvolle Entgegennahme von emotionalen Reaktionen des/der Anderen

- Existenz, Subjekt/Objekt-Differenzierung, nicht wertend/deutend

Stadium II – die emotionale Landkarte

Beschreibung des Zusammenhanges zwischen Handlung des/der Anderen und des eigenen Gefühls

- ohne Rechtfertigung, Bewertung, Deutung oder Angriff
- wichtig ist auch die Unterscheidung zwischen Gefühl und kognitiver Einschätzung der Situation, was umgangssprachlich oft nicht geschieht und zu einer kommunikativen Verwirrung führen kann
  (Ich habe das Gefühl, dass .....)

Stadium II – die emotionale Landkarte

Wenn Du ..... tust, fühle ich.....

Als Du ..... getan hast, habe ich ..... gefühlt

Das Gegenüber sollte vorbehaltlos die emotionale Reaktion entgegennehmen, weil Gefühle subjektiv wahr und innere Realitäten unterschiedlich sind

z.B. Ich bekomme mit, dass Du ..... fühlst, wenn ich.....tue

Stadium II – die emotionale Landkarte

- Neben rein emotionalen Reaktionen gibt es intuitive Einschätzungen der Situation (Annahmen, Phantasien)
- Werden diese nicht überprüft, können sie paranoide Ausmaße annehmen
- Von ihrem Wesen her sind intuitive Wahrnehmungen teils richtig, teils falsch.
- Es gibt aber in der Regel immer ein Körnchen Wahrheit, das manchmal auch sehr klein sein kann
- Die Äußerung und Überprüfung intuitiver Wahrnehmungen ist mit die größte Herausforderung für einen ehrlichen Umgang miteinander
- Wird das Körnchen Wahrheit benannt und führt das zur Befriedigung der Phantasie, wird die Situation in der Regel als klärend erlebt
- Falls nicht, muss manchmal weitergesucht werden – ohne Druck auszuüben

Stadium II – die emotionale Landkarte

Eine intuitive Wahrnehmung hat immer einen zutreffenden wie auch nicht zutreffenden Aspekt.

Manche Phantasien ritzen nur die Scheibe, manche treffen ins Schwarze

Stadium III – Verantwortung übernehmen

- Menschen machen Fehler, überschreiten Grenzen, machen Machtspiele, lügen, sagen nicht, was sie wollen
- Dies führt zu Verletzungen, Destruktion und dysfunktionalem Verhalten
- Fehler einzugestehen, sich dafür entschuldigen, um Vergebung bitten, sowie die Bedingungen für ein Verzeihen oder Vergeben auszuhandeln, stellt ein zutiefst menschliches Verhalten dar
- Dieses Stadium der Emotionalen Kompetenz ist mit Abstand das Schwierigste

Letztendlich geht es um Liebe – zu sich selbst und den Anderen

Die Stadien des Trainings Emotionaler Kompetenz

Der Kooperative Vertrag

- Keine Machtspiele/Erlaubnis

Stadium I - Das Herz öffen

- Zuwendung geben und nehmen

Stadium II - Die Emotionale Landkarte entdecken

- Gefühle
- Intuitionen

Stadium III - Verantwortung übernehmen

- Fehler benennen
- Wiedergutmachung aushandeln

Neuere relevante Literatur:

Bauer, M. (2004) *Neurobiologie und Therapie depressiver Erkrankungen.* Bremen: UNI-MED Verlag
Damasio, A.R. (2000). *Ich fühle, also bin ich.* München: Econ Ullstein List.
Deneke, F.W. (1999). *Psychische Struktur und Gehirn*. Stuttgart: Schattauer Verlag
Grawe, K (2004) *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe Verlag
Hegerl, H., Althaus D., Reiners, H. (2005) *Rätsel Depression* München: Beck Verlag
LeDoux, J.E. (2001). *Das Netz der Gefühle*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag
Michel, G., Oberdieck, H. (2007). *Die Kunst, sich miteinander wohl zu fühlen*. Paderborn: Junfermann Verlag
Rohen, J. W. (2001). *Funktionelle Neuroanatomie*. Stuttgart: Schattauer Verlag
Schiepek, G. (2003) *Neurobiologie der Psychotherapie.* Stuttgart: Schattauer Verlag
Schandry, R. (2003) *Biologische Psychologie*. Weinheim: Beltz Verlage
Steiner, C. (1997). *Emotionale Kompetenz*. München: Carl Hanser Verlag

Webseite: www.emotionalekompetenz.net

Werkstatt Emotionale Kompetenz

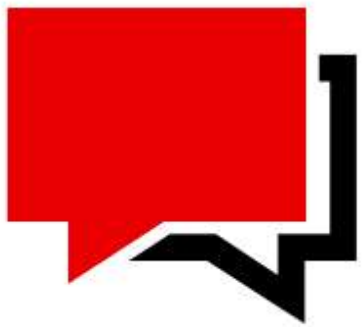
Selbsterfahrung • Weiterbildung • Coaching • Teamentwicklung • Supervision

Emotionale Intelligenz mit Herz und Verstand

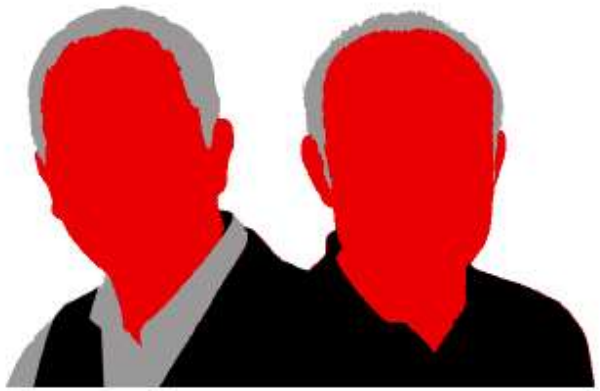
Diese Website informiert über das Konzept der Emotionalen Kompetenz nach Dr. Claude Steiner sowie über Workshops, Trainings- und Ausbildungsmöglichkeiten. Außerdem soll sie als Plattform für einen Erfahrungsaustausch und zur Weiterentwicklung des Konzeptes dienen.

Definition

Weiterbildung



Über uns



Webseite: www.emotionalekompetenz.net