

*„Gefühle sind Kinder der Bedürfnisse.“*

*(Marshall B. Rosenberg, vgl. Buch Seite 140)*

Liebe Lesenden!

Die Gefühlsmonster-Karten kenne ich bereits seit langer Zeit. Beim Lesen dieses Buches „**Manchmal sind Gefühle Monster – Selbstmanagement mit Gefühl**“ von **Lilli Höch-Corona** wird bewusst, was alles in ihnen steckt und vermitteln mir auch ein Verständnis für unsere monsterartigen Anteile im Konflikt (vgl.: Seite 152). **Lilli Höch-Corona** ist mittlerweile Mediatorin und Coach für Emotionen und hat die „**Gefühlsmonster**“ ([www.gefuehlsmonster.de](http://www.gefuehlsmonster.de)) gemeinsam mit ihrem Sohn Christian erfunden. Gefühle sind ein schwieriges Thema, die guten Gefühle sollen immer bleiben und die schlechten Gefühle bitte nie auftauchen. So oder so ähnlich verhält es sich auch in der Mediation. Um aber dennoch über Gefühle zu sprechen, gibt es ein sehr hilfreiches Tool von **Lilli (Jutta) Höch-Corona**: die Gefühlsmonster-Karten. Zunächst ihre sehr abgekürzte Lebensgeschichte ([www.lillihoechcorona.de](http://www.lillihoechcorona.de)). Sie entwickelte mit ihrem Sohn Christian, einem Künstler, Karten mit Comic-Figuren, die lustig aussehen und Gefühle repräsentieren sollen. Seine wunderbaren Zeichnungen der Gefühlsmonster ermöglichen es den Menschen, sich in diese Figuren hinzusetzen und leichter in Kontakt mit ihren Gefühlen zu kommen (vgl.: Seite 151). Eine der Figuren ähnelt z.B. dem cholerischen HB-Männchen, eine andere ist voller Furcht. Und ein Monster fliegt tiefenentspannt in einer Hängematte mit den Wolken durch die Luft. Alle Varianten von Gefühlen sind bei den kleinen Monstern vorhanden. 25 Karten kamen so zusammen. Wie Führungskräfte mit Gefühlen umgehen, ist ein wichtiges und immer noch aktuelles Thema. Vor allem die jüngeren Beschäftigten stehen nicht auf Hierarchien und Hartherzigkeit. Sie möchten emotional abgeholt werden und brauchen Wertschätzung, sonst ziehen sie sich zurück und schmeißen im schlimmsten Fall ganz hin. Auf sehr verständliche und einfühlsame Weise nähert sich die Autorin und der Künstler unterschiedlichen Gefühlen und Situationen und zeigen, wie man sich seiner Gefühle besser bewusst werden kann, um dann damit umzugehen und die Bindung mit anderen Personen besser zu gestalten. Es wird eine Fülle an Ideen, Übungen, inneren Haltungen und Vorschlägen zur Entlastung angeboten, die man sehr gut umsetzen kann. Gut hat mir zum Beispiel die Idee gefallen, unangenehme Geschehnisse nicht mit „warum“ zu hinterfragen, sondern mit „wofür?“. Während die „warum-Frage“ auf die Vergangenheit gerichtet ist und einen dazu verleitet, zu grübeln und zu erstarren, weist die „wofür-Frage“ in die Zukunft und bereitet die Fragenden darauf vor, aus dem Unglück heraus etwas Positives zu erreichen (vgl.: Seite 132).

Ich habe dieses Buch mit großer Begeisterung gelesen und empfehle es auch gerne weiter. Mir gefällt vor allem der humorvolle und persönliche Schreibstil sowie die vielen praktischen Tipps.

Mit herzlichen Grüßen,

*Monika Hesse-Haake*

Monika Hesse-Haake  
Krefeld, April 2024

Lesetipp 17\_2024