

*Wie können wir Emotionen als Wegweiser in Verhandlungen nutzen und gestalten?*

Liebe Lesenden!

Als Psychologe und Podcaster nimmt uns **Lukas Klaschinski** in seinem Buch „**Fühl dich ganz**“ mit dem Untertitel „**Was wir gewinnen, wenn wir unsere Emotionen verstehen und zulassen**“ mit auf eine spannende Reise zur Gefühlsbereitschaft. Er erklärt, warum Emotionen für uns Menschen lebenswichtig sind. Und welche zentrale Rolle sie in unserem Leben spielen. Doch oft wird dabei ein entscheidender Faktor übersehen: Gefühle. Das Konzept des sachbezogenen Verhandeln blendet Emotionen weitgehend aus. „*Den Menschen vom Problem trennen*“ (vgl. Harvard-Konzept). Verhandlungspartner\*innen sind in erster Linie Menschen – mit menschlichen Bedürfnissen. Daher ist es wichtig, die persönliche Beziehung von der Sachfrage zu trennen – und beides mit der jeweils angemessenen Sorgfalt zu behandeln. Emotionen sind ein wesentlicher Schlüssel zu den tieferen Bedürfnissen und Interessen – damit einem erfüllteren Leben.

Jede Emotion bekommt ihr eigenes Kapitel. Emotionen spiegeln unsere Bedürfnisse: Sie liefern uns wertvolle Hinweise darauf, was wir brauchen. Jedes Gefühl hat eine Aufgabe: Auch wenn Emotionen uns manchmal überwältigen können, haben sie eine positive Funktion. Gefühle dauern oft nur 90 Sekunden: Oft verlängern wir sie durch unsere Gedanken, anstatt sie einfach loszulassen. Akzeptanz statt Vermeidung: Wenn wir unsere Gefühle annehmen, normalisiert sich unser Gemütszustand schneller. Vermeidung hingegen hält sie nur unnötig fest. Fühlen heißt Zulassen: Es geht darum, aktuelle Emotionen zu akzeptieren, anstatt gegen sie anzukämpfen. Der Mut zur Offenheit: Über unsere Gefühle zu sprechen, schafft Intimität und Verbundenheit. Gefühle und Gedanken hinterfragen: Wir müssen nicht alles glauben, was wir denken und fühlen. Es hilft, Abstand zu gewinnen und die Realität zu prüfen.

Viele unserer Alltagsgefühle sind eine stimmige Antwort auf eine konkrete Situation: Wenn wir in Gefahr sind, wird Angst aktiviert; wenn man uns bedroht, werden wir ärgerlich. Diese Gefühle passen zur jeweiligen Situation und es gehört zur psychischen Gesundheit, sie wahrnehmen zu können. Sie sind meistens mit einem gesunden Handlungsimpuls verbunden, dem wir folgen sollten.

Am Beispiel der Trauer lässt sich der Umgangsstil mit diesen Gefühlen gut verdeutlichen. Trauer ist eine Emotion, die natürlicherweise auftritt, wenn wir etwas für uns Wichtiges verloren haben. Das kann der Verlust eines geliebten Menschen sein. Trauer – natürlich sehr viel weniger intensiv und anhaltend – kann auch in anderen Fällen aufkommen. Wir werden traurig. Vielleicht fließen die Tränen. Wir ziehen uns möglicherweise zurück. Oder wir suchen Beistand bei einem anderen Menschen. Fachpersonen nennen diese Art von Gefühlen meistens primäre adaptive Gefühle: primär, weil es das spontan auftretende Gefühl ist, und adaptiv, weil es für uns hilfreich ist.

Neben all diesen wichtigen Punkten gibt der Autor zudem konkrete Tipps dazu, wie wir u.a. mit Hilfe der ACT – Akzeptanz- und Commitment-Therapie einen gesunden Umgang mit unseren Emotionen zu entwickeln. Mithilfe von ACT veranschaulicht er, wie sich wirkliche Gefühlsbereitschaft erleben lässt und was uns tatsächlich dabei hilft, ein erfülltes Leben zu führen. ACT wurde vom amerikanischen Psychiater Steven C. Hayes in den 1990er-Jahren entwickelt. ACT hat sich aus der Verhaltenstherapie entwickelt, basiert auf Achtsamkeit und verbindet neueste neurophysiologische Forschungsergebnisse mit buddhistischen Meditationstechniken.

Was es auszeichnet, sind die vielen persönlichen Schilderungen und Erfahrungsberichte. Ich habe mich in vielen dieser Situationen wiedergefunden. Seine Authentizität, Ehrlichkeit und Offenheit machen es zu einem wichtigen Begleiter. Seine Erkenntnisse und Gedanken regen sehr zum Nachdenken an.

Wer sich mit den eigenen Gefühlen beschäftigen möchte und Zugang zu sich schaffen möchte, sollte es unbedingt lesen!

Mit herzlichen Grüßen,

A handwritten signature in a cursive script that reads "Monika Hesse-Haake". The signature is written in a light grey color and is positioned below the text "Mit herzlichen Grüßen,".

Monika Hesse-Haake  
Krefeld, Oktober 2024

Lesetipp 40\_2024