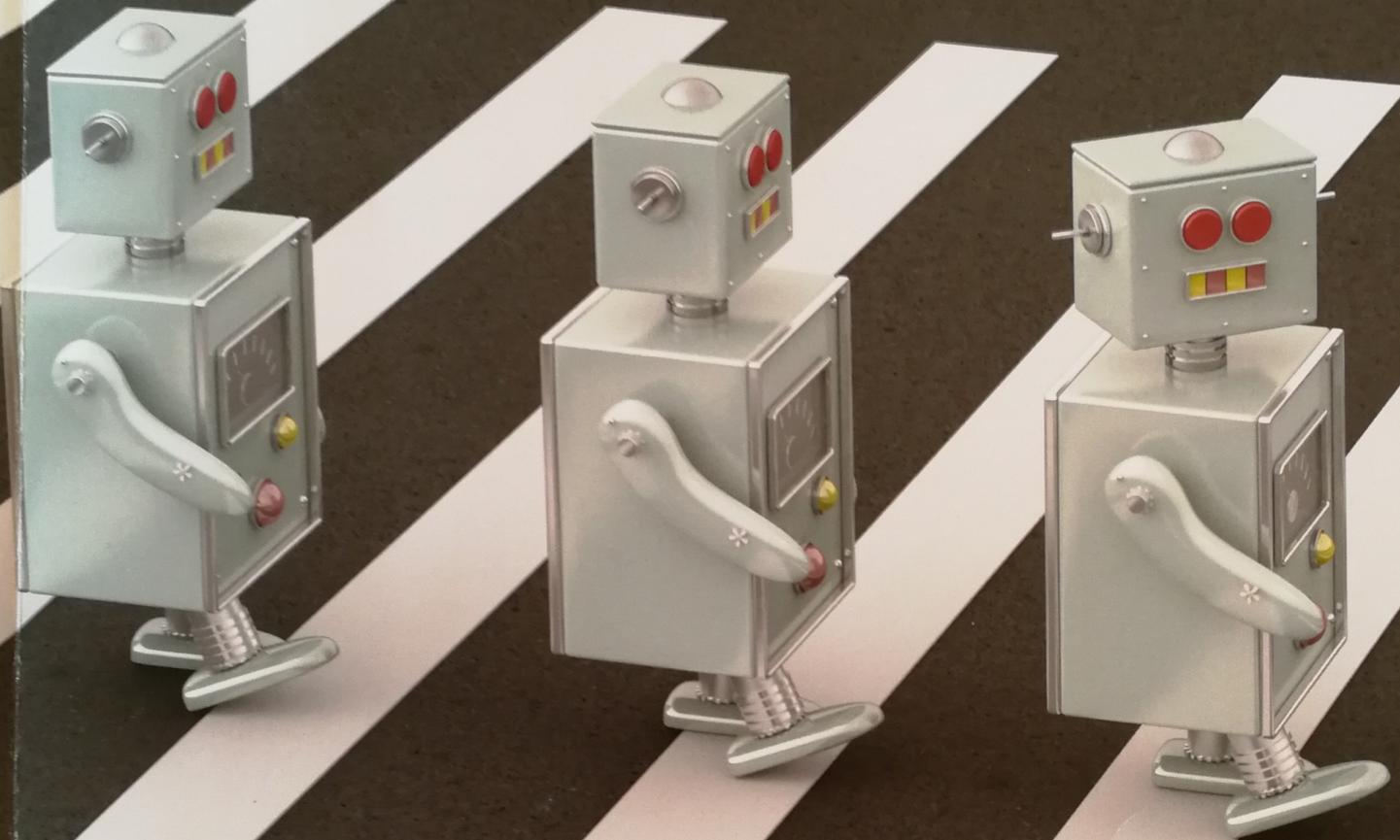


managerSeminare

Das Weiterbildungsmagazin



Mindset für HR 4.0

Human digitalisieren

Wie veränderbar ist der Mensch?

Antworten der Hirnforschung

Frozen Feelings

Mit verdrängten Gefühlen konstruktiv umgehen

Tipps für die Tonne

Gängige Erfolgsrezepte hinterfragt



Emotionskontrolle

Tool will durch die Gefühlswelt navigieren

Ob Ärger über einen Kollegen oder Angst vor einer neuen Herausforderung – im Arbeitsleben kochen nicht nur ständig Emotionen hoch, sie lassen sich auch nur schwer unter Kontrolle bringen. Das liegt vor allem daran, dass Emotionen nicht bewusst wahrgenommen werden. Mögliche Folgen können unüberlegte Reaktionen oder impulsive Entscheidungen sein. Der „Atlas of Emotions“, der auf eine Idee des Dalai Lama zurückgeht und von den Emotionsforschern Paul und Eve Ekman entwickelt wurde, will Menschen dabei helfen, sich den eigenen Emotionen bewusst zu werden und dadurch die Kontrolle über emotionale Reaktionen zu gewinnen – oder kurz: sich in der eigenen Gefühlswelt zurechtzufinden. Das webbasierte Tool wurde nun von dem Weiterbil-

dungsanbieter Planungsinn in die deutsche Sprache übersetzt und auf einer interaktiven Plattform zugänglich gemacht. Neben Informationen zu den fünf Emotionen Ärger, Angst, Ekel, Trauer und Freude gibt es dort auch Hintergründe zum Erleben von Emotionen sowie ihrer Intensität. So kann z.B. das Gefühl Ärger von einer kleinen Verstimmung bis hin zur ausgewachsenen Wut reichen. Auch mögliche Reaktionen auf emotionale Zustände werden aufgezeigt. Bei der Emotion Ärger können das u.a. sein: „Beleidigung“, „vor sich hin grübeln/brüten“ oder „passiv-aggressiv sein“. Strategien, die bei der Reaktionskontrolle sowie bei der Schulung der emotionalen Bewusstheit unterstützen sollen, werden abschließend beschrieben. *sla*

 Das Tool ist kostenlos abrufbar unter atlasofemotions.org.