

Emotionale Intelligenz und Gesundheit
– glücklich und gesund trotz Arbeit!

Jan Schlegtendal



Dipl. Psychologe und Psychotherapeut
Business- und Mental-Coach,
NLP und wingwave Lehrtrainer
Leiter des Fortbildungs-instituts SENSIT, RE

Schwerpunkte:

Emotionale Intelligenz, NLP
Kommunikationspsychologische Trainings
Führungskultur-Change

Leitsprüche:

- Vergiss die Vollkommenheit, strebe nach Verbesserung. Andrew Matthews
- Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Hawaiianische Weisheit
- Wer sich zwei Monate für andere Menschen interessiert gewinnt mehr Freunde als wer zwei Jahre lang versucht sich interessant zu machen. Dale Carnegie

Meine Haupttipps zum Vortrag:
Das Glück erkennen

Ein junger Mann fand, er habe zu wenig Glück im Leben und beschloss, Gott aufzusuchen, um ihn zu bitten, das zu ändern. Man sagte ihm, Gott wohne in der Tiefe eines großen Waldes, und so machte er sich auf den Weg.

Am Waldrand traf er einen Wolf. „Junger Mann, wohin gehst du?“, rief der Wolf. „Zu Gott, damit er einen Glückspilz aus mir macht“, antwortete der junge Mann. „Wenn du Gott siehst“, sagte der Wolf, „frag ihn doch, warum ich immer solchen Hunger

habe.“ „Mach ich“, versprach der junge Mann und ging weiter.

Als er ein Stück durch den Wald gegangen war, kam er an einer schönen jungen Frau vorbei, die traurig an einem Fluss saß. Sie rief ihn zu sich: „Junger Mann, wohin gehst du?“ „Zu Gott, damit er einen Glückspilz aus mir macht“, antwortete der junge Mann. „Wenn du ihn siehst, frag ihn doch bitte, warum ich immer so unglücklich bin“, bat die junge Frau. „Ich frage ihn“, sagte der junge Mann und setzte seinen Weg fort.

Nach einer Weile hörte er wiederum eine Stimme, die ihn rief. Sie kam von einem Baum, der in der Nähe des Flusses stand: „Junger Mann, wohin gehst du?“ „Zu Gott, damit er einen Glückspilz aus mir macht“, antwortete er. „Wenn du ihn siehst, frag ihn bitte, warum ich immer so durstig bin, obwohl ich hier am Fluss stehe“, bat der Baum. „Geht in Ordnung“, sagte der junge Mann und ging weiter.

In der Mitte des Waldes traf der junge Mann Gott. „Gott“, sagte er, „ich möchte, dass du einen Glückspilz aus mir machst. Mein ganzes Leben lang habe ich Pech gehabt. Zur Abwechslung könnte ich etwas Glück gebrauchen.“ „Okay“, sagte Gott, „so sei es.“

Bevor der junge Mann sich wieder auf den Rückweg machte, stellte er Gott die Fragen der drei, die er unterwegs getroffen hatte. Dann eilte er zurück, um sein neues Leben zu beginnen. In seiner Aufregung lief er an dem Baum vorbei, aber der rief ihn: „Junger Mann, was ist mit meiner Frage?“ „Ach ja, Gott sagte, du bekommst nicht genug Wasser, weil zwischen deinen Wurzeln und dem Fluss ein vergrabener Schatz liegt. Aber ich kann mich nicht länger mit dir unterhalten, denn ich habe es eilig. Ich bin jetzt ein Glückspilz!“

Er rannte weiter, und als er an der jungen schönen Frau vorbeikam, rief sie: „Junger Mann, was ist mit meiner Frage?“ „Ach ja“, rief er im Laufen zurück, „Gott sagte, du bist unglücklich, weil du einsam bist. Er sagte, dass ein gutausssehender Mann hier vorbeikommen würde und sich in euch verlieben wird und ihr glücklich leben könntet bis ans Ende eurer

Tage. Aber nun muss ich schnell weiter, ich habe jetzt Glück, und mein neues Leben wartet!“

Als er aus dem Wald gelaufen kam, rief der Wolf ihm zu: „Junger Mann, was ist mit deiner Frage?“ „Ach ja“, antwortete der junge Mann, „Gott sagte, du bist hungrig, weil du nicht genug zu fressen hast. Doch falls der Narr weit genug kommt, um dir das auszurichten, kannst du ihn zum Mittagessen haben.“

Um das Glück zu erkennen braucht es offensichtlich Achtsamkeit und Wachheit.

Folgende **Körperübung**, die eigentlich nur für Männer gedacht war, empfehle ich auch Frauen daher am Morgen:

Übung am Morgen:

- Stelle dich aufrecht hin, lasse die Arme seitlich am Körper herunterhängen.
- Schüttele dich aus: die Hände aus den Handgelenken, dazu die Arme aus den Schultergelenken, wippe gleichzeitig in den Knien (min. 2 Minuten).

Von unten nach oben

- Spüre deine Füße im Kontakt mit dem Boden.
- Klopfe deine Beine mit den Handflächen vom Fuß bis zum Gesäß wach, zuerst das eine, dann das andere; spüre dem nach.
- Knete mit der linken Hand den rechten Arm hinauf wach; dann umgekehrt.
- Massiere deine Ohren.
- Klopfmassage mit den Fingerkuppen: Starte vom Nacken über die Halswirbelsäule, den Hinterkopf, die Schädeldecke zur Stirn, auch die Schläfen; spüre dem nach.
- Lasse deinen Kopf vorsichtig kreisen, links und rechts herum

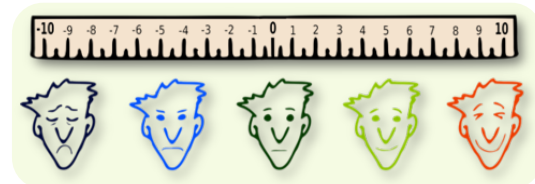
Von oben nach unten

- Massiere deine Nase mit den Zeigefingern.

- Streife deine Augen von innen nach außen aus.
- Streife dann das Gesicht aus.
- Klopfe die oberen Atemwege, den Brustkorb, den Bauch, die Flanken, die Arme von oben nach unten mit den Handflächen ab und streiche sie dann aus.
- Balle die Hände zur Faust, baue Spannung über die Unterarme bis zum Bizeps auf, halte die Luft an, lasse dann plötzlich los und stoße die Luft aus (mindestens dreimal).
- Lasse deine Hüften kreisen: links herum, rechts herum.
- Hebe deine Knie so hoch wie möglich an, Zehenspitzen zeigen dabei nach unten.
- Nimm dein linkes Knie zum rechten Ellenbogen, dann das rechte Knie zum linken Ellenbogen.
- Ziehe deine Hacken in Richtung Gesäß
- Wiederhole die Schüttelübung vom Anfang, lasse dabei alle Anspannungen aus der Stirn, dem Kiefer, den Schultern los.
- Nimm dich in deiner ganzen Größe von den Fußsohlen bis in die Haarspitzen wahr, spüre nach innen und nimm wahr, was ist: Wärme, Kribbeln, Frische, Vitalität, Präsenz....

Quelle: Gerland, Manfred; Männlich glauben, Kreuz Verlag 2014

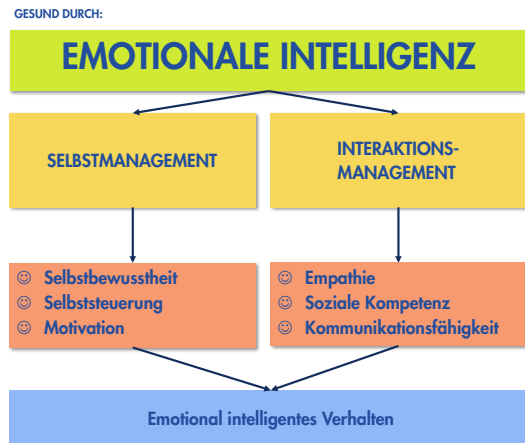
Um seinen Zustand zu skalieren empfehle ich mehrfache Launometermessungen am Tag:



Voltaire (1694 – 1778) soll gesagt haben: „Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ Die Erkenntnis, dass eine ausgeglichene Gemütslage gesundheitsförderlich ist, zu offenbar schon länger bekannt.

Emotionale Intelligenz

Goethe sprach von „Herzensbildung“ und Daniel Goleman von Emotionaler und sozialer Intelligenz. Emotionale Intelligenz, also der Emotionale Quotient (EQ) eines Menschen hängt davon ab, inwieweit Selbst- und Interaktionsmanagement gelingen.



Die Dimensionen der Emotionalen Intelligenz sind:

1. Selbstbewusstheit
2. Selbststeuerung
3. Motivation
4. Empathie
5. Soziale Kompetenz
6. Kommunikationsfähigkeit.

Die gute Nachricht ist: EQ ist lernbar! Auch eine gute Stimmung kann man trainieren wie einen gut gebauten Muskel. Darüberhinaus ist Emotionale Intelligenz gesundheitsfördernd! Negativ aufgeladene Begegnungen zwischen Menschen können uns anstecken wie ein Virus. Sie können unser Wohlbefinden untergraben. Aus dieser Perspektive sind Gefühle wie Abscheu, Verachtung und Wut wie ein emotionales Äquivalent zum Passivrauchen. Und für letzteres haben wir ein Gesetz zum Schutz der Bürger.

Mit thermographischen Bildern hat Professor Lauri Nummenmaa von der Aalto University Helsinki dokumentiert, dass verschiedene Gefühlsqualitäten auch körperphysiologisch spezifische Auswirkungen auf den Körper haben.

Besonders wichtig sind die Gefühle, die durch Interaktion mit unseren Mitmenschen oder eben im Umgang mit uns selbst entstehen.

Der Psychoimmunologe Prof. J. Bauer schreibt: „Kern aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben.“ (Bauer, J.: Prinzip Menschlichkeit, 2006)

Und ergänzt:

„Nur dort, wo sich Bezugspersonen für den Einzelnen persönlich interessieren, kommt es in ihm zu einem Gefühl, dass ihm eine Bedeutung zukommt, dass das Leben einen **Sinn** hat und dass es sich deshalb lohnt, sich für Ziele anzustrengen.“ (Bauer, J.: Lob der Schule, 2007)

Das Erleben von Sinn und Sinnhaftigkeit ist eine entscheidende Säule im Gesundheitskonzept namens Salutogenese (A. Antonovsky, 1997)

Menschen bleiben gesund, wenn sie:

- einen Sinn im Leben erkennen (Sinnhaftigkeit)
- Zusammenhänge wahrnehmen, (Verstehbarkeit)
- das Vertrauen haben, Schwierigkeiten aus eigener Kraft heraus meistern zu können (Machbarkeit)

Sind alle drei Bedingungen erfüllt haben Menschen ein Gefühl, dass sie gesund sein lässt und das heißt Namen: Kohärenz.

Kohärenz heißt also auch Kopf und Herz zusammenzubringen!

Aus Emotionen Informationen zu generieren und sie in Entscheidungen mit einzubeziehen, seine Beziehungen zu anderen und zu sich selbst zu gestalten ist ein Entwicklungsfortschritt im Sinne höherer Differenziertheit!

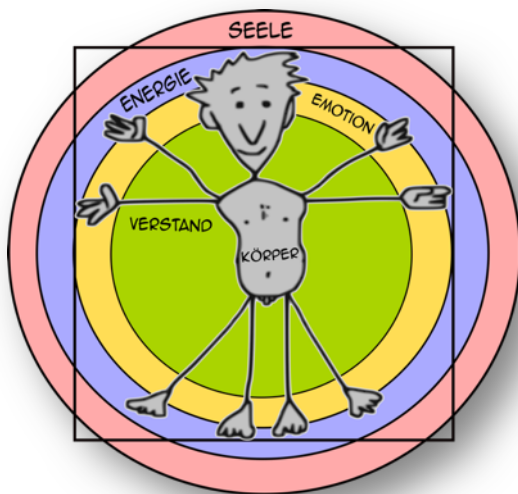
Goethe soll gesagt haben: „Sei der du bist, wenn du ein anderer werden willst.“

Nur, wenn wir Prozesse in uns wahrnehmen, können wir auch etwas ändern.

Das 4+1 Körpermodell bietet für diese Forschungsreise einen Rahmen. Danach ist da zunächst

1. der grobstoffliche **Körper** mit seinen vielfältigen Möglichkeiten und Gegebenheiten sowie seinen Impulsen

2. dann entwickelt sich der **Verstand** mit seinen Gedanken, die subtilerer Natur sind als z.B. Muskelkraft
3. Danach differenziert sich der Mensch weiter in die **Emotionen** und erschließt sich die Gefühlswelt.
4. Noch differenzierter und feinsinniger ist dann der Bereich von **Energiewahrnehmungen**
5. Wenn alle vier o.a. Körper sich entwickeln können wir nach dem Modell unseren **Seelenkörper** wahrnehmen, die feinste Regung in uns.



Praxistipp: Emotionen/Schatten

ÖFFNEN SIE IHR HERZ, STATT DASS SIE SICH DEN KOPF ZERBRECHEN

- Herzübung aus: Safi Nidiaye, Herz öffnen statt Kopf zerbrechen, 2013, S. 92-96,
 - I. Augen schließen und an ein Problem denken, Thema präsent und lebendig werden lassen.
 - II. Atem spüren und Körper wahrnehmen. Wie reagiert der Körper auf diese Bilder und Gedanken? (Wo tut sich etwas? eine Verspannung, Herzklopfen, Stechen usw.)
 - III. Atem mitnehmen und in die betreffende Körperzone spüren. Atmen, spüren, präsent, achtsam sein.
 - IV. Emotion benennen.
 - V. Das Gefühl als Teil wahrnehmen, der etwas vom Herz braucht, um sich angenommen oder erlöst zu fühlen: Anerkennung, Erlaubnis, Mitgefühl,

Erbarmen, Verständnis, Achtung, o.a. ?

- VI. Gefühl einprägen, im Sinne von merken, um achtsam in der Zukunft zu sein.
- VII. Aufatmen, Ausseufzen und die Augen öffnen.
- VIII. Evtl. Emotion notieren.

„Wenn du etwas im Außen nicht ändern kannst, dann ändere deine Reaktion darauf.“ schreibt Stephen Corvey in seinem Buch Die 7 Wege zur Effektivität. (Corvey, St.R., 2005)

„Grundvoraussetzung für Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit zur Fokuswahl“, ergänzt Daniel Goleman in seinem Buch: Konzentriert Euch! (Goleman, 2013):

Menschen haben verschiedene Wahrnehmungsfiler, wodurch sie die Welt unterschiedlich wahrnehmen! Jeder hat seine eigene Landkarte bzw. Wirklichkeitskonstruktion. Ist das Glas halbleer oder halbvoll? Natürlich beides, es ist eine Frage des Blickwinkels. Einige Menschen achten darauf, was ist positiv? Was ist da? Einige Menschen achten darauf, was ist negativ? Was fehlt? Beide Arten zu sehen sind nützlich und Menschen bevorzugen die eine oder andere Perspektive.

Der Hund denkt: „Sie füttern mich sie pflegen mich, sie kümmern sich um mich, sie müssen Götter sein.“ Die Katze denkt, „Sie füttern mich sie pflegen mich, sie kümmern sich um mich, ich muss ein Gott sein.“

Es ist sinnvoll zwischen Beobachten und Bewerten zu unterscheiden. Durch die Interpretation, die unser Verstand von der Umgebung trifft und die daraus resultierende Bewertung entstehen unsere Gefühle.

Sprache gibt der Erfahrung dann einen Rahmen. Nehmen sie mal die unterschiedlichen Wirkungen folgender Sätze wahr:

1. Heute scheint die Sonne aber morgen wird es regnen.
2. Heute scheint die Sonne und morgen wird es regnen.

3. Heute scheint die Sonne obwohl es morgen regnen wird.

Praxistipp: Gedanken/Verstand

Achten Sie im inneren Dialog auf „ich muss“ und „ich müsste“ Sätze und ersetzen Sie diese durch „ich will“ oder „ich werde“ oder „ich wähle“.....

Gedanken wie „ich muss“ erzeugen Druck und Enge und machen Stress.

Im Erwachsenenleben gibt es nur wenige Dinge, die wirklich „gemusst“ werden.

Zu einer differenzierten Weiterentwicklung des eigenen Selbst gehören vier Säulen: Körper, Verstand, Emotionen/Schatten und der GEIST/Spirit schreibt Ken Wilber der Begründer der Integralen Theorie und Praxis.



Praxistipp: GEIST/Spirit

Beten Sie ruhig ab und zu. Menschen die beten leben angeblich länger.

Gebet der Hopi

Großer Geist, dessen Stimmen ich im Wind vernehme und dessen Atem allen Dingen der Welt Leben gibt, höre mich an. Ich bin klein und schwach, ich brauche deine Stärke und Weisheit. Lass meine Augen niemals das Rot und den Purpur des Sonnenunterganges vergessen. Bring meine Hände dazu, alles zu achten, was Du geschaffen hast und schärfe meine Ohren, um Deine Stimme zu vernehmen. Lass mich weise genug werden, damit ich alles verstehen kann, was Du mein Volk gelehrt hast. Möge ich die Botschaft

verstehen, die Du in jedem einzelnen Blatt und in jedem Stein verborgen hast. Ich suche nach Kraft nicht um stärker zu sein als mein Bruder, aber um meinen allergrößten Feind zu erkennen – mich selbst. Lass mich immer dazu bereit sein, vor Dich zu treten mit sauberen Händen und geradem Blick, damit meine Seele ohne jede Scheu zu Dir kommen kann, wenn das Leben vergeht, wie die letzten Strahlen der Sonne.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Üben.

Jan Schlegtendal