

FEATURING NATALY KOGAN & ANNA MAIER

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

LADIES DRIVE

Seit 2007

No 57

Emotionale Intelligenz & Verletzlichkeit

DIE GRENZEN DER LOGIK UND WESHALB ES
OHNE EMOTIONEN SCHLICHT NICHT MEHR GEHT



WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRliche ERSCHEINungsweise
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

FRÜHLINGSAUSGABE 2022, 15. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

#BusinessSisterhood



FRÜHLINGSAUSGABE 2022

„Der Wert von Emotionen besteht darin, sie zu teilen, nicht nur sie zu haben“

Simon Sinek

IQ ist gut und ermöglicht viel im Leben. Was uns als Mensch ausmacht, ist nicht nur unsere Logik, sondern wohlmöglich noch viel deutlicher unsere Emotionen. Sie sind, was uns berührt, verbindet und bewegt. Deswegen kann der IQ allein nie ausreichen, um Menschen wirklich gut zu führen.

Die Tatsache, dass wir hier über emotionale Intelligenz für Leaderinnen und Leader reden, zeigt auf, wie weit wir uns von unserem wahren Wesen entfernt haben, dass wir als Erwachsene wieder lernen müssen, mit den eigenen Emotionen, geschweige Emotionen von anderen Menschen, umzugehen. Da zähle ich mich natürlich auch dazu. Den konstruktiven Umgang mit Emotionen habe ich nie gelernt. Als Kind lernte ich meine Emotionen zu unterdrücken, um nirgendwo anzuecken. Nach aussen war ich immer brav und von allen gemocht, aber fühlte mich innerlich nicht frei. Dieses Verhalten habe ich unbewusst in mein Erwachsenenleben mitgenommen. Emotionen zeigten sich einfach. Manchmal waren sie angenehm, manchmal weniger, aber sie gingen auch immer wieder vorbei, und so bin ich durch das Leben gegangen.

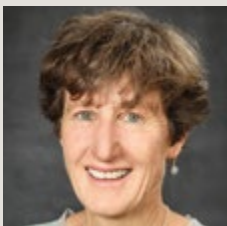
Emotionen werden häufig unterdrückt

Erst als ich intensiver mit Pferden gearbeitet habe, wurde mir der Umgang mit den eigenen Emotionen bewusst. Ich konnte sie nicht länger unterdrücken, wenn ich als Leader für mein Pferd akzeptiert werden wollte. Pferde verlangen eine authentische Kommunikation, dort wo das Verhalten mit den Gefühlen übereinstimmt, weil dies klar und vertrauensfördernd ist. Es war für mich im ersten Schritt viel leichter, bei Pferden meinen Emotionen Raum zu geben, weil Tiere nicht urteilen. Deswegen ist Vertrauenskultur eine wichtige Voraussetzung für Leadership, um Emotionen den nötigen Raum schenken zu können. Ohne dieses Vertrauen wird ein Team nie sein ganzes Potenzial ausschöpfen können. Der Aufbau von gegenseitigem Vertrauen ist immer meine Top-Priorität, ob bei Menschen oder Tieren.

Emotionen zuzulassen bedeutet, sich zu entspannen

Was ich bei Pferden lernte, war, meinen Emotionen Raum zu geben. Statt Angst zu unterdrücken, lernte ich sie zuzulassen. Das allein brachte eine spürbare Entspannung in meinem Körper. Stellen Sie sich vor, Ihre Mitarbeiter spüren Angst, Unsicherheit oder Wut und haben am Arbeitsplatz kein Ventil dafür. Oft bekommen es dann Familienmitglieder oder Tiere zu spüren, wenn aufgestaute Emotionen durch eine Bemerkung oder Verhalten ausgelöst werden und sich explosiv zeigen.

Wenn mich ein Projekt interessiert, frage ich nicht nur „Wie läuft es?“, sondern auch „Wie geht es dir dabei?“ Ich möchte dem Menschen signalisieren, dass mich nicht nur die Resultate interessieren, sondern auch, wie es meinem Gegenüber gefühlsmässig geht. Dann erkenne ich leichter, wie ich diese Person bei Bedarf unterstützen kann. Wenn ich mich auf dieser Ebene bewege, spüre ich, dass man sich mir gegenüber leichter öffnen kann.



MARINA PARRIS

Inhaberin Pferd als Partner GmbH,
MBA, Coach für pferdegestütztes Lernen
Buch: „Weisheiten aus der Herde“
www.marinaparris.com
FOTO: MARINA PARRIS

Tool für Leader: Emotional Message Chart

Da Emotionen uns unter anderem einen Einblick geben, wie wir auf die Aussenwelt reagieren, lohnt es sich, sich genauer mit ihren Botschaften zu befassen, damit man entsprechend handeln kann. Ich finde das „Emotional Message Chart“ (EMC) von Linda Kohanov und Karla McLaren ein wertvolles Tool. Es zeigt auf, dass jede Emotion in ihrer reinsten Form eine Botschaft für uns enthält. Ein Beispiel: Ich bin frustriert, weil ich in einem Task einfach nicht weiterkam. Je mehr ich mich bemühe, desto mehr entferne ich mich vom Ziel. Die Botschaft der Emotion „Frustration“ lautet: „Was du gerade tust, ist nicht effektiv.“ Sobald man sich darüber im Klaren ist, kann man sich folgende Fragen stellen: Wo liegt die Blockade, was kann ich anders machen, oder wen kann ich um Hilfe bitten?

Wer sich dieser Emotion nicht stellt, verwandelt die Frustration häufig in Wut, Rage oder Ohnmacht. Das sieht man sehr gut, wenn beispielsweise Budgetziele nicht erreicht werden. Eine Führungsperson kann unmöglich für jede Situation eine Lösung haben und darf sich ruhig verletzlich zeigen und sagen: „Ich komme nicht weiter, wer kann mir hier helfen?“

Dieser Ansatz spricht also unsere bewusst wahrgenommenen Emotionen an, die von aussen getriggert werden, und davon haben wir im Business meist eine ganze Menge.

Check-ins vor jeder Sitzung

Als ich für ein paar Jahre im Co-Präsidium einen Verein von Geschäftsfrauen leiten durfte, legten wir im Vorstand grossen Wert auf einen offenen und ehrlichen Austausch. Wir nutzten ein „Check-in“ jeweils vor der Sitzung. Es war uns wichtig, jeder den Raum zu geben, wie es ihr gerade ging. Die eine hatte einen anstrengenden Tag, die andere war gestresst und die dritte müde. Genau diese Informationen machten die Sitzungsleitung viel leichter, weil jede wusste, wie es der anderen gerade wirklich ging. So war es einfacher für alle, den Fokus auf den Inhalt zu setzen, und niemand musste seine Müdigkeit überspielen. Beim Check-in ist es wichtig, darauf zu achten, dass man einen Menschen nicht „reparieren“ will. Nur weil wir fühlen, sind wir nicht „kaputt“ (weil wir gerade nicht zu 150 Prozent leistungsfähig sind)! Es gilt, den Gefühlen und Emotionen einen wertfreien Raum zu geben.

Gibt es Nachteile, sich verletzlich zu zeigen? Nicht wirklich, wir sollten leben, was wir von Natur aus sind – fühlende und mitfühlende Wesen. Sich zu zeigen gibt anderen Mut.

„Emotionale Intelligenz ermöglicht es uns, bewusst zu handeln statt unbewusst zu reagieren.“

Marina Parris



16th & 17th of June 2022 @ Grand Resort Bad Ragaz

LEAGUE OF LEADING LADIES CONFERENCE

P R E S E N T S

**JOHN
STRELECKY**
(USA)

Author of „Cafe on the
Edge of the World“
& „The Big Five for Life“

**SWATI
MANDELA**
(SOUTH AFRICA)

Entrepreneur &
Humanitarian,
International Speaker

**DIDI
WONG**
(USA)

Hollywood Film & TV
Producer, Investor
& Serial Entrepreneur

**GIUSEPPE
STIGLIANO**
(ITALY)

Global CEO
Spring Studios
London

**RAPHAEL
FITZ**
(GERMANY)

CEO
WABIO Technologie
Waste-To-Green-Energy

W O R K S H O P S B Y :

SASHA LUND
(CYPRUS)

Founder Core Values Consulting, Family Office Relations, Podcast Host of Legacy Talks with Sasha Lund, Serial Entrepreneur

OLGA MILER
(SWITZERLAND)

Fintech-Entrepreneur and Founder of Smart Purse

DR. LIDIA KURT-BOLLA
(SWITZERLAND)

Founder of vision&, Partner for Digital Assets, Tokenization & Ecosystems

RENU BAKSHI
(CANADA)

Media Trainer & Crisis Communication Expert

TICKETS



limited tickets available @ www.leagueofleadingladies.com

PRESENTING PARTNERS



Van Cleef & Arpels

LUZERN 

ESTÉE
LAUDER
COMPANIES

SUPPORTING PARTNERS



CREATED BY

SWISS LADIES DRIVE
Representing Business Ladies Since 2007