

Emotionen steuern

Die Grundlage tragfähiger Beziehungen

In einem Vortrag fragte neulich ein Teilnehmer: Welche Rolle spielen Emotionen im Veränderungsprozess? Sollte man diesen überhaupt allzu große Bedeutung geben? Dabei entwickelte sich ein spannender Austausch verschiedener Sichtweisen. Kurzum: Es gibt wohl kaum eine Veränderung ohne Emotion. Das Entscheidende ist nicht so sehr die Frage ob, sondern vielmehr wie bewusst man sich der Emotionen ist, und inwieweit es gelingt, diese zu steuern und für den Veränderungsprozess zu nutzen.

Die erste Stolperstelle besteht oft schon darin, dass man gerne auf die Emotionen der anderen schaut und das Gegenüber als willkommene Projektionsfläche nutzt, weil es unbequemer ist, sich mit der eigenen Gefühlswelt auseinander zu setzen. Doch eine altbekannte Weisheit gilt auch hier: wenn Dich etwas am Anderen stört, dann schaue

nach Innen. Denn dies hat zunächst mit Dir selbst zu tun! Wie wahr diese Erkenntnis ist, werden Viele mit Beispielen aus ihrem privaten und beruflichen Umfeld belegen können. Wie schwer es aber einem fällt, sich dieser Erkenntnis zu stellen und in das eigene Denken und Handeln zu integrieren, haben wir alle bereits selbst erfahren. Die Umsetzung schon im Kleinen kann jedoch helfen, den Grundstein für gelingende und tragfähige Beziehungen zu legen.

Die verschiedenen Phasen im Veränderungsprozess sind von Emotionen unterschiedlicher Intensität und Form begleitet. Die Anfangsphase kann Wut auslösen oder Angst, das Alte loszulassen. Aber auch Freude und Stolz gehören dazu, wenn im späteren Verlauf Anpassungen erfolgreich bewältigt werden und sich erste Erfolge einstellen. Gibt man diesen Gefühlen keinen Raum oder versucht sie zu ignorieren, geht nicht nur

unnötig Energie aller Beteiligten verloren, sondern dies kann sich sogar für den gesamten Prozess destruktiv auswirken.

Neben einem effektiven und flexiblen Controlling der wirtschaftlichen Prozesse, braucht es auch eingetüpfte Routinen und Fertigkeiten in jeder Organisation, um die Emotionen an die Oberfläche zu bringen und wirkungsvoll zu lenken. Werkzeuge, die unerlässlich sind für den Erfolg von Veränderungen.

Dr. Regina Hauser ist Veränderungsexpertin und selbstständige Organisationsberaterin in Freiburg

Dr. Regina Hauser

Hauser ONE Organisationsberatung
Langgasse 22
79111 Freiburg

Mobil: +49 (0) 1 60 / 6 36 96 73

Tel. +49 (0) 7 61 / 2 90 86 96

Fax: +49 (0) 7 61 / 42 99 30 43

E-mail: regina.hauser@hauser-one.com

Internet: <http://www.hauser-one.com>