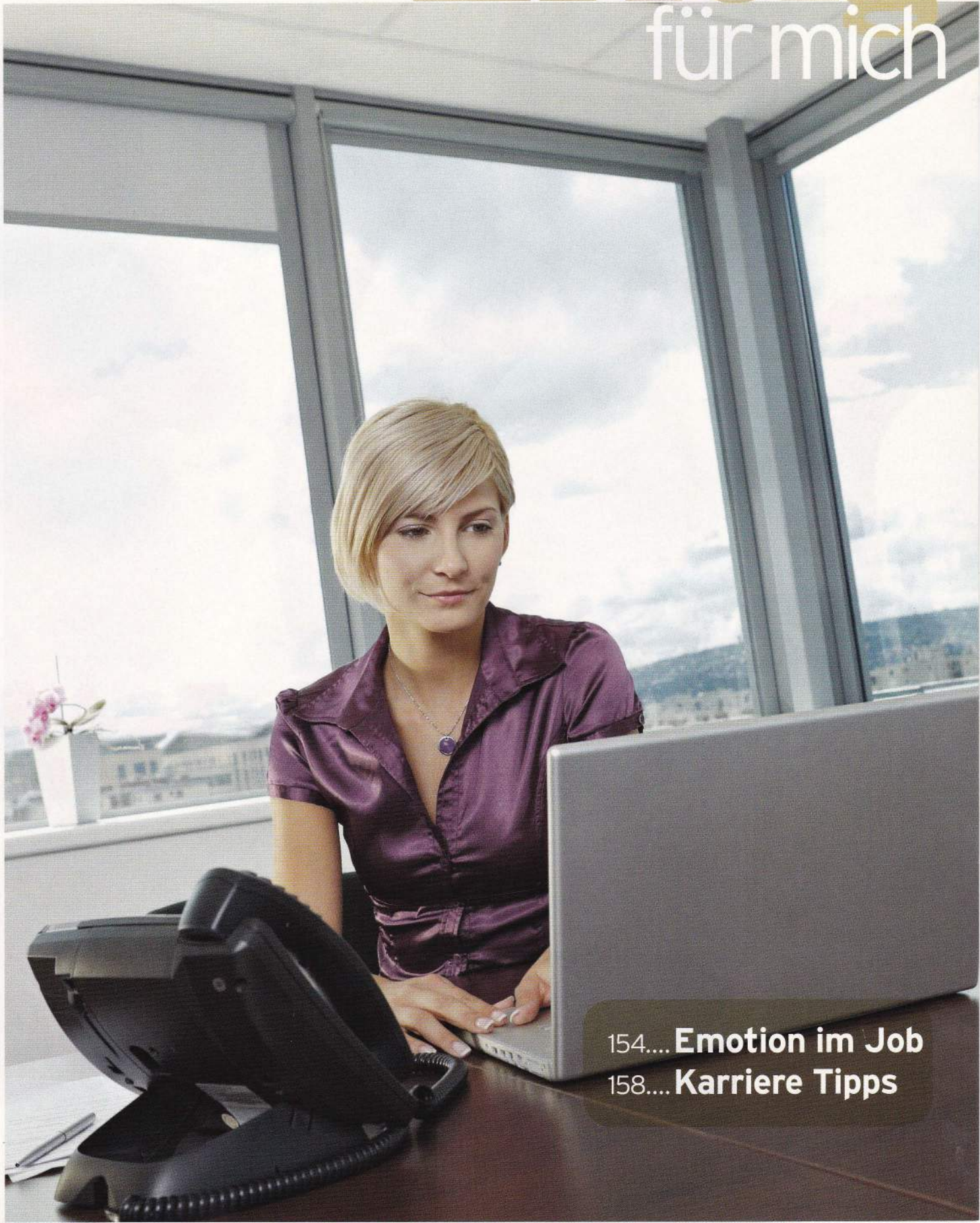


Gefühle **erlaubt!**

Erfolg für mich



154... **Emotion im Job**
158... **Karriere Tipps**

Frauen sind emotionaler als Männer - und Männer besser im Job. Vollkommener Unfug, sagen Dr. Ingrid-Mylena Kösten und Mag. Charlotte Eblinger. Frauen dürfen und sollen im Beruf Emotionen zeigen!

Text: Stefan Trockel



Es ist definitiv ihr Traumjob als Abteilungsleiterin. Mit den Kollegen versteht sie sich bestens. „Hier kann ich es aushalten, bis ich aufhöre zu arbeiten“, ist sich Hildegard T. sicher. Kurze Zeit darauf drückt ihr der Chef die Kündigung in die Hand. Die Abteilung der 31-Jährigen wird aufgrund der Wirtschafts- und Finanzkrise geschlossen. Hildegard T. ist wie vor den Kopf gestoßen, versteht die Welt nicht mehr. „Ich war sauer, ich war enttäuscht“, sagt sie. Heute schwingen die Emotionen in ihrer Stimme mit. Damals nicht. Cool sei sie nach außen gewesen. „Ich wollte am liebsten losheulen. Aber da sind ja noch der Chef und die Kollegin im Raum gewesen.“ Trotz der enorm belastenden Situation schafft Hildegard T. es, die Tränen zurückzuhalten. Wenig später, im Gespräch mit einem Kollegen, steigt der Pegel an – diesmal deutlich sichtbar. Hildegard T. geht aus dem Raum: zum einen aus Scham; zum anderen vermittelte ihr der Kollege das Gefühl, dass er mit der Situa-

tion – den Tränen also – überfordert war. Den Rückzug anzutreten sei in diesem Moment der richtige Schritt gewesen, sagt Dr. Ingrid-Mylena Kösten. Sie ist die Geschäftsführerin des Coaching-Büros Woman-Success. „Wenn tatsächlich einmal die Tränen hochschießen, ist es gut, wenn die Frau kurz den Raum verlässt“, erklärt die Expertin. Auf diese Weise werde eine spannungsgeladene Situation sanft entschärft. Doch das Grundproblem bleibt: Die Gefühle seien rasend schnell im Organismus unterwegs und werden meist erst zeitversetzt vom Hirn registriert, ergänzt Dr. Kösten. Um ein mögliches Missverständnis aus der Welt zu schaffen: Es geht beim Thema „Emotion“ nicht nur um die Tränen der Frau – wie bei Hildegard T. oben in der Einleitung. Viel zu oft werden gerade in Bezug auf Frauen „Emotion“ und „Weinen“ gleichgesetzt. „Weinen ist nur ein Teil des emotionalen Repertoires“, sagt Mag. Charlotte Eblinger, Geschäftsführerin der Personalberatungsfirma Eblinger und Partner. Das menschliche Gefühlsportfolio ist >>

Don't worry ...
Je negativer das Gefühl ist, desto eher sollte man versuchen, es dezent zu verbergen.



... be
happy!
Positive Gefühle
wie Freundlichkeit
sind in der berufli-
chen Praxis definitiv
erwünscht.

gleichwohl viel umfassender. Freude, Trauer, Angst, Ärger, Stolz, Wut, Glück, Verletzbarkeit, Scham ... gehören dazu. Allerdings nehmen nach Auffassung von Eblinger das Gefühl der Traurigkeit und die daraus resultierenden Tränen eine besondere Stellung ein: „Das Weinen sollte privat bleiben“, sagt sie.

Die richtige Dosis

Gefühle gehören zu uns. Kein Mensch kann – und soll – sich von ihnen freimachen. Deshalb ist es nach Auffassung der **für Mich**-Expertinnen ganz natürlich, auch im Berufsleben Emotionen zu zeigen. Es komme eben darauf an, wie. Mal einen schlechten Tag zu haben, sei vollkommen normal, so Eblinger. Aber: „Je negativer das Gefühl ist, desto eher sollte man es dezent verbergen.“ Eine solche optimale Kontrolle erfordert allerdings ein hohes Maß an Disziplin. „Emotionen sind spontan und lassen sich nicht so einfach steuern“, sagt Expertin Kösten. Grundlage einer bewussten Steuerung sei die Achtsamkeit. Die kontrolliere, was auf der Gefühlsebene passiert und meldet kleinste Veränderungen direkt an den Intellekt. Dieses Verhalten ist erlernbar. „So wird eine ganz wichtige Voraussetzung

für ein gutes Emotionsmanagement geschaffen“, sagt die Geschäftsführerin.

Es gibt eine Reihe von Gefühlen – die positiven nämlich –, die in der beruflichen Praxis definitiv erwünscht sind. „Quasi zum Pflichtprogramm gehört die Freundlichkeit“, sagt Kösten. Auf diese Weise könnten Brücken zum Beispiel zwischen Geschäftspartnern geschlagen werden. Allerdings müsse die Dosis stimmen. „Freudensprünge oder jemandem um den Hals zu fallen, sind im Beruf nicht angebracht“, sagt Mag. Charlotte Eblinger. Gleichwohl seien positive Gefühle wie Freude, Lust, Motivation et cetera wohl dosiert gut fürs Team. Dann könnten die Kollegen wahrnehmen, wie es einem gehe. Insgesamt sei es sinnvoll, positive Gefühle authentisch einzusetzen. Das alles gehe aber nur, wenn die Achtsamkeit vorhanden sei und somit die positiven Gefühle optimal zur Geltung kommen könnten.

Fast noch wichtiger sind diese Fähigkeiten der Emotionsüberwachung in Bezug auf die Gruppe der negativen Gefühle. Damit ist nicht nur die bereits erwähnte stimmungsmäßige Schiefelage an einem „schlechten Tag“ gemeint. Vielmehr gebe es eine ganze Reihe von Gefühlen, „deren Grundgefühl die Aggression ist“. Dr. Ingrid-Mylena Kösten spricht hier von Ärger, Wut, Frust, Verbitterung, Feindseligkeit ... Der Umgang damit ist eine Gratwanderung. „Solche Gefühle im Gespräch offen zu zeigen, ist kontraproduktiv“, führt die Expertin weiter aus. Die Situation könnte eskalieren. – Intuitiv hat Hildegard T. beim Kündigungsgespräch geschwiegen. „Irgendwie habe ich das Gefühl, meine Gefühle gehören da nicht hin“, erinnert sich die 31-Jährige. Cool sein, auch wenn das Adrenalin durch die Adern schießt, wenn der ganze Körper in Alarm ist.

Weniger Impulskontrolle

Das gilt für Männer wie Frauen gleichermaßen. Ein altbekanntes Klischee besagt ja, dass Frauen emotionaler agieren als Männer. Und ein weiteres, dass Männer

Gratis-Beratung
online auf www.fuer-mich.at
1.900 Experten beantworten Ihre Fragen

Dr. Ingrid-Mylena Kösten

Die Geschäftsführerin von Woman-Success gründete 1991 die Weiterbildungsagentur. Sie zählt zu den Top-Experten auf ihrem Gebiet: Seit mehr als 15 Jahren arbeitet sie als Trainerin mit frauenspezifischen Schwerpunkten. Die Basis ihrer Arbeit bildet das Studium der Pädagogik, Psychologie und der Politikwissenschaften an der Universität Wien. Weiters absolvierte Sie eine Ausbildung zur Kommunikationstrainerin.



Gratis-Beratung
online auf www.fuer-mich.at
1.900 Experten beant-
worten Ihre Fragen

Mag. Charlotte Eblinger

Die Mutter einer Tochter arbeitet in der Geschäftsführung von Eblinger und Partner in Wien. Daneben ist sie auch für ihre Kunden da und gibt ihr Wissen als Personalberaterin weiter. Im Unternehmen ist sie seit 2001 aktiv, zuvor arbeitete sie als Redakteurin im Ressort Karriere bei „Der Standard“. Sie absolvierte das Studium der Fächer Publizistik- und Kommunikationswissenschaften sowie Geschichte an der Universität Wien. Diverse Ausbildungen im Coachingbereich sowie die Zertifizierung für das Master-Management-Profil runden die Ausbildung ab.



die Harten und deshalb im Beruf erfolgreicher seien. „Es sind Klischees und nicht mehr“, lautet das überzeugte Statement von Dr. Ingrid-Mylena Kösten. „Man sieht Männer, die im

öffentlichen Bereich das eine oder andere Mal ihre Gefühle durchschimmern lassen.“ Das habe grundsätzlich erst einmal nichts mit Stärke oder Schwäche, mit Erfolg oder Misserfolg zu tun. Weder bei diesen Männern mit sichtbarem Gefühlsleben noch bei Frauen. „Fakt ist, dass Frauen weniger Impulskontrolle gelernt haben als Männer“, sagt Dr. Ingrid-Mylena Kösten. Folglich könne man oft im Gesicht der Frau lesen, was sie emotional gerade erlebe. Dank der altbekannten Sprüche wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Ein Bub weint nicht“ sei den Jungen von Kindesbeinen an die maximale Kontrolle über die Gefühle eingeimpft worden.

Unterm Strich steht für Mag. Charlotte Eblinger fest: „Frauen und Männer sollen Emotionen zeigen.“ Schließlich seien sie ja keine Eisblöcke. Allerdings hänge die genaue Dosierung vom Arbeitsplatz, der Position und dem Umfeld ab. – Hildegard T. hat ihren Frust über den Verlust des Jobs mit nach Hause genommen. Einen guten und intuitiv richtigen Schritt hat sie im Büro des Chefs gemacht: Sie hat der Wut und dem Ärger nicht freien Lauf gelassen. Gleichwohl hätte sie – wie gerade erfahren – ihr Gefühl als „Ich-Botschaft“ benennen können. „Da muss ich wohl noch einiges lernen“, sagt die 31-Jährige und lächelt verschmitzt. ●



Fotos: DAK/Wiggler

P. Jentschura®

Frühling für Ihre Haut



Eine schöne Haut ist der Inbegriff von Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude. Gönnen Sie sich eine besondere Pflege und starten Sie mit einem natürlich-frischen Teint in den Frühling.



Feuchtigkeitsspendende basische Peelings, Massagen, Bäder, Wickel und Masken aktivieren die Talgdrüsen und sorgen für eine angenehme und natürliche Selbstfettung der Haut. Basische Körperpflege bei pH 8,5 reinigt und pflegt die Haut, wie im Mutterleib neun Monate trainiert, und schützt sie vor dem Austrocknen.

Lohnenswert ist zudem die Hautpflege von innen. Täglich ca. 2 Liter Kräutertee und Stilles Wasser sowie basenüberschüssige pflanzliche Mineralstoffe stärken die Regenerierungs- und Abwehrfunktionen.

Weitere Informationen und Produktproben erhalten Sie bei:

Jentschura International GmbH,
Dülmener Str. 33, D-48163 Münster,
Tel.: +49 (0) 2536 - 3310 - 0
oder per Kontaktformular im Internet

www.p-jentschura.com