

Mit Emotionen umgehen...

Aus der Blockade in einen handlungsfähigen Zustand kommen

Aus einem emotionalen Zustand zu einer neuen Sicht und einem neuen hilfreichen Verhalten gelangen.

1. Störung wahrnehmen

- Ich beobachte wie du...
- Und ich frage mich, was da wohl...
- Erlaubnisfrage: Magst du darüber sprechen?

2. Verstehen und nachempfinden - Gefühl aushalten können

- Was macht das mit dir?
- Wie fühlst du dich dabei? (achten auf Ängste, Sorgen, Nöte, Sachzwänge,...)
- Wiederholen, verstärken - Verständnis zeigen, dass solche Gefühle in Ordnung sind
- Achtung Falle: die Gefühle übernehmen, klein machen oder abwerten
- Hilfreich: tief atmen - du (!) und dein Mitarbeiter - allenfalls Spaziergang machen
- Achten, ob das Gefühl schwächer wird - eventuell Skala von 1 bis 10 benutzen
- erst weiter machen, wenn der Zustand sich wesentlich verbessert hat

3. Energiespektrum wahrnehmen

- Und wie geht es dir jetzt mit deiner Energie? (achten auf Flow oder Blockade)

4. Neues Verhalten finden - Lösungsorientierung

- Was würde dir jetzt helfen? Was könntest du machen, dass...

5. Aktiv werden

- Ok, was packst du jetzt konkret an?