

Die Kraft der Gefühle

Wer die eigenen Emotionen managen kann, kommt mit Streß und Leistungsdruck besser klar – und meldet sich weniger krank.

In jüngster Zeit beschäftigt sich eine zunehmende Zahl öffentlicher und privater Forschungseinrichtungen mit der weiteren Präzisierung des Zusammenhangs zwischen streßbedingter Arbeitsbelastung und krankheitsbedingten Ausfallzeiten in Unternehmen. Zu Recht, denn Umfragen unter Arbeitnehmern in verschiedenen europäischen Ländern zeigen: Nach muskelskeletären Problemen nehmen streßkorrelierte Krankheiten bereits die zweite Stelle unter allen arbeitsbedingten Gesundheitsproblemen ein. Allein für die Schweiz errechnete das dortige Staatssekreta-

riat für Wirtschaft jährliche Kosten in Höhe von 4,2 Mrd. Franken, davon 2,4 Mrd. durch streßbedingte Fehlzeiten und Arbeitsausfall.

Auch die Kreativität, Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit leiden

Wer sich nicht gut fühlt, kann nicht klar denken, entscheiden und handeln. Vor dieser Erkenntnis ist niemand sicher. Nur wer seine Emotionen erfolgreich managen kann, ist in der Lage, situationsgerecht und mit konkreter Aussicht auf Erfolg zu handeln. Denn es sind die Gefühle, die unser Denken und Handeln



Rima Redmann

Die Diplompädagogin und Psychotherapeutin (HP) hat in den vergangenen 20 Jahren mit rimotion® ein eigenes emotionales Entlastungstraining entwickelt. Sie trainiert und coached Leistungsträger, um sie im Rahmen ihrer

Die Autorin

komplexen Herausforderungen streßtoleranter und gleichzeitig authentischer und souveräner zu machen. Anfang 1990 gründete sie das Institut Rima Redmann – rimotion®, das seinen Sitz an der Hamburger Außenalster hat.

redmann@rimotion.de
www.rimotion.de

bestimmen – und nicht umgekehrt. Dies zeigt auch die moderne Hirnforschung: Entscheidungen werden in der rechten Hirnhemisphäre getroffen, also in dem Bereich, der für die kreativen und emotionalen Aspekte zuständig ist. Die linke Hirnhälfte liefert dazu lediglich die rationalen Begründungen.

Was aber sind eigentlich Gefühle? Die Buchtitel und Artikel darüber sind Legion. Für unseren beruflichen Alltag wirklich Wertbares findet sich darin jedoch kaum. Die beschreibende Erkenntnis, daß sich Gefühlszustände, allen voran belastende und blockierende, so oder so anfühlen, diese oder jene Ursache haben und eine ganze Reihe von Erscheinungsformen annehmen können, bringt uns hinsichtlich einer erfolgreichen Handhabung unserer Emotionen nicht weiter.

Eine wichtige Erkenntnis kommt jedoch aus dem Bereich der Energiemedizin, die sich auch mit den Phänomenen der Psychosomatik befaßt: Gefühlszustände sind zunächst einmal nichts anderes als Energiezustände. Je nachdem, ob es sich um „positive“ oder um „negative“ Gefühle handelt, haben wir es mit Zuständen festgehaltener, blockierter Energie oder mit Zuständen fließender Energie zu tun.

Die alte griechische Weisheit, wonach alles fließt (panta rei), beschreibt also in erster Linie einen Zustand positiven Gleichgewichts. Gerade in der beruflichen Realität haben wir es jedoch nur allzuoft mit Zuständen des Stillstandes bis hin zu regelrechten Denk- und Handlungsblockaden zu tun. Ein gezieltes emotionales Entlastungstraining kann hier unmittelbar und nachhaltig wirksam Abhilfe schaffen.

Emotionstraining als Selbst-Coachingprogramm

Im Zentrum der innovativen Trainingsprogramme steht das Bestreben, den Betroffenen eine Methode an die Hand zu geben, die sie eigenständig, d.h. ohne regelmäßigen Besuch

bei einem Trainer oder Coach, erfolgreich einsetzen können.

- In einem ersten Schritt wird zunächst die präzise Wahrnehmung der unterschiedlichen körperlichen und gefühlsmäßigen Spannungszustände und deren treffsichere Übersetzung in korrespondierende Energiezustände vermittelt.
- Mittels attraktiver emotionaler Entlastungsübungen wird dann trainiert, wie man sich selbst unmittelbar und nahezu an jedem Ort aus belastenden und blockierenden Gefühlszuständen herausholen und in einen stabilen positiven Gefühls- und Kraftzustand versetzen kann.
- Als krönenden Abschluß lernen die Trainingsteilnehmer, sich bereits prophylaktisch auf streßverursachende Situationen vorzubereiten und sich damit rechtzeitig gegen belastende Gefühlszustände zu wappnen – seien diese verursacht durch nervenaufreibende Telefonate, mit Konfliktpotential gespickte Konferenzen, Mitarbeitergespräche oder wichtige Rede- und Präsentationsauftritte.

Unmittelbare Wirkung und konkreter Nutzen

Der Effekt ist nicht zuletzt ein unmittelbar gesundheitsfördernder, denn der regelmäßige Einsatz wirksamer emotionaler Entlastung führt zu einem spürbar reduzierten Herzinfarktrisiko und zu einer nachhaltigen Verbesserung des Immunsystems. Vor allem aber unterstützt er den beruflichen Erfolgsweg durch konkrete Verbesserungen im Bereich zentraler Schlüsselqualifikationen für Führungskräfte:

- Souveränität und konzentrierte Gelassenheit,
- Motivation und Begeisterungsfähigkeit,
- Selbstvertrauen und Authentizität,
- Konfliktfähigkeit und Streßtoleranz,
- Verantwortungs- u. Entscheidungsbereitschaft.

Die derzeit stark nachgefragten Trainings basieren auf Forschungsergebnissen der Biophysik, der Neuro-Psycho-Immunologie, der Psychosomatik und der energetischen Medizin. Erlernen kann man sie in der Regel in Einzel- oder Gruppentrainings.

Für alle Leistungsträger

Ursprünglich für Menschen mit chronischen psychosomatischen Problemen entwickelt, werden die emotionalen Entlastungstrainings heute vor allem von Führungskräften aus der Wirtschaft, von Angehörigen des durch häufige Reorganisation besonders betroffenen mittleren Managements und von den im Vertrieb Tätigen besucht, d.h. von Menschen, die regelmäßig große Herausforderungen meistern und außergewöhnliche Leistungen erbringen müssen.

Einschlägige Untersuchungen zeigen dabei, daß die frühere und die heutige Zielgruppe der emotionalen Entlastungstrainings nicht weit auseinanderliegen, denn es sind in erster Linie die Leistungsträger, die in hohem Maße unter streßbedingten Krankheitssymptomen leiden.

Viele Betroffene wollen dies leider lange Zeit nicht wahrhaben und gestehen sich ihre oft schon chronischen Probleme erst dann ein, wenn der Körper im wahrsten Sinne des Wortes „den Stecker zieht“.

Ein selbstkritisches Reflektieren über den eigenen Belastungszustand und rechtzeitiges Gegensteuern können nicht nur dem Betroffenen seine volle Leistungsfähigkeit erhalten, sondern den Unternehmen und der Volkswirtschaft Ausgaben in Milliardenhöhe infolge krankheitsbedingter Produktionsausfälle und aufwendiger Heil- und Therapieverfahren ersparen.

Neben der sportlichen Ertüchtigung sollte ein regelmäßiges emotionales Entlastungstraining daher zum festen Bestandteil des persönlichen körperlich-geistigen Fitneßprogramms gehören.