

Azubi Upgrade

I. Emotionale Intelligenz

Warum es keine negativen Gefühle gibt – Fact Sheet Nr. 7

Ärger, Trauer und Angst sind nicht negativ? Den meisten Menschen fällt es schwer, das zu glauben. Die negative Bewertung der drei Grundgefühle Ärger, Angst und Trauer ist tief in unserem Unterbewusstsein verankert.

Verdrängen macht zickig

Menschen haben eine spezielle Methode, mit Dingen umzugehen, die sie als negativ bewerten: wir verdrängen. Verdrängte Gefühle sind aber nicht weg, sie landen im Unterbewusstsein und wirken dort weiter: Verdrängter Ärger kann uns zickig oder übellaunig machen, verdrängte Trauer lässt uns zu anderen auf Abstand gehen, verdrängte Angst kann uns leichtsinnig oder unachtsam gegenüber anderen werden lassen.

Alle vier sind neutral

All das wirkt sich auf unsere Kommunikation, auf unseren Umgang mit anderen Menschen aus. Wenn wir verdrängen, was wir fühlen, kann es es sein, dass unsere Körpersprache nicht mehr zu dem passt, was wir sagen. Deshalb lohnt es sich, alle vier Grundgefühle als neutral zu betrachten. Ärger, Trauer, Angst und Freude sind einfach nur Gefühle und jedes von ihnen hat sowohl destruktive als auch konstruktive Seiten.

Die konstruktive Seite nutzen

Ein emotional intelligenter Mensch nimmt wahr, was er fühlt und nutzt die jeweils konstruktive Seite seines Gefühls. So, wie in den Fact Sheets 2 bis 5 beschrieben. Ein Mensch, der verdrängt, was er fühlt, kann das nicht.