

# „Aber bitte mit Gefühl!“

## Der Umgang mit Emotionen



„Sei doch vernünftig!“

Es gab noch nie so viel Denken und so viel Aufruhr wie in dieser Zeit. Wir füttern den Verstand den ganzen Tag mit Informationen; unaufhaltsam sind wir damit beschäftigt, ihn zu beschäftigen: Zeitung, Internet, Social Media, Wissen, Wissenschaft – ständig und unaufhörlich rattern die Termine und die Erledigungen, Zeitdruck, Leistungsdruck. Doch macht uns das auch glücklicher und zufriedener? In ruhigeren Momenten sagt uns eine andere Stimme, dass es mehr gibt als diese vernünftige Realität, dass wir weit mehr sind als unser Verstand.

Jeder von uns hat das tiefe Bedürfnis, wahrgenommen und gewertschätzt zu werden: nicht nur für seine Leistung, sondern vor allem als Mensch. Dann gelingt Leistung leichter und besser. Aber wie schaffen wir es, in dieser hektischen Welt angemessen mit Emotionen umzugehen?

### Inhalte

- Gefühle und Emotionen
- Der Ausdruck der 5 Grundemotionen
- Wann nützt der Verstand?
- Übungen zur Achtsamkeit
- Mitgefühl am Arbeitsplatz
- Bedürfnis statt Rechthaberei
- Wahrnehmung und Bewusstsein
- Sprache schafft Realität
- Selbstregulation

Sie lernen, achtsam mit Ihren eigenen, sowie den Gefühlen anderer im Arbeitsalltag umzugehen und souverän zu reagieren.

Dauer: 1 Tag