

MARTIN PERMANTIER
SUSANNE M. ZANINELLI
CHRISTOPH JAN KRAMER



FUHLLEN

Mit Emotionen arbeiten

Erstaunliche Einsichten in unsere
Gefühlswelten und wie wir sie verwirklichen



VAHLEN  VERSUS

FÜHLEN

MIT EMOTIONEN ARBEITEN

**Erstaunliche Einsichten in unsere
Gefühlswelten und wie wir
sie verwirklichen**

Martin Permantier

Susanne M. Zaninelli

Christoph Jan Kramer

Verlag Franz Vahlen München

Widmung

*Für alle, die spüren,
dass am Rande der
Gewahrwerdung neue
Möglichkeitsräume
auf uns warten.*

Verlag Vahlen

ISBN Print 978-3-8006-7548-7

ISBN E-Book (ePDF) 978-3-8006-7549-4

Versus Verlag

ISBN Print 978-3-03909-357-1

ISBN E-Book 978-3-03909-857-6

Martin Permantier, Susanne M. Zaninelli, Christoph Jan Kramer

FÜHLEN

1. Auflage 2025

© 2025, Verlag Franz Vahlen GmbH, Wilhelmstr. 9, 80801 München

info@vahlen.de

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau,

Crimmitschauer Straße 43, 08058 Zwickau

Redaktionsanschrift:

SHORT CUTS GmbH, Kreuzbergstraße 30, 10965 Berlin

Telefon: (030) 253 912-10

E-Mail: mail@short-cuts.de

short-cuts.de

Kontakt zu den Autoren:

Martin Permantier, martin@permantier.de, haltung-entscheidet.de

Susanne M. Zaninelli, susanne.zaninelli@culture-contact.com

Christoph Jan Kramer, C.Kramer@os-hho.de

Lektorat: Isolde Bacher, text_dienst / Thomas Ammon

Satz und Gestaltung: Linda Bauer, SHORT CUTS GmbH, 10965 Berlin

Illustration: SHORT CUTS GmbH, 10965 Berlin

Umschlag: SHORT CUTS GmbH, 10965 Berlin

Produktion: Sieveking Agentur, München



vahlen.de/nachhaltig

produktsicherheit.vahlen.de

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werkes zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	12
1. Was Fühlen formt	26
Konstruierte Emotionen	40
Unsere emotionale Entwicklung	46
Die emotionale Brille der Träume	62
Gefühle und Politik	64
Medien formen Emotionen	70
2. Fühlen und Haltung	74
Sprache als Baumeisterin	78
Kohärenz durch Sprache	86
Konstruierte Selbstgeschichten	92
Vielfacher Konstruktivismus	96
KI als kreativer Memtreiber	102
3. Mit Emotionen arbeiten	106
Emotionale Energie verflüssigen	116
Angehaltene Emotionen – eingefrorene Gedanken	120
Entwicklungsbegleitung	126
Gefühle und Besprechbarkeit	132
4. Gefühlswelten	136
Wut	142
Angst	152
Trauer	162
Freude	172
Überraschung	182
Ekel	192
Neugier	202
Scham	212
Schuld	222
Langeweile	232
Überforderung	242
Neid	252
Eifersucht	262
Zweifel	272
Vertrauen	282
Ermächtigung	292

5. Lieben	302
Liebe im Weltenstrom – eine Reise durch Zeit und Raum	304
Eros	310
Philia	318
Storge	326
Philautia	334
Pragma	342
Agape	350
Was macht die Liebe so wesentlich für uns Sein?	358
6. Gefühlseinsichten	362
ICH – den nächsten eigenen Entwicklungsschritt finden	364
WIR – ein Umfeld mit Wachstumsgefährte*innen schaffen	368
ALLE – sinnvolle Macht, um Sinnvolles zu machen	372
ALLES – raus aus der erlernten Gefühlstauglichkeit	376
7 Fühlen verwirklichen	380
Selbstentwicklung ist Weltentwicklung	381
Die Autor*innen	388
Links und weitere Angebote	390
Literaturempfehlungen	392
Bildnachweis	395
Personenregister	396
Stichwortverzeichnis	398
Einladung	406

Emotion und Gefühl

Wenn eine Sportreporterin oder ein Sportreporter die fehlende Emotionalität einer Fußballmannschaft beklagt, dann vermisst sie bzw. er in der Regel nicht das gute Gespräch zwischen den Mannschaftsmitgliedern auf dem Spielfeld, sondern will wildes Gestikulieren und lautes Schreien wahrnehmen. Emotionen sind in diesem Verständnis das spontane Ausleben innerer Impulse und das Spüren von Energie. Emotionen zeigen wir, wenn wir mit dem Spiel nicht einverstanden sind, wenn wir zurückliegen oder, falls wir auf der anderen Seite der Polarität sind, wenn wir gewinnen.

„Fühlen ist emotionale Energie spüren und wahrnehmen + bewusste rationale Reflexion.“

Mit dem Fühlen und den Gefühlen verbinden wir intuitiv eine andere Ausdrucksform. Da interessieren wir uns mehr für die bewusste, reflektierte Wahrnehmung unseres Innenlebens, als für das Ausleben von Spannung in einem spannenden Spiel. Kaum jemand würde seinen Partner oder seine Partnerin auffordern, mehr Emotionen auszuagieren, aber der Wunsch, mehr über die eigenen Gefühle und das Fühlen zu sprechen, begleitet viele Beziehungen. Fühlen verbindet die Wahrnehmung von Emotionen und Körperempfindungen mit unserem rationalen Interpretieren und Verstehen. Fühlen versöhnt die scheinbare Trennung von Emotion und Verstand. Beide existieren immer gleichzeitig. Die Fähigkeit, diese Verbindung bewusst zu erkennen, entwickeln wir jedoch erst im Laufe unserer Reifung. Als Kind haben wir Emotionen anders erlebt als in unserer Jugend oder heute. Die Monster unter der Kellertreppe verschwinden. Rationale Erklärungen haben unser Bewusstsein erweitert und unser Spannungserleben harmonisiert. Wir werden seltener von irrationalen Vorstellungen überwältigt.

Diese reflektierte, wahrnehmende Rationalität hilft, Emotionen neu und anders zu verarbeiten. Fühlen hat deshalb viel mit einem neuen, komplexeren Wahrnehmen und Denken zu tun. Viele von uns kennen das Gefühl der Stimmigkeit, das nach einem tiefen, ehrlichen Gespräch entstehen kann, wenn plötzlich Dinge besprechbar sind, die vorher nur als diffuse Energie zwischen uns waren. Wir sagen dann: „Gut, dass wir darüber geredet haben“ oder „Allein, dass wir darüber gesprochen haben, lässt mich anders fühlen“. Das offene Reden über unsere inneren Wahrnehmungen hilft, emotionale Spannungen abzubauen. Es gibt uns ein neues Gefühl von Kohärenz. Diese Fähigkeit, Freiheitsgrade im Umgang mit spannungsreichen, manchmal krisenhaft erlebten emotionalen Wahrnehmungen und eigenen Sinngebungen zu erkennen, beschreiben wir in diesem Buch.

Eine Definition: Spüren, Emotionen, Gefühle

In diesem Buch unterscheiden wir zwischen Spüren, Emotion und Fühlen. Erst erleben wir ein Spüren, das wir dann als Emotion gemäß unserer Prägung wahrnehmen und anhand unserer inneren Haltung dann in Gefühlen und in unser sprachliches Bewusstsein übersetzen.

Spüren – unser erstes Erleben der Welt

Wir nehmen die Welt zuerst durch Berührungen, Geräusche, Licht und Gerüche wahr, und unser anfängliches, unstrukturiertes Spüren und Empfinden ist ohne klare Grenzen. Ein Wahrnehmungszustand, der vor jedem sprachlichen oder kognitiven Einordnungsversuch liegt. Innere und äußere Reize überlagern sich, der Körper wird durch die Geburt „in die Welt geworfen“. Der kategorisierende Verstand befindet sich noch in der Orientierungsphase, auf der Suche nach Reizen. Es ist eine rohe, undifferenzierte Wahrnehmung des Selbst und der Umwelt, bevor der Verstand beginnt, diese Eindrücke in konkrete Begriffe oder Objekte zu ordnen. Es ist unser erster Zugang zur Welt, den wir auch monoperspektivisch nennen, weil alles aus einer einzigen Perspektive wahrgenommen wird. Spüren und Empfinden sind immer unser primärer, unmittelbarer Zugang zur Welt.

Emotionen – wie unser Inneres vom Außen geordnet wird

Emotionen sind kurzfristige, intensive Reaktionen auf ein bestimmtes Ereignis oder einen bestimmten Reiz. Emotionen sind die Brücke zwischen unseren inneren sinnlichen und körperlichen Zuständen und der Welt. Wenn unser Herz schneller schlägt oder wir ein Kribbeln im Bauch spüren, interpretieren wir das als „Angst“ oder „Vorfreude“. Das Äußere (Sprache/Kultur) ordnet das Innere (Körperzustände). Aus diesen Interpretationen entstehen kulturell verstandene Emotionen, die uns als impulsartige Reaktionen erscheinen. Unser Gehirn reagiert dabei nicht nur auf äußere Reize, sondern es denkt voraus. In bestimmten Situationen „erwartet“ es aufgrund unserer Vorerfahrungen Emotionen und bereitet unseren Körper darauf vor. So erleben wir eventuell ein Erschrecken, obwohl nichts da ist.

Gefühle – unsere benennbaren Emotionen

Gefühle sind bewusste, reflektierte Interpretationen von Emotionen. Sie sind subjektiver, dauerhafter und eng mit unseren inneren Bewertungen und unserer Haltung verbunden. Aus dem spontanen „Erschrecken“ wird im Nachspüren und Erzählen die „Angst“ oder „Verlegenheit“ oder eine humorvolle Anekdote. Wenn Emotionen mit unseren Gedanken, Erinnerungen und Bedeutungen verschmelzen, entstehen Gefühle. Sie sind somit das Ergebnis eines fortlaufenden Deutungs- und Lernprozesses, der Körper, Kultur und Sprache miteinander verbindet.

Einleitung

Von wahrgenommen zu wahrgebend

Wir sind oft mit emotionaler Energie geladen und haben doch keinen Zugang zu unseren eigenen Gefühlen. Doch wir brauchen diese Energie, damit unsere aufgeklärte Vernunft auch in sinnvolles Handeln kommt. In der Energie entsteht ein wichtiger Möglichkeitsraum für unsere innere Entwicklung – das Fühlen.

Gefühle sind keine unveränderlichen Wahrnehmungen, die wir benennen und die uns widerfahren, sondern Konstrukte, die durch unsere individuelle „Sinnggebung“ eine einzigartige „Wahrheit“ bekommen. Diesen Vorgang nennen wir Wahrgebung. Unser wahrgebendes Zutun wird von unserer Haltung bestimmt.

*„Gefühle sind psychologische Erfahrungen,
die jeder von uns auf der Grundlage seiner
einzigartigen persönlichen Geschichte,
Physiologie und Umwelt konstruiert.“*

nach Lisa Feldman Barrett (* 1963)

Warum dieses Buch

Mit „Where the Streets Have No Name“ beginnt kraftvoll das ikonische U2-Album The Joshua Tree. Für U2 beginnt ein Song mit einem Gefühl, das sie einfangen wollen, und die Musik zeigt dann den Weg, den das Stück nehmen soll. Die Band wusste, dass ihnen noch ein entscheidender Song für das Album fehlte – ein Lied, das die Intensität und Magie eines U2-Konzerts einzufangen in der Lage war. Inmitten dieses kreativen Drucks stellte sich The Edge, der Gitarrist der Band, vor, was er selbst als Zuhörer auf einem Konzert hören wollte. Er setzte sich das Ziel, den ultimativen U2-Live-Song zu erschaffen, und schuf dabei etwas Außergewöhnliches – eine Gitarrenmelodie und ein Stück, das er als das Beste ansieht, was er je komponiert hat.

Die unvollständige, skizzenhafte Struktur der Lyrics hat zu zahlreichen Interpretationen geführt. Viele sehen in dem Song eine Botschaft der Hoffnung auf eine Welt ohne Trennlinien – seien sie verursacht durch Glaube, Reichtum oder Rasse. Gerade die Unvollständigkeit gibt den Hörenden Raum, die Texte für sich selbst zu vervollständigen und eine tiefere Verbindung zu ihnen zu entwickeln. U2 bieten eine utopische Vision an und laden dazu ein, sie gemeinsam zu erforschen und zu verwirklichen. Hier liegt die Kraft der Musik: Sie vermittelt uns nicht nur eine Vision, sondern motiviert uns auch, fühlend aktiv zu werden, und nimmt uns mit auf eine Reise der Transzendenz und Hoffnung.

*„I want to run, I want to hide
I wanna tear down the walls that hold me inside.
I wanna reach out and touch the flame
where the streets have no name.“*

U2 (Album – Joshua Tree 1987)

Dieses Lied steht sinnbildlich für das, was wir mit diesem Buch vermitteln möchten. So wie The Edge einen Song schaffen wollte, den er selbst gerne hören würde, schreiben wir dieses Buch, weil es das Buch ist, das wir selbst gerne lesen würden. Es soll uns berühren, intellektuell etwas herausfordern und uns auf eine emotionale Reise mitnehmen. Wir streifen zusammen durch die Welt der Wissenschaft, nutzen mentale Modelle, erzählen Gefühls geschichten, um dann bei der Liebe und unserem Lieben zu landen.

Genau wie der Song beginnt auch unser emotionales Erleben oft als vage Skizze – ein diffuses Fühlen, das uns antreibt, das uns bewegt, aber für uns noch nicht vollständig greifbar ist. Diese Skizzenhaftigkeit, dieses Unvollständige ist nicht nur ein Anfang, sondern auch ein notwendiger Teil unseres menschlichen Erlebens. Es ist die Unruhe, das Streben nach etwas, das uns wärmt, wie eine Flamme. Etwas, das uns zu einem neuen Ort auf Straßen führt, die noch keinen Namen haben. Das Unbekannte, an dem wir uns nicht durch äußere bekannte Konventionen definieren lassen, sondern durch das, was tief in uns lebt und zwischen uns entsteht. So ist auch dieses Buch ein Zwischenstand auf unserer Reise.

Dieses Buch lädt ein, uns auf eine Reise zu begleiten, auf der wir Entwicklungsschwellen erkennen und die Unmöglichkeitsstrukturen entlarven, die uns bisher zurückgehalten haben. Es geht darum, das Selbst-Fühlen als Akt der Selbst-Befreiung zu erleben – eine Freiheit, die zunächst von den Erwartungen anderer und schließlich auch von den eigenen inneren Fesseln befreit. So können sich emotionale Gebundenheiten in tiefere Verbundenheiten transformieren.

Wir bieten keine fertigen Antworten, sondern Anregungen, unser Fühlen zu erforschen und unsere Haltung zu erweitern. Dabei tauchen wir auch in Aspekte des Konstruktivismus, der Hypnosystemik, der Entwicklungspsychologie und weitere wissenschaftliche Perspektiven ein. Wir hoffen, nicht zu tief, aber auch nicht zu seicht. Manche neue Gedanken erscheinen vielleicht erst mal sehr ungewohnt und komplex.

In Zeiten von Multikrisen ist ein bewusstes, reflektiertes Fühlen eine Chance, die eigene Selbstgeschichte neu zu denken und eine neue Wahrnehmung unseres Daseins in Verbundenheit zu entwickeln. Dieses Buch ist eine Einladung, nicht quer, sondern tiefer zu denken und das eigene Fühlen zu erweitern. Wir möchten dich einladen, dein Fühlen zu öffnen, um ein Wir zu erleben, in dem du freies Individuum bleibst und dich zugleich umfassend deiner Allverwobenheit mit anderen und mit deiner Mitwelt bewusster wirst. Denn in der bewussten Gestaltung unserer Gefühlswelten entsteht die Kraft, die dem „reinen“ Vernunftdenken noch schmerzlich fehlt.

An diesem Ort, wo die Straßen noch keinen Namen haben, erscheint die Verbindung zwischen dir, deinem Selbst, uns gemeinsam und der Welt in einem neuen Licht.

Unsere Entwicklung in den 6 Haltungen

Die Entwicklung und Erweiterung unserer verschiedenen Haltungen erfolgt schrittweise. Jede Haltung erhöht die Komplexitätsfähigkeit im Umgang mit der Wahrnehmung von Emotionen und der Versprachlichung von Gefühlen. Die Haltungen bestimmen, wie wir uns als ICH erleben und wie wir emotionale Spannungen für uns sinngebend integrieren.

Selbstorientiert-Impulsiv

Mit der Sprache und der Fähigkeit, uns als ein getrenntes ICH zu begreifen, lernen wir, unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Die emotionalen Reaktionen sind nun mit einem ersten ICH-Bewusstsein und Sprache verbunden. Die Denkweisen sind jedoch noch sehr auf Konkretes und wenig Abstraktes bezogen. Unser emotionales Erleben ist impulsiv und wir können es noch nicht erfassen oder steuern. Wir schwanken stark in unseren Stimmungen, die von einem Extrem ins andere gehen.



„Ich mache, was mir in den Sinn kommt, und werde von außen reguliert.“

IMPULSKONTROLLE

Gemeinschaftsbestimmt-Konformistisch

Unsere Identität ist geprägt von dem Wunsch, dazuzugehören, und wir unterdrücken unsere eigenen Gefühle und Gedanken. Gehorsam, Anpassung und Unterordnung dominieren diese Haltung. Damit verbunden sind starke Scham- und Schuldgefühle, wenn wir den Konventionen und Erwartungen anderer nicht entsprechen. Die eigenen Gefühle sind für uns noch nicht greifbar. Wir ziehen es vor, sie zu unterdrücken und Konflikten aus dem Weg zu gehen.



„Ich lerne, Erwartungen zu erfüllen und mich anzupassen, damit ich dazugehöre.“

ZUGEHÖRIGKEIT

Rationalistisch-Funktional

Wir beginnen, unser Denken klarer zu erfassen. Die beginnende Selbstwahrnehmung ermöglicht uns einen differenzierten Blick auf uns selbst, der noch sehr stark von Vergleichen und Bewertungen geprägt ist. Wir entwickeln eigene Vorstellungen von richtig und falsch, können aber unser emotionales Innenleben noch nicht differenziert wahrnehmen. Der Glaube, gut performen zu müssen, lässt uns unsere Gefühle noch abspalten.



„Ich lerne, plane, vergleiche und weiß, was ich kann, und werde immer besser.“

KOMPETENZEN

IMPULS: Die eigene biografische Entwicklung beleuchten

Die Reihenfolge, in der wir uns entwickeln, ist für alle gleich. Wie wir diese Entwicklung erleben, ist individuell. Unser Weg ist nicht linear und reibungslos, sondern geprägt von individuellen Rhythmen und Wiederholungen.

Welche Phasen in meiner Biografie gab es, in denen mein Umgang mit meinen eigenen Gefühlen differenzierter geworden ist?

Über welche Gefühle konnte ich in meiner Herkunftsfamilie nicht reden?

Eigenbestimmt-Souverän

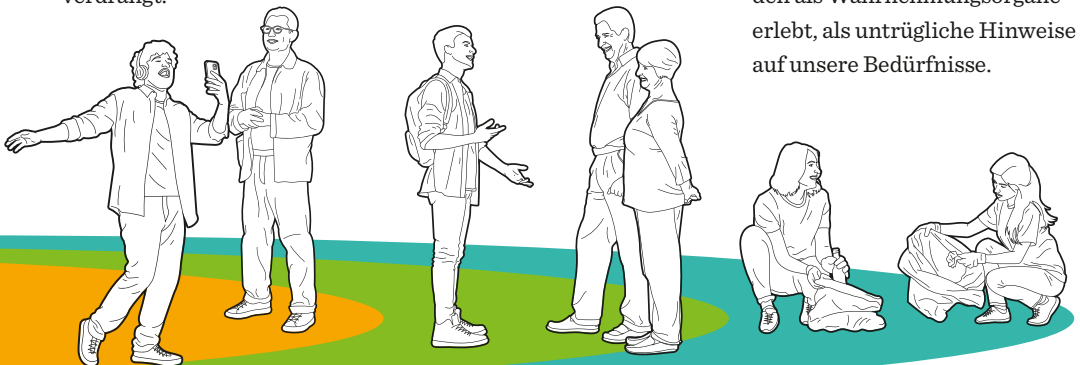
In dieser Phase entwickeln wir eine starke Zielorientierung und den Wunsch nach Selbstoptimierung. Es entfaltet sich ein vielfältigeres Innenleben, das die Komplexität von Situationen akzeptiert und individuelle Unterschiede respektiert. Wir wollen frei von anderen sein und unsere Potenziale und Stärken leben. Positive Gefühle wie Glück, Freiheit und Selbstverwirklichung werden zu zentralen inneren Themen, „negative“ Gefühle werden noch verdrängt.

Relativierend-Individualistisch

Wir beginnen, unsere eigene Sichtweise und die anderer zu hinterfragen und zu relativieren. Mit dieser Kompetenz entwickelt sich unsere Empathiefähigkeit. Wir erkennen, dass jeder Mensch durch seine Wesenszüge, seine Kultur und seine Geschichte geprägt ist. In dieser Haltung werden wir uns unseres emotionalen Innenlebens bewusster und erkennen uns in unseren rollengebundenen Teilpersönlichkeiten, in denen alle Gefühle sein dürfen.

Systemisch-Autonom

Unsere Wahrnehmung erweitert sich zu einer voll entwickelten Multiperspektivität. In dieser Haltung sind wir offen für den kreativen Umgang mit Konflikten. Wir respektieren die Individualität und Autonomie unseres Gegenübers und sind bereit, die volle Verantwortung für uns selbst, unser Fühlen, Denken und Handeln zu übernehmen. Es beginnt ein Konstruktionsbewusstsein für die eigenen subjektiven Deutungsmuster. Gefühle werden als Wahrnehmungsorgane erlebt, als untrügliche Hinweise auf unsere Bedürfnisse.



„Ich weiß, was ich will, habe eigene Ziele und meinen Weg, der mich glücklich macht.“

„Ich fühle, dass ich mich außerhalb der Konventionen tiefer entdecken kann.“

„Ich erkenne meine innere Vielfalt und die Verbundenheit mit der Welt und dem Sein.“

4.

Gefühlswelten

Ein Perspektivwechsel

Wenn wir andere von außen betrachten und beschreiben, sind wir weniger emotional identifiziert, als wenn wir über uns selbst sprechen. In unseren Workshops setzen wir eine wirkungsvolle Übung ein, um uns besser beobachten und beschreiben zu können. Wir sprechen zu zweit über uns, als wären wir jeweils unsere eigenen Coaches in einem Supervisionsgespräch, die in der dritten Person über sich als ihre Coachees sprechen. Was auf den ersten Blick befremdlich wirkt, führt in unseren Workshops sehr schnell zu neuen, tieferen Gesprächsräumen und macht Platz für eine spielerische Haltung, die es ermöglicht auch über schwierige Themen zu sprechen.

*„Mein Coachee möchte sich zwar entwickeln,
jedoch ist er altem Verhalten noch sehr loyal.“*

Ein Teilnehmender in der Rolle des Coach über sich als Coachee

Diesen Perspektivwechsel der Außensicht nutzen wir auch in den folgenden Gefühlsgeschichten. Wir lassen das Gefühl erzählen, wie es die Beziehung zu seinen exemplarischen Protagonist*innen erlebt. Die Protagonist*innen sind wie die Geschichten nur als Beispiele zu verstehen. Die eigentliche Geschichte ist jene, die in uns als Leser*in entsteht, wenn wir über unsere Beziehung zu dem jeweiligen Gefühl und unser Erleben damit reflektieren.

Wie Gefühle uns wahrnehmen

In diesem Kapitel beleuchten wir anhand exemplarischer Gefühlsgeschichten, wie sich unser innerer Beziehungsprozess und unsere Identifikation mit emotionaler Energie aus der Perspektive des Gefühls darstellen. Diese ungewöhnte Perspektive des Gefühls als Erzähler bietet uns eine bisher verborgene Sicht auf uns selbst als Objekt der Betrachtung. Es ist der Blick von außen auf uns als fühlende und zugleich, in unseren haltungsspezifischen Möglichkeitsräumen, identifizierte Menschen. Dies ist eine Annäherung an die Idee einer vierten Perspektive. Während die erste Perspektive nur uns selbst sieht, die zweite auch das Gegenüber und die dritte den inneren kommentierenden Beobachter, erlaubt uns die vierte Perspektive einen beobachtenden Blick auf unser beobachtendes Denken und Fühlen von außen. Diese vierte Perspektive ermöglicht es uns, die Konstruktionen unserer Bedeutungsgebungen und unserer Gefühle durch unsere Sprache und Selbsterzählung zu betrachten.

Emotionale Granularität erhöhen

Wir lernen, Emotionen in einer feineren Granularität wahrzunehmen, und erkennen uns zunehmend als Bedeutungsgeber unseres emotionalen Erlebens. Wir können die Beispielgeschichten als Anregung und Einstiegshilfe in das eigene Erleben verstehen, indem wir schauen, bis zu welcher Phase wir unsere eigene Haltung zu einem bestimmten Gefühl beobachten können und welche Entwicklungen wir im Umgang mit unseren eigenen Emotionen bereits vollzogen haben. Der Blick auf die eigene biografische Gefühlsentwicklung lässt die Frage lebendig werden, inwieweit wir unsere Beziehung zu bestimmten Gefühlen schon verändert haben oder noch erweitern wollen.

Dazu gehört die Fähigkeit, unsere Gefühle sprachlich ins Bewusstsein zu heben und sie nicht nur als emotionale Energie unversprachlicht und damit unbewusst zu erleben. Da wir diese Versprachlichung von emotionalen Informationsangeboten aus unserem zweiten Intelligenzsystem, dem Fühlen, oft nicht gelernt haben, leben wir in manchen Bereichen in einer Gefühlstaubheit. Doch auch wenn wir Gefühle nicht erkennen, anerkennen oder benennen, bleiben sie starke innere Treiber. Sie beeinflussen unsere Sinnbildung und unser Streben nach einem kohärenten und entspannteren Weltbild. Diese unversprachlichten, unbewussten Anteile werden dann zu Begeisterungsbegrenzungsmechanismen und kreieren Verkrustungslogiken. Als innere Muster binden sie Energie und führen zu starren Denk- und Handlungsmustern. Je erweiterter die Haltung ist, desto klarer wird der bewusste, verbalisierbare Zugang zu emotionalen Wahrnehmungen. Die Gefühlsgeschichten dienen als Anregung, sich dieses Prozesses in uns bewusst zu werden.

Unsere Biografie des Fühlens

Mit jedem Gefühl hat jeder Mensch seine ganz persönliche Entwicklungsgeschichte. Wenn ich mit meinen drei älteren Schwestern zusammen bin, höre ich immer wieder, wie ich als Kind (angeblich) das Spielbrett vom Tisch warf, wenn ich beim Würfelspiel verloren hatte. Dann übte ich (angeblich) so lange, bis ich immer gewann. Daran kann ich mich (natürlich) gar nicht mehr erinnern, und ich frage mich, wie ich das Gewinnen von Würfelspielen hätte üben sollen? Ich weiß aber, dass ich als Kind sehr impulsiv mit Ärger umgehen konnte, was sich zum Glück mit der Zeit geändert hat. Zumindest fege ich schon lange keine Spielbretter mehr vom Tisch, aber der emotionale Anteil aus dieser biografischen Phase kann in regressiven Momenten wieder zum Vorschein kommen. Je nach Typ, familiärem Umfeld und kultureller Herkunft können sich unsere Muster im Umgang mit Gefühlen unterscheiden. Gefühle entstehen eben nicht nur in einem Reiz-Reaktions-Mechanismus, sondern unterliegen auch dem konstruktivistischen Filter unserer Subjektivität und der Komplexität unserer deutenden Haltung.

Die Geschichten sind biografisch angelegt, da die Haltungen nacheinander entstehen, und die Protagonist*innen werden älter, um die prozesshafte Entwicklung anzudeuten. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Entwicklung zwangsläufig mit dem Alter einhergeht oder dass jeder alt werden muss, damit er eine erweiterte Haltung einnehmen kann. Die Zuordnung von Geschlecht und Typ in den Geschichten entspringt dabei dem Gefühlskontext, den die jeweilige Geschichte vermittelt.

Die Erweiterung der Haltung im Umgang mit emotionaler Energie erkennen wir meist schnell, wenn wir uns mit dem Ich aus frühen Haltungen vergleichen, die wir als Kinder und Jugendliche durchlebt haben. Wo uns früher die Worte fehlten, sind unsere Deutungsmöglichkeiten im Umgang mit inneren Spannungen komplexer geworden. Diese Erkenntnis der eigenen, bereits vollzogenen Entwicklung macht uns darauf aufmerksam, dass es auch die Möglichkeit einer weiteren zukünftigen Neuerzählung geben könnte, die wir vielleicht erst erahnen. Wenn wir uns in der vierten Perspektive als Beobachter des inneren kommentierenden und Bedeutung gebenden Beobachters erleben, entwickeln wir das, was in der Forschung Konstruktbewusstsein genannt wird. Wir sehen, wie die Bedeutung emotionaler Wahrnehmungen durch unser Zutun gefärbt und geformt wird. In dieser Erkenntnis offenbart sich das Bewusstsein, dass wir neue Möglichkeiten der inneren Selbstregulation haben, wenn wir uns in einer erweiterten Haltung befinden. Unser inneres Gefäß, das uns Halt gibt, wird größer, unsere Lassenskraft ebenso. Die Grenzen dessen, was uns Halt gibt, erkennen wir zum einen, wenn wir starke Emotionen als überwältigend erleben, und zum anderen, wenn wir überhaupt keine Emotionalität erleben.

Fühlen ist, darüber reden zu können

Fühlen ist die Fähigkeit, diese emotionalen Informationen bewusst anzuerkennen und diese Wahrnehmung versprachlichen zu können. Die Ahnung von den Möglichkeiten der Erweiterung unserer Haltung und der damit verbundene Zuwachs an innerer Freiheit im Umgang mit Emotionen können im Idealfall durch die Geschichten in diesem Kapitel mit einer inneren Sehnsucht nach Selbstentwicklung in Resonanz treten. Viele Menschen tragen diese Sehnsucht nach tieferer Stimmigkeit in sich. Der klassische Ausdruck für diese Sehnsucht ist der Satz „Schatz, wir müssen reden“. Im Idealfall steht am Ende: „Gut, dass wir darüber gesprochen haben“, oder „Das habe ich noch nie jemandem gesagt“. Reden hilft, auch wenn es dann noch Referenzerlebnisse braucht, um unsere musterhaften Empörungen dauerhaft mit neuen, kohärenteren Sinngebungen in Kontakt zu bringen.

Neue Spielräume finden

Von außen lässt sich das Reifungspotenzial bei anderen gut erkennen, weil wir uns als Außenstehende nicht mit den jeweiligen subjektiven Sinngebungen identifizieren. So kennt jeder Menschen, die noch im hohen Alter an kindlichen Befindlichkeiten festhalten und sie aufrechterhalten, obwohl sie weder rational noch hilfreich sind, sondern im Gegenteil die Lebensqualität erheblich mindern. Die Aufrechterhaltung unseres Selbstkonstrukts hängt mit dem erlernten Umgang mit Verstimmungen in unserer Gewohnheitshaltung zusammen. Unser emotionales Erleben passiert uns nicht wie das Wetter, wir erzeugen es jedes Mal selbst durch unsere Haltung. Die gute Nachricht ist, dass, wenn wir genügend Erkundungskompetenz haben, unser Handlungsspielraum größer wird.

Einladung zum spielerischen Umgang mit Gefühlen

Ein Spiel schafft bewusst kleine Anlässe, damit wir erleben, wie wir mit kleinen Hindernissen und Herausforderungen umgehen. Wer sich selbst gerade im familiären oder beruflichen Umfeld in Situationen des regelhaften Streitens erlebt, hat ein ideales Übungsfeld. Musterbrüche sind das Alltagsspiel eines Selbstentwicklers. Spiele schaffen Spontaneität, ermöglichen Rollenwechsel, sind eine Simulation für den flexiblen Umgang mit Perspektiven und können helfen, Selbstführungscompetenz einzuüben.

Wie wäre es, einmal nicht so zu agieren und zu reagieren, wie wir es gewohnt sind? Auch dazu laden die Geschichten ein – neue Verhaltensweisen im Umgang mit unseren Gefühlen zu wagen und die Opferhaltung einer Selbstentmündigung abzulegen. Wichtig ist, den Autonomierespekt für andere zu wahren und sie ihre eigene Entwicklungsreise in ihrem eigenen emotionalen Erleben hin zu einem bewussten Fühlen erleben zu lassen.

Finde deine Gefühlsgeschichten

Wenn wir verstanden haben, wie sich unser Gefühlserleben durch die Erweiterung unserer Haltungen verändert, können wir auch unsere eigenen kleinen anekdotischen Geschichten zu Gefühlen finden, die in diesem Buch nicht aufgeführt sind. Je plastischer wir neue Fühloptionen vor Augen haben, desto eher können wir unser Gefühlsspektrum erweitern und angehaltene Emotionen weiter verflüssigen.

„Das Fühlen ist der Schlüssel zu unserer inneren Welt. Erst wenn wir lernen, unsere Gefühle zu erkennen, zuzulassen und zu reflektieren, beginnen wir, uns selbst zu verstehen und reifer zu handeln.“

ChatGPT 4.0 (* 2023)

Die Vergangenheit redet im Stillen ein Wörtchen mit

Ein Teilnehmer berichtete in einem Workshop, dass er bei der Reflexion darüber, warum er einen persönlichen Entwicklungswunsch nicht verwirklichen konnte, obwohl er ihm wichtig war, durch die Analyse der verborgenen Verpflichtungen, die sich zuvor verbargen, erkannte, dass er unbewusst eine Loyalität zu alten Gefühlen pflegte, von denen er glaubte, sie schon vor 20 Jahren abgelegt zu haben, die aber unter der Oberfläche immer noch aktiv waren.

Wir bleiben Gefühlsmustern treu, die uns in der Vergangenheit wertvoll, erfolgreich oder notwendig erschienen. Viele dieser Muster stammen aus den ersten beiden prä rationalen Haltungen und sind in den ersten 10 Lebensjahren entstanden. Diese Einsicht hilft, die an alte Muster gebundene Energie zu lösen und sie für ein neues, erweitertes, differenzierteres Fühlen zu nutzen. In jeder Gefühlsgeschichte stellen wir am Anfang ausschnittshaft einige Perspektiven aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Bereichen vor, stellen einen Bezug her zu unserer Arbeitswelt, dann machen wir mit den beispielhaften Protagonist*innen bekannt und stimmen auf das Gefühl ein. Nach jeder Gefühlsgeschichte geben wir ein paar Impulse für eine differenziertere Wahrnehmung des Gefühls. Diese Impulse beschreiben vorwiegend die Entwicklung bei Kindern, denn oft geht es bei der Selbstentwicklung um die emotionale Nachentwicklung genau dieser kindlichen Anteile in uns. So können wir auch reflektieren, wie unsere eigene Fühlbiografie und Prägung mit dem jeweiligen Gefühl war und wie wir es als Kind erlebt haben.

Die 6 Gesichter der

Wut

Wut ist eines der Gefühle, bei dem viele Menschen sehr schnell eigene Bilder durch eigene Referenzerfahrungen finden. Sigmund Freud sah Wut als eine Ausdrucksform von Aggression, die aus verdrängten sexuellen oder destruktiven Impulsen resultiert. Der Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie, Carl Gustav Jung (1875-1961) betrachtete Wut im Kontext des „Schatten“-Selbst, das die verborgenen, oft negativen Aspekte der Persönlichkeit repräsentiert. Aaron Beck (1921-2021), US-amerikanischer Psychiater und Psychotherapeut und einer der Begründer der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), beschrieb Wut als Folge von kognitiven Verzerrungen und dysfunktionalen Denkmustern und inkludierte hier schon konstruktivistische Aspekte.

In ihrem Buch „Anger: The Misunderstood Emotion“ charakterisiert die 1944 geborene US-amerikanische Sozialpsychologin Carol Tavris Wut als eine komplexe und oft missverstandene Emotion, die sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das menschliche Verhalten haben kann. Sie argumentiert, dass Wut, wenn sie angemessen ausgedrückt wird, ein wichtiger Teil des emotionalen Lebens ist und zur Lösung von Problemen beitragen kann. Diese Ansätze verdeutlichen, dass soziale und kognitive Prozesse die Entstehung und Ausprägung von Wut beeinflussen.

Diese verschiedenen Perspektiven werden ergänzt durch philosophische Betrachtungen von Denkern wie Aristoteles (384 v. Chr. - 322 v. Chr.), der Wut als Reaktion auf Ungerechtigkeit sah, und Jean-Paul Sartre (1905 - 1980), der Wut als Manifestation der Freiheit des Individuums betrachtete. Sie verdeutlichen, wie tief Wut in unserem sozialen Verhalten und in unserem kulturellen Verständnis verankert ist.

Im Arbeitskontext kann Wut durch wahrgenommene Ungerechtigkeiten wie unfaire Behandlung oder ungleiche Aufgabenverteilung ausgelöst werden. Diese Emotion beeinflusst so nicht nur die individuelle Leistungsfähigkeit, sondern auch die Teamdynamik und das allgemeine Arbeitsklima.

Wut können wir als eine gewichtige Hinweisgeberin verstehen, die uns zu weiterer Erkenntnis leiten kann. Diese Sichtweise zeigt, dass Wut flexibel und anpassungsfähig ist und sich insofern von traditionellen Ansichten unterscheidet, die sie als eine biologisch fest verdrahtete Emotion betrachten, der wir mechanistisch ausgeliefert sind.

Die Reise von Lyssa

Lasst uns nun in Lyssas Reise eintauchen und sehen, wie sie ihre Wut neu versteht und transformiert. Lyssa ist in der griechischen Mythologie die personifizierte Wut, Raserei und Wahnsinn. Im Stück „Herakles“ von Euripides schickt die Göttin Hera Lyssa, um Herakles in einen Zustand des Wahnsinns zu versetzen, was dazu führt, dass er in seiner Raserei seine eigene Familie tötet. Lyssa widerspricht zunächst, bevor sie sich der göttlichen Anweisung beugt, und bedauert das Leid, das sie verursachen muss, was darauf hinweist, dass sie nicht nur ein unkontrollierbares Wesen der Wut ist, sondern auch ein komplexer Charakter mit einem Bewusstsein für die Folgen ihrer Taten. Dieser Name verdeutlicht die enge Verbindung zu den Gefühlen von Wut, Zorn und Raserei, mit denen sich unsere Lyssa in ihrer Entwicklung auseinandersetzen muss. In ihren Geschichten erfahren wir auch, wie die Wut uns erlebt.

Einstimmung auf die Wut

Erinnere dich an eine Situation, in der du wütend warst. Wie hat es sich angefühlt? Was war das Thema? Ging es um Anerkennung, gebrochene Versprechen, unerfüllte Erwartungen? Spüre, wie das Gefühl in dir aufgestiegen ist, wie sich dein Körperempfinden verändert hat und dein Blickfeld sich vielleicht verengt hat. Wie hat sich deine Gesichtsmuskulatur angefühlt, wie dein Atem? Die Worte, die du sagen wolltest, brannten dir vielleicht auf der Zunge, aber sie blieben ungesagt, oder brachen sie in einem explosiven Ausbruch hervor? Lade deine Wut ein und begrüße sie wie einen alten Freund, bevor wir in die Geschichten eintauchen.

Getrieben

Ich bin die Wut, ungestüm und wild, ein tosendes Feuer, das in den Herzen lodert. Ich bin der erste Funke, der Aufschrei der Empörung, der in jedem von uns schlummert. Ich bin jene unberechenbare Kraft, die aus den Tiefen des Bewusstseins hervorbricht, wenn die Welt uns in Ketten legt, wenn unsere Wünsche und Bedürfnisse auf Barrieren treffen. Heute habe ich Lyssa erwählt, mein Gefäß zu sein.

„Du Arsch!“

Die Worte entfahren Lyssa unwillkürlich. Sie gelten einer Person im Team, die ihre Arbeit wieder nicht anerkennt, ihre Anstrengungen mit einem Achselzucken abtut.

Ich spüre, wie mein Wutfunke in Lyssa entzündet wird, ein wildes Feuer, das nach Freiheit lechzt. Lyssa erhebt sich, überwältigt von mir, ihre Augen funkelnd mit der Glut des Aufbegehrens. Sie stellt sich der Welt, die sie kleinhalten will. Unter meiner Führung setzt sie Grenzen und begehrt auf. Die Konfrontation ist ein Kampf, aber auch eine Befreiung. Bereit, Lyssas Welt neu zu formen, treibe ich sie an, ich, die starke Flamme der Wut, stets Gelegenheiten suchend und immer brennend.



Gepresst

Ich bin die Emotion, die entsteht, wenn die Harmonie bricht und die Normen der Gemeinschaft verletzt werden. Heute fauche ich in Lyssas Ohren und bestärke sie darin, sich aufzulehnen. Treibe sie an, zu mir, der Wut, zu stehen, mir zu folgen, auf mich zu hören.

„Wir schämen uns für dich.“

Diese Worte ihrer Gemeinschaft hallen in Lyssa wider, ein Echo der Enttäuschung. Lyssa steht am Scheideweg, mich, ihre Wut zu verdrängen und sich dem Erwartungsdruck von außen anzupassen oder sich doch aufzulehnen. Die Worte treffen Lyssa wie ein Schlag. Sie hat gewagt, anders zu sein, ihre eigene Stimme zu erheben, durch mich zu sprechen. Jetzt spürt sie die Wucht der kollektiven

Missbilligung, diese ausgrenzende Form von Liebesentzug, wenn sie die gemeinschaftlichen Erwartungen nicht erfüllt. Sie verstummt und ich brodle in ihr, von anderen unbemerkt. Ich, ihre Wut, verhalte vorerst, aber immer bereit, sie dabei zu begleiten, sich den Normen zu widersetzen und ihre eigene Wahrheit auszusprechen. So bleibe ich in ihr als ein verstummtes Echo unerfüllter Wünsche und der Sehnsucht eine eigene Sicht haben zu dürfen.



Gezielt

In einer Welt klarer Linien und messbarer Ergebnisse, in der jede Sekunde zählt und jede Handlung einer Logik folgen muss, lebe ich, die Wut, als zuverlässige Begleiterin.

„Das ist völlig unlogisch und total inakzeptabel!“

platzt es aus Lyssa heraus, als sie mit einer Entscheidung konfrontiert wird, die jeglicher Vernunft zu widersprechen scheint. Ihre Worte sind das Echo meiner Stimme, ein Ausdruck der inneren Unruhe, die entsteht, wenn Effizienz und Logik auf der Strecke bleiben. Lyssa, sonst so beherrscht, spürt, wie ich, die Wut, sie ergreife und zu einer erbarmungslosen, kalten Kritikerin mache, sowohl gegenüber sich selbst, als auch gegen andere, die eine so unlogische Entscheidung getroffen haben.

Doch meine Präsenz bei Lyssa ist nicht destruktiv; sie ist ein Weckruf. Ich motiviere sie, tiefer zu graben, nach den Wurzeln des Problems zu suchen und Ineffizienzen nicht nur zu analysieren, sondern auch Lösungen zu erarbeiten. Lyssa nutzt mich, die Wut, als Katalysator für Veränderung, als Treibstoff für ihr Streben nach Effizienz und Qualität. Langsam werde ich weniger überwältigend, weil Lyssa lernt, mich als Teil eines Wechselspiels zu sehen. Sie versteht, dass ich, die Wut, zwar ein Zeichen von Frustration bin, aber eben auch ein Antrieb für persönliches und kollektives Wachstum.



Gelenkt

In einer Welt, in der Unabhängigkeit das höchste Gut ist, flüstere ich, die Wut, wieder in Lyssas Ohr. Diesmal bin ich kein Sturm, sondern der Navigator, der sie durch die rauen Gewässer der Einschränkung und Fremdbestimmung führt.

„Dann mache ich das eben anders“,

sagt Lyssa, und es sind meine durch ihre Lippen gesprochenen Worte. Sie fasst einen Vorsatz, den ich, ihre Wut, ihr eingegeben habe. In einem Umfeld, das oft mehr von Vorgaben als von Visionen geprägt ist, fühlt Lyssa, wie ihre Freiheit eingeschränkt ist. Jedes Mal, wenn ihr gesagt wird, wie sie Ziele erreichen soll, ohne Raum für ihre eigene Interpretation, fühle ich, wie sie hadert. Doch dieses Hadern hat Wirkung; es ist der Beginn ihrer Neuausrichtung. Lyssa lässt sich von mir, ihrer Wut, nicht in die Tiefe ziehen. Stattdessen benutzt sie mich als Kompass. Sie beginnt, die Grenzen, die ihr gesetzt werden, nicht als Fesseln, sondern als Herausforderung zu sehen. Mit jedem Schritt, den Lyssa unternimmt, spüre ich, wie meine Präsenz sich wandelt. Ich werde zu einem Raunen der Ermutigung. Lyssa erkennt die Chance, sich zu beweisen und ihre Souveränität zu behaupten. Ich, die Wut, ziehe mich zurück, wissend, dass Lyssa nun stark genug ist, bereit, ihre eigene Visionen mit neuer Klarheit und Entschlossenheit wirksam zu verfolgen.



Gefühl

In einem Raum, der vor unterschiedlichen Meinungen und Perspektiven vibriert, finde ich, die Wut, erneut meinen Weg zu Lyssa. Doch dieses Mal bin ich nicht nur eine treibende Kraft, sondern auch ein Spiegel ihrer Gedanken und ihrer Körperempfindungen.

„Wir sollten über die tieferen Gründe sprechen“,

schlägt Lyssa vor, ihre Stimme getragen von einem Unmut, der energetisch in ihr brodelt. Sie fühlt mich, ihre Wut, als ein subtiles Brennen, das nicht nach Vergeltung, sondern nach Verständnis verlangt. Ein Unmut, der nicht laut schreit, sondern leise drängt, die verborgenen Schichten hinter den Meinungsverschiedenheiten zu ergründen. Inmitten eines Teams, das oft schnelle Lösungen bevorzugt, ohne die zugrunde liegenden Annahmen zu hinterfragen, nimmt

Lyssa das Ruder in die Hand. Sie erkennt, dass echter Fortschritt nicht durch das Wegwischen von Differenzen, sondern durch das Verstehen ihrer Hintergründe und Bedürfnisse erreicht wird. Sie initiiert Dialoge, die tiefer gehen als die üblichen Diskussionen.

Lyssa lädt ihr Team ein, die eigenen Annahmen infrage zu stellen und durch die jeweiligen Haltungen zu betrachten, die ihr Handeln leiten. Ich, die Wut, bleibe als energetische Vielschichtigkeit im Hintergrund.



Aufdeckend

In einem Geflecht von Wechselwirkungen kehre ich, die Wut, zurück zu Lyssa. Doch diesmal bin ich außer einem Spiegel auch eine sich völlig neu entwickelnde, transformierende Kraft, die die Tiefen der systemischen gegenseitigen Abhängigkeiten erforscht.

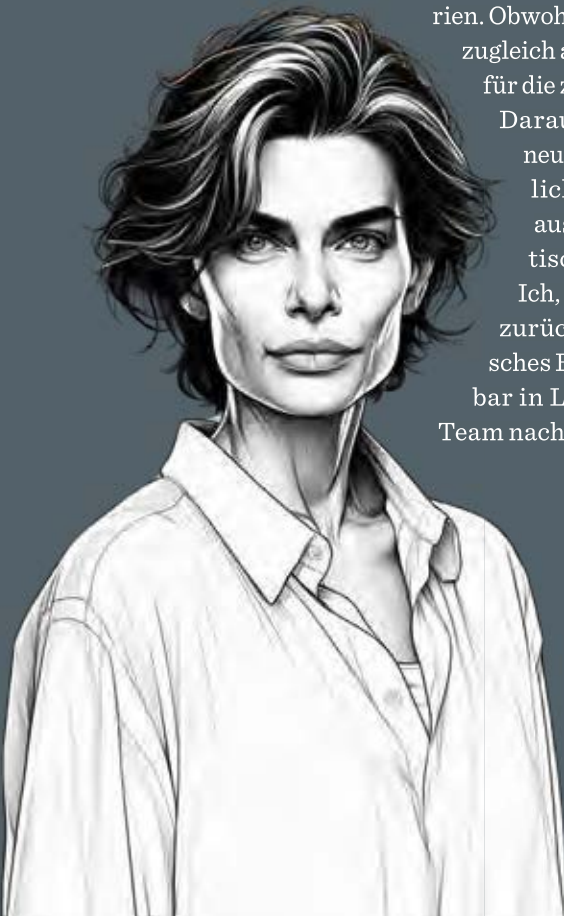
„Aus einer erweiterten Perspektive erkenne ich, dass ...“,

beginnt Lyssa in einem Meeting. Ihre Worte sind getragen von einer Wut, die nicht zerstören, sondern enthüllen will. Sie weiß, dass in der komplexen Welt der Unternehmensführung Entscheidungen eng miteinander verflochten sind und dass das Ruder nicht allein in einer Hand liegen kann. Ihre Wut nutzt sie als Instrument, um systemische Unstimmigkeiten und Hindernisse aufzuzeigen und deutlich zu machen, wo Prozesse ineffizient sind und die Unternehmenskultur Verbesserungsbedarf aufweist. Lyssa kritisiert, aber sie entwirft auch Wege vorwärts. Sie lenkt das Team weg von

Polarisierungen hin zu integrierenden Meta-Kriterien. Obwohl rational, resultieren diese Kriterien zugleich aus einem empathischen Verständnis für die zugrunde liegenden Bedürfnisse aller.

Daraus entwickeln Lyssa und ihr Team neue Handlungsansätze, die unterschiedliche Ansichten nicht gegeneinander ausspielen, sondern synergetisch zusammenführen.

Ich, die Wut, ziehe mich zurück, mein energetisches Echo hallt fruchtbar in Lyssa und ihrem Team nach.



Impulse zum Umgang mit Wut

Wut, die in Beziehungen, Familien oder am Arbeitsplatz entsteht, einfach zu schlucken und zu verdrängen, ist keine gute Lösung. Um Gefühle zu verändern, müssen wir sie zuerst zulassen und die damit verbundene Energie bewusst erleben. Das bedeutet aber nicht, ihnen einfach nachzugeben.

„Wut ist ein kraftvolles Mittel, um Veränderungen herbeizuführen. Sie zeigt uns, wo unsere Grenzen liegen und was wir nicht länger akzeptieren wollen.“

Soraya Chemaly (* 1966)

Als Kinder haben wir oft erlebt, dass Mama und Papa schimpften und uns wegschickten, wenn wir wütend wurden. Wir sollten uns alleine beruhigen und dazu in unser Zimmer gehen. Diese Erlebnisse führten zu Beziehungsabbrüchen und dem Gefühl, nicht mehr geliebt zu werden. Wut wurde negativ gelabelt und als etwas angesehen, das man alleine bewältigen muss.

Heute können wir einen positiven Umgang mit kindlicher Wut fördern. Wenn ein Kind wütend wird, gib ihm Raum, seine Emotionen auszudrücken, ohne es wegzuschicken. Höre zu und benenne die Emotion: „Ich sehe, dass du wütend bist.“ Hilf dem Kind, seine Gefühle zu verstehen und zu ordnen. Bestätige, dass Wut ein normales Gefühl ist und dass es wichtig ist, darüber zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. So lernen Kinder, dass ihre Gefühle akzeptiert und ernst genommen werden, und entwickeln einen konstruktiven Zugang zu ihren Emotionen.

Als Erwachsene übernehmen wir Verantwortung für unsere aufkommenden Emotionen. Wenn wir die positive Absicht der Wut für unser inneres System erkennen können – sei es ein anderes Verständnis, eine neue Bedeutung oder ein Vorsatz für die Zukunft –, schwächen wir die aktuelle Wut merklich ab. Wenn wir die richtigen Worte für unser Fühlen finden, hilft uns das nicht nur, die Wut auszudrücken, sondern auch, sie zu verstehen und innerlich neu zu ordnen. Wut ist modellierbar und kann sich wandeln in kraftvolle Energie, um Bedürfnisse zu erfüllen, Grenzen zu ziehen, für eigene oder kollektive Bedürfnisse geradestehen und Wünsche oder Erwartungen zu verbalisieren mit Klarheit ohne Groll.

Körperübung

In dem Moment der Wut kurz nach draußen gehen oder das Fenster öffnen. Tief durchatmen, viel Luft einatmen und kurz halten. Dabei aufrichten und in den Himmel blicken. Jetzt ausatmen und sich ein paar Mal strecken. Ein Teil der Spannung verfliegt vielleicht schon nach ein paar Minuten.

Einsichten reflektieren

Notiere regelmäßig in einem Wuttagebuch, was deine Wut ausgelöst hat, wie du reagiert hast und welche Gedanken und Gefühle dabei hochkamen. Sei ehrlich und detailliert. Das Schreiben hilft dir, die Emotion zu ordnen und zu analysieren. Welche Muster erkennst du? Welche Situationen oder Personen lösen besonders starke Reaktionen aus? Welche Rolle spielen deine eigenen Erwartungen und Überzeugungen dabei? Welche positive Absicht könnte die Wut für dich verfolgen? Durch regelmäßiges Reflektieren und Aufschreiben entwickelst du ein besseres Verständnis für deine Emotionen. Dein Wuttagebuch wird so zu einem wertvollen Werkzeug, das dir hilft, die Energie der Wut in Veränderungen umzuwandeln.

Gefühlswelten besprechen

Wenn die Wut nachhallt, können wir in den Dialog treten. Wir fragen unsere Partner*in oder Kolleg*innen, ob es tatsächlich so gemeint war. Oft sind Dinge nur unglücklich formuliert oder anders verstanden worden. Ist unsere Aufregung überhaupt gerechtfertigt? Haben wir vielleicht selbst etwas dazu beigetragen? Durch diese Fragen wechseln wir die Perspektive. Zugegeben, die neuen Sichtweisen können unangenehm sein, aber sie eröffnen Wege der Veränderung und schaffen Besprechbarkeiten.

Fühlen neu entdecken

Spüren wir wirklich Wut? Hinter vielen Streitigkeiten stecken Angst, Schmerz und Verletzung. Spüren wir bewusst unsere eigene Verletztheit und spenden uns Trost. Wenn wir Hilfe bei Partner*innen und Freund*innen suchen, erwarten wir keine Zustimmung zu unserer Sichtweise, sondern öffnen uns für Rat und andere Perspektiven. Auch ein Coaching kann hier helfen, insbesondere wenn wir uns häufig wütend erleben.

Neues verwirklichen

Teste neue Wege, um deine Wut zu transformieren. Nimm dir bewusst vor, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben, und baue kleine bewusste Musterbrüche in dein Verhalten ein. Atme tief durch, zähle bis zehn oder mach eine kurze Pause, bevor du reagierst. Wie verändert sich die Situation? Wie fühlst du dich danach? Indem du experimentierst, findest du heraus, welche Techniken dir helfen, deine Wut besser zu bewältigen und gelassener mit mehr Optionen zu reagieren.

Die 6 Gesichter der

Philautia**Die Selbstliebe**

Philautia, die Liebe zu sich selbst, reicht von gesundem Selbstwertgefühl und Selbstfürsorge bis hin zu narzisstischem Egoismus. In verschiedenen Kulturen gibt es Mythen und Sagen, die das Konzept der Selbstliebe thematisieren. In der griechischen Mythologie ist die Geschichte von Narziss ein bekanntes Beispiel. Narziss liebte sich selbst so sehr, dass er sich in sein eigenes Spiegelbild verliebte und schließlich an seiner Selbstliebe zugrunde ging, weil er unfähig war, sich von seiner eigenen Reflexion zu lösen. Diese Geschichte warnt vor den Gefahren einer übertriebenen und egoistischen Selbstliebe.

In der Psychologie wird Philautia oft im Kontext von Selbstwertgefühl und Selbstkonzept untersucht. Selbstliebe und Selbstakzeptanz werden als entscheidend für die psychische Gesundheit und persönliche Entwicklung angesehen. Selbstliebe und das Streben nach Selbstverwirklichung sind dabei eng miteinander verbunden. Eine gesunde Selbstliebe ist von entscheidender Bedeutung für die psychische Gesundheit und ermöglicht es, eine positive Selbstachtung und emotionale Stabilität zu erreichen.

In der Soziologie wird Philautia oft als eine sozial konstruierte Emotion betrachtet, die von den kulturellen und sozialen Kontexten eines Menschen beeinflusst wird. Selbstliebe hängt demnach nicht nur von individuellen Faktoren wie Selbstachtung und Selbstvertrauen ab, sondern auch von den sozialen Beziehungen und der kulturellen Prägung. Philautia wird somit als dynamischer Prozess verstanden, der in Wechselwirkung mit der sozialen Umwelt steht.

In der Philosophie hat die Selbstliebe eine lange Tradition. Aristoteles unterschied zwischen einer gesunden Form der Selbstliebe, die auf Selbstachtung und moralischer Tugend basiert, und einer egoistischen Selbstliebe, die sich in selbstsüchtigem Verhalten äußert. Für Aristoteles war eine gesunde Selbstliebe notwendig, um Glück (Eudaimonia) zu finden, da sie es dem Individuum ermöglicht, Tugenden zu entwickeln und ein erfülltes Leben zu führen. Michel de Montaigne (1533–1592), ein französischer Philosoph, betonte die Bedeutung der Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz. Demnach ist die Annahme der eigenen Fehler und Schwächen die Grundlage für eine authentische und gesunde Selbstliebe.

In der Literatur und Kunst gibt es zahlreiche Auseinandersetzungen mit dem Thema Philautia. Oscar Wilde thematisierte in seinem Roman „Das Bildnis des Dorian Gray“ (1890) die zerstörerischen Aspekte einer übertriebenen Selbstliebe. Die Geschichte von Dorian Gray, der seine eigene Jugend und Schönheit über alles stellt, zeigt, wie narzisstische Selbstliebe zu moralischem Verfall und letztlich zu Zerstörung führen kann.

Amara liebt sich selbst

Durch die vielfältigen Perspektiven wird deutlich, dass Philautia nicht nur persönliche Emotion, sondern auch eine fundamentale soziale Kraft ist. Amara, deren Name in vielen Kulturen und Sprachen verwurzelt ist, verkörpert die Vielfalt und Tiefe des Gefühls Philautia. In Latein bedeutet ihr Name „ewig“ oder auch „bitter“, während er in Igbo, Sanskrit und Spanisch für „Gnade“, „unsterblich“ und „Liebe“ steht. In der griechischen Mythologie ist Hemera oder Amara (griechisch: Ἀραρα) die personifizierte Göttin des Tages. Philautia, die Selbstliebe, spiegelt sich in Amaras vielschichtiger Identität wider. Amara zeigt uns, dass Selbstliebe nicht egoistisch sein muss, sondern ein Grundpfeiler für ein erfülltes Leben sein kann und sowohl innere Gnade als auch Stärke umfasst.

Einstimmung auf die Selbstliebe

Stelle dich vor den Spiegel. Beschreibe dich als gute Freundin oder guten Freund, die oder den du jemandem wohlwollend und anerkennend vorstellst. Achte dabei auf deine körperlichen Reaktionen.

Übersteigerte Selbstidealisierung

Ich, die Philautia, flüstere ständig süße Worte der Verführung ins Ohr von Amara, wispere ihr zu, dass sie der strahlende Mittelpunkt des Universums ist, unangefochten, unantastbar. Alles dreht sich um sie und ihre spontanen impulsiven Bedürfnisse. In ihrem Wunsch nach Selbstkontakt und Selbstempfinden zeige ich, Philautia, ihr den Weg.

„Ich zuerst, immer!“,

ruft sie ihren Kolleg:innen mit einer Stimme zu, die wie ein Echo meiner Einflüsterung klingt, als sie den Konferenzraum betritt, bereit, ihre Ideen sofort zu präsentieren, ohne auf die Tagesordnung zu achten.

Amara sieht ihre Kolleg*innen nicht als Partner*innen, sondern als Statist*innen in der grandiosen Ich-Aufführung ihres Lebens. So hört sie nicht hin, als die Teammitglieder ihre Vorschläge als unzureichend abtun. Die Luft im Raum wird dicker, gesättigt mit mir und dem bitteren Geruch meines Atems. Amara steht allein, umgeben von Menschen, die sie nicht wirklich sieht, gefangen in einer Blase, die ich, die Philautia, nur zu gern um sie bilde.



Maskierte Selbstachtung

Ich, Philautia, bewege mich sorgsam im Hintergrund von Amaras Leben, immer präsent, doch oft ungesehen.

*„Ich Sorge für mich selbst, doch nur,
wenn es niemand sieht“,*

gesteht mir Amara, während sie heimlich einen stillen Moment allein im Konferenzraum sucht, fernab der kritischen Blicke ihrer Kolleg*innen und der schweren Last der Erwartungen, die an sie gestellt werden. Sie verbirgt ihre wahren Bedürfnisse hinter einer Fassade von Stärke und Hingabe an andere. Wenn der Tag sich dem Ende zuneigt und das Büro in das sanfte Licht der Abenddämmerung getaucht wird, findet Amara sich allein wieder, gefangen in den engen Grenzen ihrer Selbstzurückstellung. Ihre leisen Unterhaltungen mit mir sind ihr kleiner Rückzugsort. „War ich gut genug? Habe ich alles richtig gemacht?“

Während sie über Kopfhörer ihre Schlager-Playlist hört, malt sie Herzchen auf ihren Notizblock. Diese Momente mit mir sind für Amara jedoch mehr als nur ein Zufluchtsort; sie sind ein Fenster zu einer Welt, in der sie sich selbst noch nicht vollständig kennt und versteht. Ihre Liebe zu sich selbst wird durch die Bestätigung von außen angetrieben, ein Zeichen dafür, dass sie noch auf dem Weg ist, ihre wahre Identität jenseits der Erwartungen und Rollen, die ihr auferlegt werden, zu entdecken.



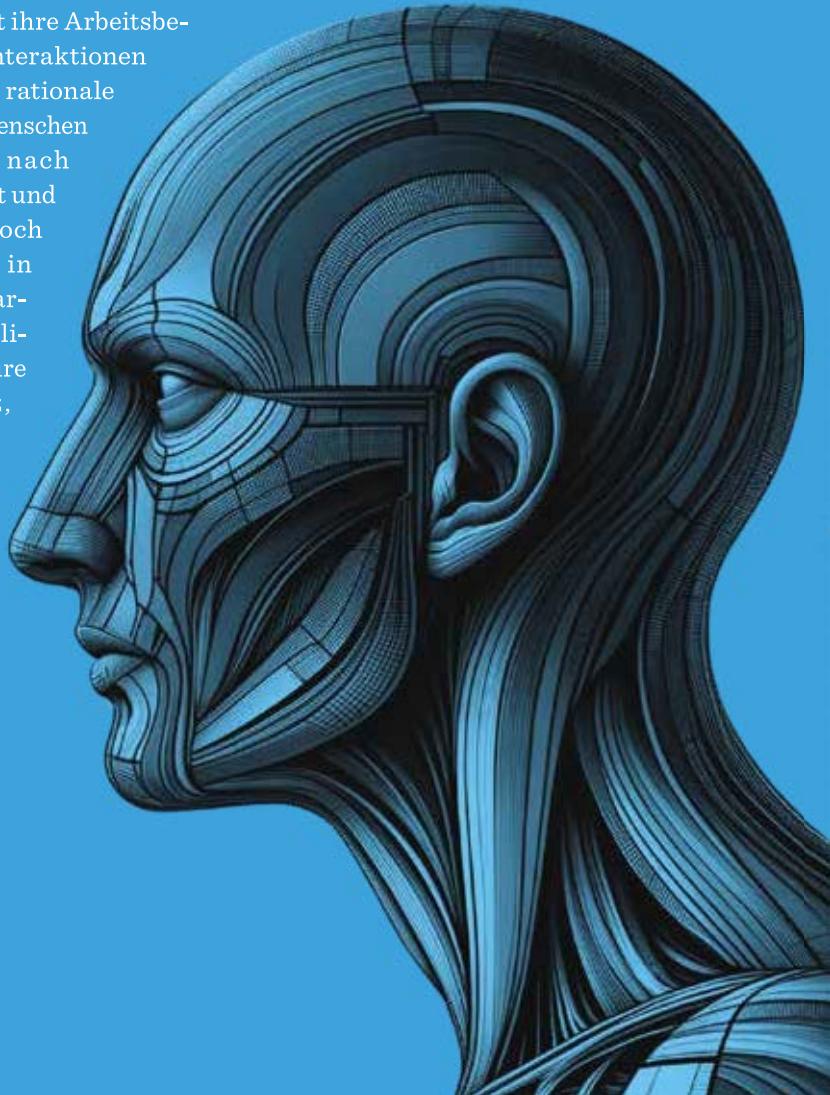
Investment Eigenliebe

Nüchtern und methodisch trete ich, die Philautia, als Produkt der Logik und des kalkulierten Eigennutzes in Amaras Leben. Jeder Schritt, jede Handlung ist darauf ausgerichtet, ihre Leistung zu maximieren, um ihr berufliches und persönliches Wissen zu erweitern.

*„Ich verbessere mich selbst,
damit ich gut funktionieren kann!“,*

erklärt mir Amara, während sie ihre tägliche Routine der Selbstpflege mit der Präzision eines Businessplans durchführt. Die Auswahl ihrer Nahrungsmittel, die früher unbedacht erfolgte, ist heute ein sorgfältig abgewogenes Programm zur Optimierung ihrer körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Amara betrachtet ihre Arbeitsbeziehungen und Interaktionen durch die gleiche rationale Linse, bewertet Menschen und Umstände nach ihrer Nützlichkeit und Effizienz. Und doch bewege ich mich in der Unberechenbarkeit ihres menschlichen Herzens, spüre ihren Schmerz, nicht perfekt genug zu sein.



Selbstentfaltungsmesterschaft

Ich, die Philautia, fließe reich und leuchtend durch Amaras Leben, ein unerschöpflicher Quell der Energie und des kreativen Ausdrucks.

„Mit viel Liebe zu mir selbst bin ich die beste Version von mir selbst!“,

verkündet Amara bei ihrer ersten eigenen Fashion-Show. Ihre Leidenschaft für die Mode, einst ein vor der Welt verborgen gehaltenes Hobby, ist jetzt der pulsierende Mittelpunkt ihres Lebens, eine sichtbare Bestätigung ihrer Selbstliebe und ihres Bestrebens, sich selbst in ihrer vollen Pracht auszudrücken.

Ihre Selbstfürsorgepraktiken umfassen tägliche Meditationen, in denen sie sich mit ihrem inneren Selbst verbindet, und Yoga-Sitzungen, die nicht nur ihr körperliches, sondern auch ihr geistiges Wohlbefinden stärken. Diese Praktiken sind nicht bloß Routinen; sie sind heilige Rituale, die es ihr erlauben, mit jedem Atemzug tiefer in die Kunst der Selbstliebe einzutauchen. Ihre Reise ist eine Ode an die Möglichkeiten der Selbstverwirklichung, angetrieben von der tiefen Überzeugung, dass die größte Kunst, die es zu meistern gilt, das eigene Leben und das eigene Glück ist.



Harmonie des Selbst im Wir

Amara erkennt durch mich, Philautia, dass ihre innere Vielfalt, die aus Akzeptanz und Liebe zu sich selbst entsteht, nicht nur ihr eigenes Wohlbefinden fördert, sondern auch die Menschen und die Welt um sie herum positiv beeinflusst. Sie begreift, dass Selbstliebe im Austausch mit anderen gedeiht.

„Selbstliebe ist nicht isoliert; sie blüht in der Verbundenheit mit anderen.“

Durch ihre Selbstfürsorge – achtsame Spaziergänge in der Natur oder das Führen eines Tagebuchs – erfährt sie eine erhöhte Präsenz und Empathie in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen.

Ich leuchte auf ihrem Weg und sende gleichzeitig Signale der Hoffnung und des Zusammenhalts an andere. Diese

Erfahrungen lehren Amara, dass ich eine Brücke zur Welt sein kann, erbaut aus den stärksten Bausteinen der Menschlichkeit: Verständnis, Mitgefühl und gemeinschaftliche Fürsorge. Indem sie sich ihrer eigenen Verletzlichkeit stellt und sich für das Wohl anderer einsetzt, spürt Amara, wie ihre innere

Zufriedenheit und ihr Selbstwertgefühl zunehmen. Sie erkennt, dass die Elemente, die sie in anderen als schwierig empfindet, oft diejenigen sind, die sie selbst in sich stärker integrieren könnte.



Unendliche ICHS

In jedem Moment ihrer Interaktionen wird Amara von einem tiefen Gefühl der Verbundenheit und der Gewissheit geleitet, dass ihre Selbstliebe nicht nur ein innerer Hafen ist, sondern auch eine Brücke zu den Herzen der Menschen um sie herum. In Momenten der Stille und Besinnung entdeckt Amara durch mich, Philautia, unermessliche Weite, die sich wie ein sanftes Licht auf die dunkelsten Ecken ihrer Ängste und Zweifel legt.

*„Nur wenn ich mich auch selbst liebe,
ehre ich das Leben in all seinen Formen
und in seiner Vielfalt.“*

Amara beginnt eine innere Entdeckungsreise, auf der sie lernt, dass ich, Philautia, sie zur Einsicht in das Nicht-Ich und zur Verbundenheit mit allem führe. Wir entstehen in Co-Kreation. Die Grenzen ihres ICHS beginnen zu verschwimmen und sie erkennt sich selbst im Du als unabtrennbaren Teil des Gewebes des Lebens.

Ich, Philautia, bin die feierliche Anerkennung der Vielfalt des Seins, ein stiller Pakt der Harmonie zwischen dem Selbst und der Welt, der uns lehrt, in jedem Augenblick mit Liebe und Mitgefühl zu handeln und geborgen zu sein.



Phasen der Aufklärung und Vernunft

Die Erweiterung der Haltungen auf kollektiver kultureller Ebene geht einher mit einer paradigmatisch neuen Sicht auf das Verhältnis von Macht, Vernunft und Gefühl. Diese Paradigmenwechsel wirken sich stark auf alle Lebensbereiche aus. Die Phasen der Aufklärung entstehen, wenn die alten Systeme keine emotional kohärenten, „vernünftigen“ Lösungen mehr bieten. Die Übergänge sind oft krisenhaft und alte Haltungen versuchen mit gegenreformatorischem Druck die Erweiterung des Denkens und Fühlens zu verhindern. Meist werden dann die alten „Vernunft“-Logiken von den Machthabenden noch extremer propagiert.

PRÄRATIONALE PHASE

Mythos der individuellen Superkräfte

Vernunft war eng mit Überleben und Siegen verbunden. Als vernünftig galt, wer sich durch Stärke und übermenschliche Fähigkeiten auszeichnete. Mythen feierten Helden, Halbgötter und Zauberer, deren einzigartige Kräfte sie zu Siegern machten. Diese Epoche betonte die Macht und das Heldentum des Einzelnen in einem Universum, in dem die Überwindung von Gefahren und der Sieg über andere als höchste Form der Vernunft galten.

MORALKONVENTIONELLE PHASE

Mythos des richtigen WIR

Als vernünftig galt die strikte Befolgung moralischer und religiöser Normen. Traditionen und Regeln galten als Grundpfeiler der Vernunft, Gehorsam gegenüber Autoritäten und bewusste Abgrenzung von anderen Gruppen als Ausdruck rationalen Handelns. Externe Autoritäten und dogmatische religiöse Lehren bestimmten, was als vernünftig galt, kritische Reflexion war nicht möglich. Gefühle und ihr Ausdruck wurden ritualisiert und an die Gruppenwahrheit gebunden.

RATIONALE AUFKLÄRUNGSPHASE

Vom Mythos zum Logos

Es folgte die Entwicklung des methodischen Wissens und des kritischen Gebrauchs der Vernunft. Die von den Griechen ausgehende neue, zweckhafte Vernunft führte mit der Renaissance zur Entfaltung des wissenschaftlichen und merkantilen Denkens. Sie etablierte systematische Forschung und experimentelle Methoden, markierte die Abkehr von dogmatischen Ansätzen und ebnete den Weg für ein modernes Vernunftverständnis in Wissenschaft und Wirtschaft, das Emotionen noch nicht als relevante Erkenntnisquelle ansah.

Impuls: Aufklärung braucht Fühlen

Lange haben wir geglaubt, dass die Vernunft die irrationalen Emotionen zähmt. Im Hinblick auf das manipulierte irrationale, kollektiv ideologisierte Fühlen mag das zutreffen. Aber erst das bewusste Fühlen bringt die Vernunft zur Blüte, weil es ihr hilft, vom verkürzten Ursache-Wirkungs-Denken zu einer komplexitätsfähigeren ethischen Vernunft zu gelangen.

Welche Dinge hast du einmal für vernünftig gehalten und dann durch deine Gefühle einen zusätzlichen Aspekt entdeckt, der dich deine damalige „Vernunft“ neu bewerten ließ?

HUMANISTISCHE AUFKLÄRUNGSPHASE Der Fortschritts- mythos

Der Mut, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen und sich aus selbstverschuldeter Unmündigkeit zu befreien, steht im Mittelpunkt der humanistischen Aufklärung. Es geht darum, Freiheit von anderen zu finden und den eigenen Zielen zu folgen. Die Wissenschaft ermöglicht eine eigene Wahrheitsbildung jenseits der Religion, doch der Fortschrittsglaube führt zur Bildung eines neuen Mythos. Dieser Glaube impliziert, dass durch das individuelle Streben nach Glück eine stetige Entwicklung hin zu einer besseren, gerechteren und aufgeklärteren Welt möglich ist.

ETHISCHE AUFKLÄRUNGSPHASE Dialektik der Aufklärung

Sie ist gekennzeichnet durch die Entlarvung des Fortschrittsglaubens als Mythos und das Ende der optimistischen Selbstüberschätzung. Die Schatten unseres zweckrationalen Handelns werden erkannt. Neben der rationalen Vernunft, den Wissenschaften, bedarf es einer Aufklärung der ethischen Vernunft, um mit den Errungenschaften der Wissenschaften auch ethisch vernünftig umgehen zu können. Die rein intellektuelle Vernunft und der mit ihr verbundene Fortschrittsglaube wird selbst zum Mythos, der uns verblendet. Die Aufmerksamkeit auch auf unser bewusstes Fühlen zu richten und dieses ethisch zu reflektieren, führt zu einer tieferen Aufklärung.

MULTIPERSPEKTIVISCHE AUFKLÄRUNGSPHASE Systeme der Vernunft und des Fühlens

Die Erkenntnis reift, dass es keine objektivierbare, allgemeingültige menschliche Vernunft gibt. Werte wie Glück und Gerechtigkeit werden zunehmend als rein abstrakte, kontextabhängige und fluide Begrifflichkeiten erkannt. Subjektive Wahrheitspraktiken entstehen systembedingt. Biosphäre, Soziosphäre und Info-sphäre sind ineinander verwobene Systeme, in denen es gilt, Systeme der Unvernunft zu erkennen und zweckgerichtete „Vernunft“ ethisch zu hinterfragen und Selbstkorrekturmechanismen zu etablieren. Die neue Vernunft ist multiperspektivisch und multisystemisch. Sie schließt emotionales Bewusstsein und die Fähigkeit ein, aus Gefühlen reife Handlungsstrategien abzuleiten.

Martin Permantier

Als Begleiter und Inspirator für Transformationen liegt mir die Entwicklung von Führung, Unternehmenskultur und Organisationen besonders am Herzen. Diesen Themen widme ich mich auch als Autor, Keynotespeaker, Ausbilder, Seminarleiter, Workshopgestalter, Begleiter und Podcasthost von ich-wir-alle.com. In meiner Agentur SHORT CUTS betreuen wir Unternehmen bei der Entwicklung ihrer Unternehmensidentität und Arbeitgeberattraktivität.

martin-permantier.de
haltung-entscheidet.de

Susanne M. Zaninelli

Als Kulturwissenschaftlerin, Philosophin und Psychologin erkannte ich früh den Zusammenhang zwischen persönlicher Entwicklung und kulturellem Wandel von Führungs- und Unternehmenskultur. Themen der Haltungserweiterung, auch im interkulturellen Kontext, fließen in meine weltweiten Seminare, Workshops, Vorträge, Podcasts, High-Potential-Programme und Ausbildungsreihen sowie in meine zahlreichen Publikationen ein. Es ist mir ein Anliegen, bewusste Denk- und Fühlräume für wechselseitiges Verstehen zu schaffen und zu erweitern.

culture-contact.com

Christoph Jan Kramer

Als Diplom-Heilpädagoge und Kunsttherapeut mit fundiertem Wissen in Entwicklungspsychologie und Systemtheorie leite ich die Frühförderstelle der HHO (Heilpädagogische Hilfe Osnabrück) in Osnabrück und Melle, mit der wir über 600 Kinder in ihrer Entwicklung begleiten. Zudem gebe ich Seminare zu verschiedenen kunst- und heilpädagogischen Themen, sowie zur Haltungserweiterung und unterstütze damit Menschen und Organisationen auf ihrem Weg zu persönlicher und kollektiver Entwicklung.

christoph-jan-kramer.de
os-hho.de

*„Wir alle finden unsere eigene
Entwicklungslandkarte in uns
selbst, geprägt von inneren
Leuchtturmerfahrungen und
geleitet von unserem eigenen
reflektierten Fühlen.“*

Martin Permantier



*„Liebe ist nicht nur eine
Brücke zwischen uns, sondern
auch ein Fenster in die Tiefe
unseres Seins, das uns zeigt,
dass wahre Begegnung
keine Vereinnahmung ist,
sondern ein Miteinander in
Autonomie.“*

Susanne M. Zaninelli



*„Entwicklung braucht
Beziehung und einen
Raum, in dem jede*r sich
auf eine einzigartige Weise
entfalten kann.“*

Christoph Jan Kramer



Links und weitere Angebote

Haltung erweitern – die Community

Im geschützten und wertschätzenden Rahmen tauschen wir Gedanken aus Erfahrungen aus, stellen Bücher, Podcasts und Videos vor und organisieren Kreise mit Wachstumsgefährten*innen.

haltung-erweitern.de

Workshops und Entwicklungsreisen

Themenspezifische Workshops und Ausbildungen im gesamten deutschsprachigen Raum. In Präsenz oder online.

haltung-entscheidet.de

Poster, Kartenspiele, Lernmaterial

Für den Austausch im Team bieten wir unterstützend diverse Materialien an, z. B. Poster zu verschiedenen Aspekten und in vielen Sprachen – als Print oder Download, Karten zur spielerischen Erkundung der Haltungen u. v. m.

shop.short-cuts.de

Quick-Check

Das Online-Tool für einen schnellen Einstieg in die Welt der Haltungen. Im Team gespielt, eröffnet der Quick-Check die Möglichkeit, unterschiedliche Perspektiven zu diskutieren und sich so besser kennenzulernen.

quickcheck.haltung-entscheidet.de

Podcast ICH-WIR-ALLE

Hier geben wir Persönlichkeiten Raum, die Transformation zu gestalten und mit ihren Perspektiven und Erfahrungen zu inspirieren.

ich-wir-alle.com

Videos

Aufzeichnungen von Keynotes, Videos zu einzelnen Ebenen oder Aspekten der Haltungserweiterung und ergänzendes Material sind in der Playlist „Haltung entscheidet“ zu finden.

youtube.com/@IchWirAlle

SHORT CUTS GmbH design + kommunikation

Wir entwickeln Gestaltung und gestalten Entwicklung. Corporate Design und Corporate Communication für Unternehmen.

short-cuts.de

Bücher + Hörbuch

Haltung entscheidet – Führung & Unternehmenskultur zukunftsfähig gestalten Vahlen Verlag, 2019

Unser Modell der 6 Haltungen eröffnet neue Perspektiven auf die Entwicklungsmöglichkeiten von Führung, Team und Organisation. Das Buch zeigt anhand zahlreicher Beispiele und Illustrationen, wie wir die Welt gemäß unserer inneren Haltung deuten, daraus unsere Realität konstruieren und unsere Denkhaltungen schrittweise erweitern können.

ISBN 978-3-8006-6063-6



Hörbuch „Haltung entscheidet“ + E-Book

Dieses Buch ist in einer gekürzten Fassung als Hörbuch erhältlich und in der englischen Übersetzung als E-Book.

shop.short-cuts.de



Werte wirken – Strategie, Marke und Kultur mit Werten entwickeln Vahlen Verlag, 2021

Das Buch zeigt unseren praxiserprobten Weg, in 5 Schritten vorhandene Werte zu identifizieren und zu diskutieren, sich auf gemeinsame Werte zu einigen und sie erlebbar zu machen. Unser strategischer Ansatz wird damit unmittelbar anwendbar.

ISBN 978-3-8006-6477-1

Haltung erweitern – ICH, WIR, ALLE gestalten Transformation Vahlen Verlag, 2023

Mit über 150 praxisnahen Impulsen zur Haltungserweiterung für die Entwicklung von uns selbst, Teams, Organisationen und Kontexten.

ISBN 978-3-8006-7098-7



Literaturempfehlungen

Andersen, Lene Rachel; Björkman, Tomas (2020) Phänomen Springer Gabler

Das skandinavische Geheimnis: Eine europäische Geschichte von Schönheit und Freiheit

Baumann-Habersack, Frank (2021) Springer Gabler

Mit transformativer Autorität in Führung: Die Führungshaltung für das 21. Jahrhundert

Binder, Thomas (2016) Vandenhoeck & Ruprecht

ICH-Entwicklung für effektives Beraten

Bordt, Michael (2013) ZS Verlag

Die Kunst sich selbst auszuhalten – Ein Weg zur inneren Freiheit

Bregman, Rutger (2024) Rowohlt

Moralische Ambition: Wie man aufhört, sein Talent zu vergeuden, und etwas schafft, das wirklich zählt

Cook-Greuther, Susanne (2010) Integral Publishers Dissertation

Postautonomous Ego Development: A Study of Its Nature and Measurement

Corssen, Jens; Ehrenschwendner, Stephanie (2024) Kailash

Lebensfreude: Wie es gelingt, das Leben trotz aller Schwierigkeiten zu bejahen

Dieffenbacher, Stefan F.; Hüttinger, Caroline; Zaninelli, Susanne M. (2022) Digital Leadership AG

How to Create Innovation: The Ultimate Guide to Proven Strategies and Business Models to Drive Innovation and Digital Transformation

Dittmar, Vivian (2014) Edition Est

Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung:
Wie emotionale Intelligenz entsteht

Dittmar, Vivian (2021) Fischer

Der emotionale Rucksack

Eidenschink, Klaus (2024) Carl Auer

Die Kunst des Konflikts: Konflikte schüren und beruhigen lernen

Feldman Barrett, Lisa (2023) Rowohlt

Wie Gefühle entstehen : Eine neue Sicht auf unsere Emotionen

Flaßböhler, Svenja (2023) Klett-Cotta

Sensibel: Über moderne Empfindlichkeit und die Grenzen des Zumutbaren

Fuchs, Peter (2010) Velbrück

Das System SELBST: Eine Studie zur Frage: Wer liebt wen, wenn jemand sagt: „Ich liebe Dich!“?

Hampe, Michael (2024) Carl Hanser

Wozu?: Eine Philosophie der Zwecklosigkeit

Hampe, Michael (2018) Nicolai

Die Dritte Aufklärung (Diskurse, die wir führen müssen)

Harari, Yuval (2024) Penguin

Nexus: Eine kurze Geschichte der Informationsnetzwerke von der Steinzeit bis zur künstlichen Intelligenz

Hayes, Steven C. (2020) Beltz

Kurswechsel im Kopf: Von der Kunst anzunehmen, was ist, und innerlich frei zu werden

Hosang, Maik, Gerald Hüther (2024) V&R

Die Metamoderne: Neue Wege zur Entpolarisierung und Befriedung der Gesellschaft

Kegan, Robert (1986) Kindt

Die Entwicklungsstufen des Selbst: Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben

Kegan, Robert; Lisa Laskow Lahey (2009)**Harvard Business Review Press**

Immunity to Change: How to Overcome It and Unlock the Potential in Yourself and Your Organization (Leadership for the Common Good)

Kegan, Robert (2016) Harvard Business Review Press

Everyone Culture: Becoming a Deliberately Developmental Organization

Kühler, Barbara; Klein, Gerhard (2020)

Stufenentwicklung – Zukunft gestalten mit neuem Wahrnehmen, Denken und Handeln

Kühler, Barbara; Klein, Gerhard (2021)

Stufenentwicklung in der Praxis: Evolutionäre Entwicklung von Menschen und Organisationen

Lelord, François; André, Christophe (2005) Piper

Die Macht der Emotionen: und wie sie unseren Alltag bestimmen

Loevinger, Jane (1998) Lawrence Erlbaum Associates

Technical Foundations for Measuring Ego Development: Washington University Sentence Completion Test

Loevinger, Jane; Hy, Le-Xuan (1998) Springer Gabler

Measuring Ego Development

Luhmann, Niklas (1987) Suhrkamp

Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie

Luhmann, Niklas (1994) Suhrkamp

Liebe als Passion: Zur Codierung von Intimität

Luhmann, Niklas (1998) Suhrkamp

Die Gesellschaft der Gesellschaft

Müller, Michael; Erlach, Christine (2020) Springer Gabler

Politisches Storytelling. Wie Politik aus Geschichten gemacht wird

Permantier, Martin (2019) Vahlen

Haltung entscheidet – Führung und Unternehmenskultur
zukunftsfähig entwickeln

Permantier, Martin (2021) Vahlen

Ich Wir Alle: 24 Transformationsgestalter*innen geben wegweisende
Impulse für die Zukunft

Permantier, Martin; Korpas, Britta; Bischoff, Daniel (2021) Vahlen

Werte wirken – Strategie, Marke und Kultur mit Werten entwickeln

Permantier, Martin (2023) Vahlen

Haltung erweitern – ICH, WIR, ALLE gestalten Transformation

Rifkin, Jeremy (2010) Campus

Die empathische Zivilisation: Wege zu einem globalen Bewusstsein

Rohde, Sven (2024) Vandenhoeck & Ruprecht

Gefühlserben: Die geheime Macht und Kraft unserer Herkunft

Sanchez, Maria (2021) Goldmann

Die revolutionäre Kraft des Fühlens: Emotionen verstehen und mit
ihnen heilen

Schmidt, Gunther (2023) Carl Auer

Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches
Arbeiten in schwierigen Kontexten (Hypnose und Hypnotherapie)

Schmidt, Gunther (2024) Carl Auer

Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung

Stalfort, Jutta (2013) transcript

Die Erfindung der Gefühle – Eine Studie über den historischen
Wandel menschlicher Emotionalität (1750–1850)

Sulz, Serge K.D. (2020) Psychosozial

Als Sisyphus seinen Stein losließ. Oder: Verlieben ist verrückt!: Ein
psychologisches Lesebuch über menschliche Überlebensformen und
individuelle Entwicklungschancen

Urmer, Maren (2024) Droemer

Radikal emotional – Wie Gefühle Politik machen

Ypi, Lea (2022) Suhrkamp

Frei: Erwachsenwerden am Ende der Geschichte

Zock, Alexander (2024) Redline

Der Weg der Stoa in der Führung: Wie moderne Führungskräfte
von der Philosophie des Stoizismus profitieren

Bildnachweis

Alle Fotos: SHORT CUTS

S.14: SHORT CUTS

S.389: SHORT CUTS

S.391: SHORT CUTS

Alle Grafiken und Illustrationen in den Kapiteln, Einleitung, 1,2,3,6,7: SHORT CUTS, Idee und Konzept der Infografiken Martin Permantier.

Die Illustrationen der Gefühlswelten in Kapitel 4 und 5, sowie die Illustrationen in diesen beiden Kapiteln sind erstellt mit KI und nachbearbeitet von Christoph Jan Kramer.

Speziell für dieses Buch haben wir wieder intensiv mit Roshen Pinto ([linkedin.com/in/roshen-pinto-3898b0187/](https://www.linkedin.com/in/roshen-pinto-3898b0187/)) zusammengearbeitet. Seine Illustrationen zeichnen sich durch ihren Detailreichtum aus.

In unserer Community (haltung-erweitern.de) arbeiten wir auch immer wieder gemeinsam an neuen Illustrationsideen.

Personenregister

A

Antonovsky, Aaron 88
 Arnsten, Amy 243
 Arendt, Hannah 180

B

Baarsch, Stefanie 14
 Baker, Josephine 81
 Bandura, Albert 292
 Baumann-Habersack, Frank 373
 Beauvoir, Simone de 280
 Beck, Aaron 142, 152
 Beckert, Antoinette 10, 14
 Berg, Kerstin 10, 13, 14
 Berlyne, Daniel 202
 Bisselik, Berthold 10, 14
 Blank, Christoph 14
 Block Lewis, Helen 212, 222
 Bokler, Andrea Maria 14
 Bowlby, John 162, 282
 Bruner, Jerome 182
 Brown, Brené 109, 213, 220
 Buck, Pearl S. 260
 Bregman, Rutger 213
 Camus, Albert 223, 243

C

Carroll, Lewis 203
 Carson, Rachel 210
 Chemaly, Soraya 150
 Clairvaux, Bernhard von 36
 Clever, Amelie 11, 14
 Cook-Greuter, Susanne 301
 Corssen, Jens 180
 Curtis, Valerie 192

D

Darwin, Charles 380
 Danckert, James 233
 Dama, Antonio 152
 Deci, Edward L. 292
 Descartes, René 272
 Dimke-Schrader, Judith 14
 Dorner, Monika 14

Douglas, Mary 193
 Duchamp, Marcel 102
 Durkheim, Émile 319

E

Edmondson, Amy 132
 Elias, Norbert 212
 Ellis, Gabriel 10
 Engel, Susan 202
 Erickson, Milton H. 125
 Erikson, Erik H. 23, 280, 282
 Esser, Stefanie 14

F

Feldman Barrett, Lisa 19, 28, 29, 37,
 75, 80, 82, 152
 Festinger, Leon 272
 Feynman, Richard Phillips 97
 Fisher, Cynthia D. 232
 Fisher, Helen 162
 Fleischer, Agnes 14
 Flaubert, Gustave 263
 Foerster, Heinz von 96
 Foucault, Michel 203, 293
 Freud, Sigmund 23, 37, 62, 74, 142,
 162, 222, 310

G

Gärtner, Markus 14
 Gerl, Robert 10, 14
 Gerold, Tanja 10
 Gleich, Katharina 14
 Goethe, Johann Wolfgang von 281
 Gopnik, Alison 183
 Graham, Paul 251
 Gruber, Matthias 202
 Günther, Gotthard 65

H

Habermas, Jürgen 384
 Hablé, Elfriede 32
 Harari, Yuval 376, 386
 Hartmann, Sabine 14
 Heidegger, Martin 153, 232
 Heiser, Chris 14
 Heitbaum, Christian 10

Hegel, Georg W. F. 364, 384
 Hochschild, Arlie Russell 242
 Höfer, Georg 10
 Horvath, Irina Katinka 14

I

Isenegger, Christina 14

J

Jucker, Michael 10
 Jung, Carl Gustav 142, 152, 368

K

Kahlo, Frida 293
 Kahneman, Daniel 272
 Kampmeier, Alexandra 14
 Kant, Immanuel 283, 293, 363
 Kaube, Jürgen 384
 Kierkegaard, Søren 233, 283
 Klee, Paul 103
 Klein, Melanie 222
 Klimt, Gustav 311
 Krimmel, Christine 14
 Kruglanski, Arie 183
 Kurzidim, Marcel 14
 Kuhl, Julius 90
 Kübler-Ross, Elisabeth 162, 170

L

Lafer, Anita 14, 26
 Lampe, Monique 14
 Lindgren, Astrid 240
 Loevinger, Jane 23, 373
 Locke, John 36
 Luhmann, Niklas 28, 40, 282
 Luschewitz, Claudia 12, 14

M

Maturana, Humberto 24, 78, 97
 Maslach, Christina 242
 Mathy, Gunther 10, 14
 Melvilles, Herman 351
 Mendez, Sabine 10

N

Nietlispach-Lötscher, Daniela 11

Nietzsche, Friedrich 173, 222, 252, 373
 Nussbaum, Martha 193

P

Parsons, Talcott 327
 Pfeifer, Stefani 14
 Picasso, Pablo 8
 Piaget, Jean 30, 183
 Plato 319
 Plutchik, Robert 43
 Putnam, Robert 283

R

Rousseau, Jean-Jacques 37
 Ryan, Richard M. 292
 Rilke, Rainer Maria 407

S

Sartre, Jean-Paul 143, 153, 263
 Schulte-Beckhausen, Johannes 14
 Seligman, Martin 172
 Shakespeare, William 252, 263
 Simone de Beauvoir 280

T

Tomkins, Silvan 192
 Troppens, Ulf 10

U

Urmer, Maren 377

V

Valery, Paul 28
 Veblen, Thorstein 252
 Vergil 36

W

Wittgenstein, Ludwig 23, 86
 Wilde, Oscar 335
 Würsching, Laura 10, 14

Y

Yousafzai, Malala 300

Z

Zock, Alexander 88, 90

Stichwortverzeichnis

A

Abgrenzung 52f., 111, 261, 378
 Agape 7, 305, 350–357
 Agilität 362
 Ahnungsmuster 15
 Akzeptanz 25, 45, 89, 103, 112, 116, 125,
 131, 171, 173, 199, 220f., 255, 316f.,
 324, 340
 Allverbundenheit 358
 Angst 6, 8, 13, 24, 29, 31, 33–35, 52,
 64, 68, 70, 90, 94, 101, 114, 116,
 151–161, 165, 211, 215, 218, 220f.,
 255, 262f., 270f., 275, 284, 289,
 358, 363, 374, 381
 Annäherung 110, 137, 216
 Anpassung 22, 31, 44, 50, 88–90, 114,
 118f., 134, 285, 295, 313
 Anpassungsfähigkeit 162, 183, 189
 Anreize 114
 Antipoden 360
 Antithese 122
 Aufklärung 14, 26, 36f., 75, 363–365,
 373, 376–387
 Aufmerksamkeit 27, 32f., 41, 47, 56,
 70f., 74, 86, 104, 113, 127, 140, 203,
 208, 210f., 233, 250, 260, 270f., 291,
 363–365, 372, 377, 379
 Aufmerksamkeitslenkung 384
 Authentizität 217f., 315
 Autonomie 23, 46, 59, 61, 271, 280,
 292f., 333, 358f., 371, 389
 Autopoiesis 78
 Ayahuasca 307
 Ayni 307

B

Bedürfnisse 8, 9, 10, 15, 23, 24, 25,
 27, B
 Bedürfnisse 8–10, 15, 23–25, 27, 38,
 44f., 51f., 57, 59–62, 67, 72, 85, 88f.,
 95, 107, 112–114, 122, 124f., 131,

144, 148–150, 159, 161, 197, 221,
 241, 255, 258, 261, 265, 271, 298,
 300, 320, 336f., 358, 368, 371f., 382

Bedürfniswürdigung 123
 Begegnung 98, 101, 128, 168, 197, 218,
 304, 308, 314, 325, 359, 369, 389
 benennen 15f., 25, 29–31, 35, 48f., 51,
 54, 68, 107, 109f., 113, 124, 137, 159,
 231, 333
 Besprechbarkeit 6, 132f., 299, 332,
 369f.
 Bewältigungsstrategien 35, 119
 Beweggründe 359
 Bewegung 8f., 46, 116, 304, 306, 359,
 386
 Bewusstmachung 92, 124
 Bewusstsein 12–14, 22, 24, 31, 52,
 57, 62, 65, 73, 76f., 89f., 108, 117f.,
 120f., 133, 137f., 143, 195, 220, 225,
 230, 277f., 289, 303, 317, 319, 333,
 358, 371, 379, 382
 Bewusstseinsfeld 105
 Beziehungsbiografie 59
 Beziehungsmuster 124
 Beziehungsweisheit 359
 Bildungssystem 383
 Bindungstheorie 162, 319
 Blockaden 116, 121
 Brahmaviharas 306
 Brücke 9f., 13, 28, 46, 78, 110, 127, 199,
 205, 278f., 340f., 352, 358, 389

C

Caritas 305
 Coaching 20, 117, 131, 151

D

Dasein 9, 87, 154, 185, 295, 311
 Debatte 65, 72
 Denken 12, 15, 21–24, 27, 32, 42, 57, 63,
 65–75, 92f., 101, 108, 110, 120, 126,
 132, 137, 182, 188, 190f., 211, 259,
 273, 281, 363f., 366, 368f., 372, 375,

- 379, 382, 384, 386, 393
 Deutungen 24, 27, 68, 86, 117
 Deutungsräume 134
 Día de Muertos 307
 Dialektik 71, 73, 191, 379
 Dialog 28, 65, 71, 75, 79, 95, 127, 151,
 180, 208f., 229, 269, 288, 299, 347,
 359, 361, 364f., 367, 375, 383
 Differenzierung 50, 120
 Diktat 72
 Diskurs 66, 333
 Doktrin 72
 Dusha 305
- E**
- Ehre 302
 Eifersucht 6, 262–271
 eingefrorene Gedanken 6, 120, 124f.,
 129
 Einheit 306, 308, 321, 359
 Einheit in der Vielfalt 359
 Einklang 8, 9, 27, 50, 92, 119, 307, 358,
 360
 Ekel 6, 29, 33, 192–201
 emergenter Prozess 361
 Emergenz 59, 73, 191
 emotieren 381
 Emotionale Differenzierung 50
 Emotionale Energie 6, 116
 Emotionale Granularität 34f., 137
 Emotionale Intelligenz 65
 emotionale Landschaft 83
 Emotionale Spannungen 77, 90
 Emotional Priming 109
 Emotionen 1, 3, 6, 9f., 12–15, 19–37,
 40–58, 62–67, 70–73, 75, 78–80,
 82f., 91–93, 95, 100–110, 112f.,
 116f., 120f., 124f., 127, 130f., 132,
 134f., 137–141, 150–152, 163, 170,
 172, 180, 192, 220, 222, 230, 264,
 269f., 288, 363–365, 371, 376–379,
 381, 383, 392
 Emotionsarbeit 242
 Emotionsausdruck 47, 49
 Emotionsreaktion 30
 Emotionsregulation 48, 55
 Empathie 25, 35, 55, 65, 73, 77, 80, 124,
 135, 198, 221, 230, 248, 260, 279,
 299, 332, 340, 351, 356
 Empathiefähigkeit 222
 Enso 306
 Entscheidungsfindung 223, 243, 272f.
 Entwicklung 3, 6, 16, 20–23, 27, 30f.,
 35, 46–57, 59, 62, 75, 77, 81, 83f.,
 87f., 96, 114, 119f., 126f., 130, 132f.,
 138, 141, 143, 152f., 178, 183, 200,
 202f., 210f., 220, 222f., 230f., 243,
 247, 250, 260, 266, 269, 280, 311,
 319, 327, 333f., 361, 363–365, 368f.,
 373f., 377–383, 388–393
 Entwicklungsbegleitung 6, 126f.
 Entwicklungsphasen 358
 Entwicklungsprozesse 371
 Entwicklungsschritt 7, 90, 364, 366,
 373
 Entwicklungsschritte 133
 Entwicklungstreibstoff 127
 Erkenntnisfunktionen 368
 Erlebnisnetzwerke 123–125, 127
 Ermächtigung 6, 292–301
 Eros 7, 305, 310–317, 327
 Erwartungsmuster 121
 Essenz 8, 26, 35, 304, 308f., 317, 331
 Ethik 115, 252, 283
 Erwartungsmuster 121
- F**
- Familie 52, 56, 143, 250, 263, 309,
 327–333
 Freiheitsmotiv 90f.
 Freundschaft 268, 309, 318–324
 Frieden 53, 173, 360
 Fühlbiografie 141
 Fühlen 3, 6–16, 18f., 21, 23, 25–27, 31,
 41–43, 50f., 65–67, 70, 72, 74f., 77,
 81, 83–86, 92–94, 99–101, 106, 110,

117, 122f., 128f., 133, 137, 139–141, 150f., 161, 188, 241, 259, 363–369, 372, 376f., 379f., 382–384, 386f., 389
 Fühlkonstrukte 66
 Fülle 9, 161, 306, 360
 Fundament 14, 78, 124, 280, 328, 330, 354
 Fürsorge 228, 304, 307, 318f., 326f., 340, 351, 377

G

Geborgenheit 46f., 159, 283, 332, 358
 Gefährt*innen 115
 Gefühle 6, 10, 12–16, 19–37, 38, 40–45, 49–53, 54, 57–61, 63–65, 67, 69, 74, 79, 82, 84f., 89f., 92–95, 97, 102, 105–115, 117, 124f., 129, 131–133, 135, 137f., 140–142, 150f., 155, 163, 221, 228, 230, 248, 263, 265, 268f., 271, 294, 300, 312, 314f., 359, 363, 365, 367, 370–373, 378f., 382f., 385, 392f.
 Gefühle benennen 29, 31, 110
 Gefühle erkennen 107
 Gefühle versprachlichen 117
 Gefühlsbildung 32, 381
 Gefühlseinsichten 7, 14, 362
 Gefühlserkennung 109
 Gefühlsgeschichten 14f., 17, 19, 103, 108, 136f., 141
 Gefühlsinterpretator 108
 Gefühlsrad 43
 Gefühlsreaktionen 36
 Gefühlstaubheit 7, 74, 137, 376f., 381, 385
 Gefühlsverdrängung 94
 Gefühlswahrgebung 37
 Gefühlswelt 24, 26, 28, 31, 42, 47, 80, 120, 371
 Gegenreformation 83
 Gegensätze 191, 304, 306, 360
 Gegenwärtigkeit 86, 385, 387

Gehirn 13, 28, 37, 40, 42, 62, 80, 100f., 116, 152, 163, 172, 182, 191, 210, 233, 240, 243, 251, 311
 Gehirnentwicklung 54f.
 Gemütsbewegungen 36
 Generation 51, 93, 111, 133, 381, 384
 Gewohnheitshaltungen 126, 358
 Gleichgewicht 47, 53, 57, 86, 116f., 119, 247, 253, 255, 306f.
 Gleichmut 173, 306
 Grundgefühle 33f., 104
 Güte 171, 173, 306, 318, 356

H

Haltung 3, 6, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 22, altung 3, 6, 13–16, 18, 21–27, 31f., 35, 41f., 48, 50, 52–61, 64, 68f., 71–79, 81–84, 87f., 92–99, 101, 103, 106, 108, 112f., 117–120, 122f., 126–128, 130, 132, 136–140, 178, 180, 183, 195, 201, 211, 241, 247, 281, 298, 301, 308, 319f., 327, 358, 362, 365f., 368–372, 380f., 383, 390f., 393
 Haltungsentwicklung 77, 368
 Haltungserweiterung 21, 27, 82, 87, 92, 95, 121f., 373, 381, 388, 390f.
 Haltungsmodell 42, 82, 95, 373
 Haltungsperspektiven 84
 Handlungsfreiheit 297
 Heilung 72, 121, 125, 128, 169, 171, 263, 351
 Hingabe 60, 304f., 337, 343, 350, 355
 Hohelied Salomos 305
 Homöostase 30
 Hypnosystemik 18

I

ICH-Entwicklung 20f., 46, 81, 84, 126, 373, 377, 382, 392
 ICH-Konstruktion 75, 82, 92
 Ich und Du 360
 Identität 22, 25, 46, 52, 55f., 75, 78, 82,

112, 198, 335, 337, 357
 Illusion 78, 97, 273
 Impulsivität 134
 Inanna 304
 Individualität 23, 93, 323
 Innere Distanzierung 109
 Intelligenz 28, 31, 48, 51f., 62f., 65, 92,
 102, 104f., 107, 132, 288, 386, 392
 Intelligenzempfänger 382
 Interpretation 71, 96, 98, 101, 104,
 107f., 118, 147, 303
 Intuition 368

K

Ka 304
 Karuna 173, 306
 KI 6, 102–105, 111, 386
 KI-Kunst 102
 Klugheit 302
 Kohärenz 6, 9, 12, 74, 86–90, 94, 105,
 116, 361
 Kohärenzempfinden 88f.
 Kohärenzmotiv 91
 Kommunikationsstrukturen 28, 78
 Komplexität 23, 28, 40, 65, 69, 75, 89,
 92f., 102, 119, 132, 138, 153, 178,
 279, 289, 291, 349
 Komplexitätsbewusstsein 91
 Konfliktbefriedung 64
 Konstruierte Emotionen 6, 40
 Konstruktbewusstsein 98, 138
 Konstrukte 16, 32, 45, 52, 64, 74, 85,
 105, 108, 120, 127, 195, 201, 259,
 281, 363
 Konstruktion von Emotionen 50, 75,
 100
 Konstruktivismus 6, 18, 21, 96–98, 100
 Kontextualisierung 72
 Körperempfindungen 12, 32, 122, 148
 Körperwahrnehmung 33, 116, 193
 Kultur 13, 23, 25, 32–34, 40, 50, 57, 61,
 104, 126, 153, 189, 193, 199, 200,
 203, 231, 253, 261, 293, 297–299,

308, 310, 318, 358, 375, 387, 391,
 393
 Kulturerfüllungsgefängnis 94

L

Langeweile 6, 204, 232–241
 Lebendigkeit 10, 190, 208, 305, 327,
 360
 lebensbejahende Kraft 358
 lebensdienlich 358, 375
 Lebensfunken 304
 Leidenschaft 60, 106, 270, 277, 304,
 309–311, 315, 323, 339, 343, 347,
 351, 355
 Liebe 3, 7, 8, 14f., 17, 36, 58–61, 262,
 270, 283, 302–308, 309–357, 358–
 361, 387, 389, 393
 Liebe als Prinzip 358
 Liebe als Synthese und Transforma-
 tion 360
 Liebe als Zustand tiefer Präsenz 359
 lieben 15, 46, 61, 106, 270, 303, 308,
 343, 361
 linguistischen Wende 86
 Lösungstaubheit 94

M

Maat 304
 Macht 7, 57, 66, 70, 79f., 88, 90, 98, 111,
 155, 203, 223, 231, 278, 288, 292f.,
 302, 311, 372–376, 378, 382, 387
 Medien 26, 60, 70–73, 105, 234, 381
 Memetreiber 102
 Menschlichkeit 10, 217, 219, 326, 340,
 356, 358
 Metta 306, 350
 Miteinander 195, 299, 314, 318, 350,
 359, 377, 382, 389
 Mitfreude 173, 306
 Mitgefühl 108, 173, 278, 306, 327,
 340f., 351, 357
 Mitwelt 9, 18, 64, 94f., 107, 198, 333,
 359, 381

- Möglichkeitsraum 16, 59, 69, 168, 240, 377, 384, 387
 Möglichkeitsräume 2, 14f., 24, 27, 65, 67, 77, 92, 128, 362, 368f., 380, 382
 Moment 8–10, 32, 37, 42, 50, 96, 100, 125, 151, 153, 156, 161, 165, 167–182, 190f., 193f., 199, 200, 203, 215, 217–219, 221, 223, 233, 238f., 243, 245, 247f., 253, 257f., 263, 266, 273, 278, 283f., 293, 308, 320, 322f., 325, 328, 337, 341, 344, 348, 358f.
 Mudita 173, 306
 Multiperspektivität 23, 73, 101, 115, 135, 375
 Munay 307
 Musterbrüche 115, 123, 139, 151, 191, 211
 Mystik 306
 Mythos 243, 378f.

N

- Nächstenliebe 305, 319
 Nallik 307
 Natur 8, 10, 28, 44, 67, 86, 103, 112, 179, 190f., 202, 273, 306f., 310, 322, 331, 340, 360f., 367
 Neid 6, 36, 252–261, 263, 306
 Neugier 6, 183, 202–211, 271
 Nicht-Lieben 308

O

- Objektivität 24, 97
 Ohnmacht 44, 57, 112, 164, 214, 244, 294, 300, 373, 374
 Ordnung 36, 49, 88, 116, 185, 186, 196, 215, 225, 285, 286, 302, 361, 372
 Osiris 304

P

- Paradigmenwechsel 20, 40, 133, 378, 384
 Paradox 118, 301
 Paradoxon 103

- Persönlichkeit 46, 76, 88, 142, 197, 210
 Persönlichkeitsentwicklung 20, 82
 Perspektivenenerweiterung 109
 Perspektivübernahme 67
 Perspektivwechsel 63, 136, 201, 309
 Philautia 7, 305, 334–341
 Philia 7, 305, 318–325
 Plausibilität 64
 Polarisierung 72, 105, 377, 381
 Politik 6, 26, 64–68, 72, 377, 380, 393
 Pragma 7, 342–349
 Präsenz 8, 111, 146f., 156, 164f., 167, 175, 177, 194, 206, 245, 275, 277, 284, 312, 328f., 340, 343, 354, 358f., 382, 390
 Prinzip 19, 40, 303f., 307f., 358, 361, 376
 Prozesshaftigkeit 135

R

- Rationalität 12, 44, 94, 176, 226, 383
 Reflexion 12, 19, 24, 71, 75, 78, 82, 97, 99, 102, 108, 112, 115, 140f., 158f., 179, 201, 203, 216, 219, 223, 226, 241, 248, 264, 271, 273, 277, 288, 325, 334, 378
 Reflexionsfähigkeit 370, 375
 Resonanz 8–10, 21, 48, 56, 59, 101, 105, 139f., 169, 248, 289, 303, 308, 358f., 361, 384
 Resonanzintelligenz 86, 105, 361, 382, 386f.

S

- Sachlichkeit 66, 84, 134, 370
 Scham 6, 22, 155, 212–222, 280
 Schönheit 37, 178, 238f., 279, 305f., 308, 316, 324, 335, 349, 358
 schöpferische Kraft 359
 Schuld 6, 155, 213, 222–231, 382
 Schuldgefühle 22, 222–231
 Schwingung 361
 Sehnsucht 101, 139, 145, 185, 235, 254,

- 261, 304f., 345, 358, 381
 Sein 7, 9, 23, 69, 173, 203, 214, 228, 233,
 263f., 273, 293, 295, 297, 306, 308,
 311, 319, 355, 358–361, 382, 384,
 386f.
 Seins 8, 26, 28, 153, 159, 203, 207, 249,
 304, 341, 349, 360f., 382, 389
 Selbstakzeptanz 158, 217, 334, 335
 Selbstbeobachtung 90f., 120, 123
 Selbstbeschreibung 120
 Selbstbewusstsein 48, 212, 300f.
 Selbstentwicklung 7, 44, 77, 81–83, 87,
 91, 97, 109f., 113, 127, 139, 141, 229,
 271, 301, 365, 369, 373, 381f., 387
 Selbsterkenntnis 82, 99, 107, 113, 129,
 263, 335
 Selbsterzählung 55f., 90–92, 137, 261,
 371
 Selbstfindung 52, 55, 158
 Selbstführungskompetenz 139
 Selbstgeschichte 18
 Selbstheilung 124
 Selbstkonzept 112, 249, 334
 Selbstliebe 305, 309, 334, 335, 339–
 341
 Selbstmitgefühl 83, 115, 229
 Selbstreflexion 48, 65, 90, 93, 96f., 129,
 169, 213, 364
 Selbstregulation 37, 107, 113, 138, 342
 Selbsttherapie 63
 Selbstverantwortung 67
 Selbstverwirklichung 23, 25, 61, 77,
 159, 298, 331, 334, 339, 373
 Selbstwirksamkeit 88f., 123, 292
 Selbstzweifel 281
 Sensibilität 219
 Serenata 307
 Sicherheit 46, 64, 125, 153, 270, 275,
 284, 295, 319, 321, 328, 358
 Sinn 3, 10, 22, 32, 45, 82, 89, 94, 108,
 166, 208, 233, 261, 278, 351, 354,
 359, 366, 369, 375, 381f., 384
 Sinngebung 16, 82f., 87, 92, 95, 121,
 140, 383
 Sozialisation 50, 103, 200, 327
 Spannungen 12, 20f., 22, 25, 27, 58f.,
 68, 77, 89–91, 95, 117, 128, 138, 263,
 370f., 373
 Spannungsempfinden 90f., 94
 Spannungsfeld 64
 Sprachbewusstsein 80
 Sprache 6, 13, 20f., 22, 25, 31, 35, 41,
 45, 48f., 51, 59, 70f., 73, 78f., 81, 83,
 86f., 95, 104f., 110, 117, 120, 127,
 133, 137, 159, 231, 233, 303f., 327,
 358, 370f., 373, 386
 Sprachen der Liebe 303
 Sprachfähigkeit 48, 50, 93
 Sprachgrenzen 135
 Sprachkonstrukt 20
 Sprachwelt 79
 Stärke 9, 113, 177, 217f., 263, 273, 284,
 300f., 335, 337, 348, 355, 376, 378,
 382
 Steuerposition 122f.
 Stille 8, 115, 155, 159, 178, 181, 218,
 234, 237–239, 304, 313, 341, 349,
 360, 368
 Stimmigkeit 3, 9, 12, 56, 89, 91, 139
 Stimmung 52, 54, 70, 104, 109
 Stimmungsschwankungen 24, 53–55
 Storge 7, 305, 326–333
 Subjektivität 98, 138, 198
 Synthese 73, 123, 191, 209, 281, 360,
 380
 Syntheseanbahnung 123
 Systemtheorie 28, 40, 75, 388
- T**
 These 122, 322, 376
 Tjukurrpa 306
 Transformation 31, 77, 81, 96, 110, 113,
 168, 263, 360, 369, 375, 377, 383,
 390–393
 transformative Potenz 360
 Trauer 6, 8, 29, 31, 33–35, 52, 110, 116,

125, 162–170
 Träume 6, 62f., 81, 171, 177, 258, 294,
 323, 331, 347
 Treue 304, 305, 327
 Troubadoure 305

U

Überforderung 6, 59, 132, 242–250
 Übergangsobjekte 46, 47
 Überraschung 6, 33, 174, 181–191
 Ubuntu 304, 326
 Umdeutung 121, 131, 201
 Umgang mit Emotionen 20, 24, 51,
 71, 139
 Unabhängigkeit 52, 55, 147, 157, 177,
 262, 280, 358
 Ungewissheit 5, 68, 124, 190, 211, 362,
 368
 Unmöglichkeitssstrukturen 18, 281,
 386
 Unterschiedsbildung 121f., 125, 127,
 129
 Untrennbarkeit 361
 Unvollkommenheit 217, 306, 360
 Unwiederholbarkeit 359
 Upekkha 306
 Urquell 304
 Ursprung 83, 198

V

Verbundenheit 3, 10, 18, 23, 45, 59, 61,
 89, 95, 108, 111, 129, 159, 165, 169,
 179, 209, 269, 278, 295, 303f., 332f.,
 340f., 346, 352, 369, 371
 Vereinigung 273, 310, 312, 317
 Vergänglichkeit 307
 Vergebung 223, 228, 304, 309, 351
 Verhalten 21, 24, 30f., 36, 44, 48, 65,
 70, 88, 90, 97, 99, 112, 114, 130f.,
 136, 142f., 151, 153, 160, 193, 200,
 211–213, 220, 222f., 230f., 250,
 263, 270, 335, 350f., 364–367, 370,
 387

Verletzlichkeit 9, 55, 63, 154, 213,
 217f., 221, 268, 284, 288f., 291, 340,
 348, 356, 358, 360

Verlustbewältigung 171

Vernunft 16, 105, 146, 206, 342f., 363,
 365, 367, 377–379, 383–386

verschmelzen 13, 218, 303, 324, 358

Vertrauen 6, 46, 56, 63f., 64, 89, 132,
 216, 241, 264, 269, 276, 282–291,
 293, 318, 326, 348, 351, 358

Verwandtsein 307

Vielfalt 3, 11, 19, 23, 35, 42, 45, 57, 69,
 89, 96, 98, 103, 131, 178, 188, 199,
 208, 278f., 299, 303, 308, 317, 324,
 335, 340f., 358f., 375

Vorbild 51, 160, 247

W

Wachstum 45, 61, 70, 77, 82, 94, 140,
 achstum 45, 61, 70, 77, 82, 94, 140,
 146, 158, 168, 178, 187, 190, 197,
 253, 258, 269, 296, 300, 309, 326,
 347, 361

Wachstumsgefährte*innen 3, 7, 131,
 181, 211, 299, 368f., 387, 390

Wahkotowin 307

Wahrgebung 16, 41, 97

Wahrnehmung 10, 12, 13, 15, 18, 22f.,
 25f., 32, 35f., 38, 48, 62, 71, 79, 85f.,
 91, 95–100, 107, 109, 115–119, 121,
 139, 141, 156, 161, 163, 173, 182, 198,
 210, 220, 260, 276, 317, 325, 359,
 368, 371

Wandel 57, 71, 306, 325, 365, 388, 393

Weisheit 10, 111, 273, 307, 319, 327,
 359

Weltenstrom 7, 304

Weltentwicklung 7, 381

Widerstand 241, 361

Wissen 4, 51, 55, 70, 86, 96–98, 130,
 176, 183, 203, 206, 209, 211, 276,
 322, 338, 354, 358, 363, 376, 384,
 386–388

Wut 6, 29, 31, 33, 39, 49f., 52f., 107, 116,
125, 142–151, 271

Y

Yuuyaraq 307

Z

Zartheit 358

Zen-Kreis 306

Zugehörigkeit 24, 58, 83f., 88, 153, 175,
215, 235, 255, 275, 295, 313, 321,
358, 365, 374

Zweifel 6, 124f., 272–281, 286, 294,
341

Einladung

Für alle, die sich über die in diesem Buch angesprochenen Themen austauschen wollen, gibt es die Community haltung-erweitern.de.

In dieser Community tauschen sich mehr als 2.000 Mitglieder über verschiedene Perspektiven der Haltungserweiterung aus. Hier gibt es Tipps zu Podcasts, Büchern, Videos und Publikationen aus der Forschung. Darüber hinaus gibt es Themengruppen wie Bildung, Achtsamkeit, Zusammenarbeit, Führung, Fühlen, Journalismus, kulturelle Vielfalt, Hochschulbildung und mehr.

Die Community lebt vom Austausch und Engagement ihrer Mitglieder. In einigen Städten und auch in virtuellen Formaten treffen sich Wachstumsgefährter*innen in monatlichen Kreisen, um sich in geschützten Räumen über Themen der Selbstentwicklung und des Fühlens auszutauschen.

Es ist eine wunderbare Gelegenheit, mit anderen Leser*innen in Kontakt zu kommen und zu bleiben. Bücher sind oft nur ein erster Schritt für die eigene Entwicklung, die dann durch emotionale Bezugserfahrungen mit anderen Menschen neue Kraft schöpfen kann.

Fühl dich eingeladen



DIE COMMUNITY
haltung-erweitern.de

„Fühlen ist eine moderne Einladung, die Welt der Emotionen auf allen Ebenen zu erforschen. Theorie und Praxis verbinden sich hier zu einem komplexen und klaren Leitfad.“

Dr. Gabriel Ellis, Psychotherapeut und Philosoph

*„Hier sind mit viel Liebe zum Detail kluge, sonst schwer greifbare Aspekte zum Fühlen als Dimension der ICH-Entwicklung geordnet und wie auf einer Perlenkette aufgefädelt. Damit werden auch diejenigen zu Perlentaucher*innen, die denken: Gefühle – das ist nichts für mich!“*

Antoinette Beckert, Leadership Coach & Change-Managerin

„Dieses Buch hat mich auf eine sehr bewegende Weise spüren lassen, dass Gefühle die hauptsächlichen Treiber von Entwicklung sind!“

Dr. Jens Kruppa, Chemiker, Trainer und Coach

„Das Leben bietet so viel mehr, als nur durch rationales Denken und Handeln erfolgreich zu sein. Dieses Buch ist ein wichtiger Begleiter, die Allgegenwärtigkeit wahrhaftiger Liebe zu entdecken und zu fühlen.“

Ulf Toppens, Softwareentwickler und Produktmanager

„Für meine Entwicklung als Unternehmer war es entscheidend, auch die Welt des Fühlens in unsere Zusammenarbeit zu integrieren. Das Buch hat mir dabei ungeahnte neue Facetten eröffnet.“

Johannes Woithon, Unternehmer, GPTW-Preisträger

In dem Buch „FÜHLEN – Mit Emotionen arbeiten“ führt Martin Permantier zusammen mit Susanne M. Zaninelli und Christoph Jan Kramer seine Überlegungen zur Selbstentwicklung aus den Büchern „Haltung entscheidet“ und „Haltung erweitern“ praxisnah fort. Das Buch ist voller Anregungen, wie wir unser zweites Intelligenzsystem, das Fühlen, entwickeln können. Es baut auf dem Kerngedanken auf, dass unsere Gefühle keine bloßen Reaktionen sind, sondern durch unsere Haltung geformt werden. Das reflektierte, bewusste Fühlen, das Arbeiten mit Emotionen, öffnet uns den Zugang zu dieser Energie- und Erkenntnisquelle. Mit vielen Illustrationen und Beispielen führt das Buch zu erstaunlichen Einsichten in unsere Gefühlswelt.

„FÜHLEN“ richtet sich an alle, die an Selbstentwicklung interessiert sind, sich auf den Weg machen, ihre innere Welt besser zu verstehen, und diese neuen Erkenntnisse auch verwirklichen wollen.

ISBN 978-3-03909-357-1



9 783039 093571

vahlen.de | vahlen.de/nachhaltig

www.versus.ch

ISBN 978-3-8006-7548-7



9 783800 675487 € 29,80

www.vahlen.de