

## Hat uns Corona stärker gemacht?

Ein Blick in das Umfeld, sei es beruflich oder privat, sollte Bände sprechen – außer, dieser ist getrübt von gedanklicher Schönfärberei oder durch die Gewohnheit eines 12-monatigen mentalen Infiltrationsprozesses. Können wir uns überhaupt den emotionalen und mentalen Irritationen durch den Maßnahmen- und Informationsdschungel entziehen? Vieles lässt sich ver-rationalisieren, auch der Glaube versetzt manchen Berg, doch die emotionale Hochschaubahn rast. Anzeichen dafür ist der 2020 dramatisch gestiegene Absatz an Antidepressiva, die ungewöhnlich hohe Suizidrate und die Nachfrage nach Psychotherapie, um nur ein paar Punkte anzuführen. Und wie läuft es in den Unternehmen?

Da trotz Impfung noch immer kein Licht am Ende des Tunnels in Sicht ist und sich die Durchhalteparolen abnutzen, wird die Müdigkeit, der Frust, die Hilflosigkeit, das Ausgelaugt-sein, zunehmend spürbar: viraler Motivationskollaps, Konzentrationsschwächen und sozialer Rückzug sind Anzeichen eines beginnenden Burnouts der MitarbeiterInnen.

Lässt sich das durch Wegschauen, durch Ignorieren oder gelebte Opferhaltung ändern? Ja - doch diese Ansätze sind ungesund und helfen nur kurzfristig.

Aber Emotionales Selbstmanagement zeigt hier einen rasch wirksamen und sogar einfachen Weg auf, gilt es doch - „Not-wendender-Weise“ - blockierende Stimmungen durch konstruktive, aktivierende, zu ersetzen.

Dafür braucht es ...

1. Das Wissen, dass Emotionen die Leistungs-, Denk- und Wirkfähigkeit nicht nur maßgeblich beeinflussen, sondern deren Auslöser sind!
  - Denn: Gedanken ohne Emotionen sind kraftlos!
2. Die durch Achtsamkeit ausgelöste Erkenntnis, dass die jetzige Stimmung behindernd oder blockierend ist.
3. Eventuell das Loslassen von bekannten, aber bislang wirkungslösen Maßnahmen, da „Mehrdesselben“ nichts bringt.
4. Der Wille, nicht Opfer der Umstände, sondern Gestalter seines Lebens zu sein.
5. Die Fähigkeit, unabhängig von widrigen Rahmenbedingungen positive Emotionen erleben zu können. Wie das geht, ist erlernbar (s. [„Transformation 4 good emotions“](#)).

Die letzten Monate haben gezeigt, wie wirksam dieser Transformationsprozess funktioniert. Die wiedergewonnene Leistungsfähigkeit und in Folge die körperliche Gesundheit sind bereits nach der 2. bis 3. Coachingeinheit feststellbar. Die Auflösung von Emotionsblockaden bewirkt den Zugang zu allen Wissensspeichern, ermöglicht kreative Prozesse und stärkt das Immunsystem.

Gerade in Zeiten einer zunehmenden Online-Kommunikationskultur ist seitens der Führung erhöhte Achtsamkeit und Empathie erforderlich. Wenn die ersten Anzeichen richtig gedeutet werden, lässt sich der Ausfall von Top-Performern und Know-How-Trägern verhindern. Dazu gehört auch der Mut, dies anzusprechen und sinnvolle Maßnahmen einzufordern – und das hat wiederum etwas mit Emotionen zu tun! Gut, wenn man hier bereits eigene Erfahrungen mit emotionalem Selbstmanagement gemacht hat, sei es persönlich, oder weil es einem Mitarbeiter geholfen hat, wieder in Topform zu kommen.

Denn Unternehmen brauchen voll leistungsfähige, gesunde Mitarbeiter, gerade in schwierigen Zeiten. Und unsere Gesellschaft braucht gesunde, leistungsfähige Unternehmen, damit die Zukunft aller gut gesichert ist.

Gerne bin ich bereit, meinen Beitrag zu leisten und Ihre Führungskräfte, Mitarbeiter und damit Ihr Unternehmen fit zu machen und zu halten.

Kraftvolle und nützliche Emotionen wünscht Ihnen  
Ihr  
Dieter Vogel  
Emotionsdesigner