



StraViMi
Distanz als Chance

Strategische Virtualisierung für den Mittelstand

Herzlich Willkommen!



EUROPÄISCHE UNION
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS

ESF IN BAYERN
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Emotionen

- „Hol den Wodka raus, wir müssen über Gefühle reden.“ -Postkartenspruch
- “Emotions can get in the way or get you on the way.” -Mavis Mazhura
- „Das Gefühl versteht, was der Verstand nicht begreift.“ -Bonaventura
- „Ich hatte vom Feeling her ein gutes Gefühl.“ -Andy Möller
- „Ich hatte schon einmal eine und war sehr zufrieden.“ -Erwin Pelzig





EUROPÄISCHE UNION
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS

ESF IN BAYERN
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Wall-e



Emotionen – die Innensicht

- werden oft als unkontrollierbar und manchmal als überwältigend erlebt
- intensive körperliche und psychische Veränderungen
- schwer sprachlich mitteilbar
- „irrational“, „Zeichen von Schwäche“ – Umgang für einen selbst und für andere oft schwierig
- Setzen uns *in Bewegung*



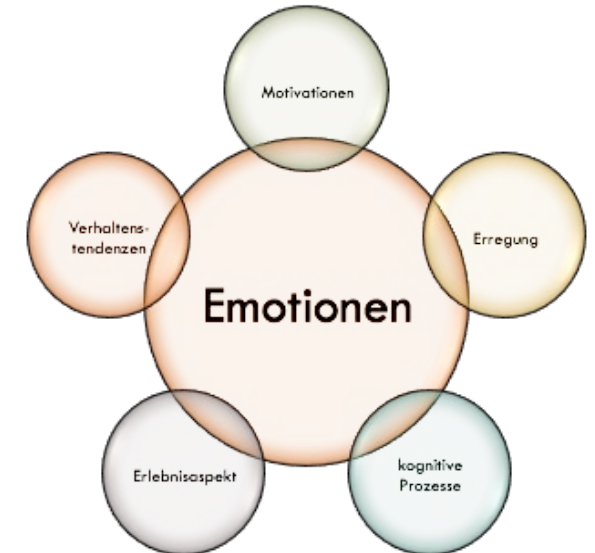
Chromalidius von Udo Schmidt
<https://www.flickr.com/people/30703260@N08>



Emotionen – nüchtern betrachtet

Emotionen sind ein komplexes Muster von Prozessen, das **Motivationen**, **Erregung**, **kognitive Prozesse** und **Verhaltenstendenzen** beinhaltet. Oft – nicht immer – werden Emotionen auch erlebt: Man weiß, dass man sich ärgert.

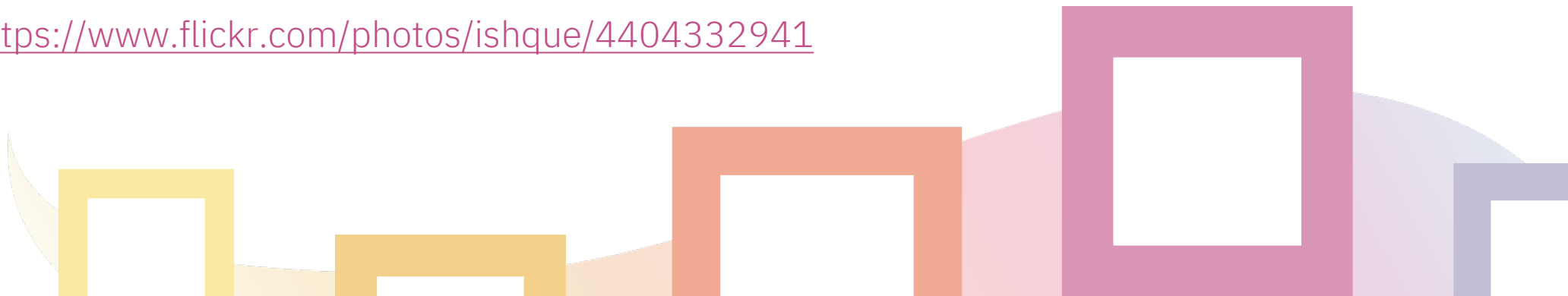
vgl. Zimbardo & Gerrig, 2003





Verachtung
Skepsis
Sehnsucht
Nostalgie
Trauer
Glück
Freude
Ärger
Ekel
Wut
Zuneigung
Angst
Liebe
Schmerz

Künstler: B <https://www.flickr.com/photos/ishque/4404332941>



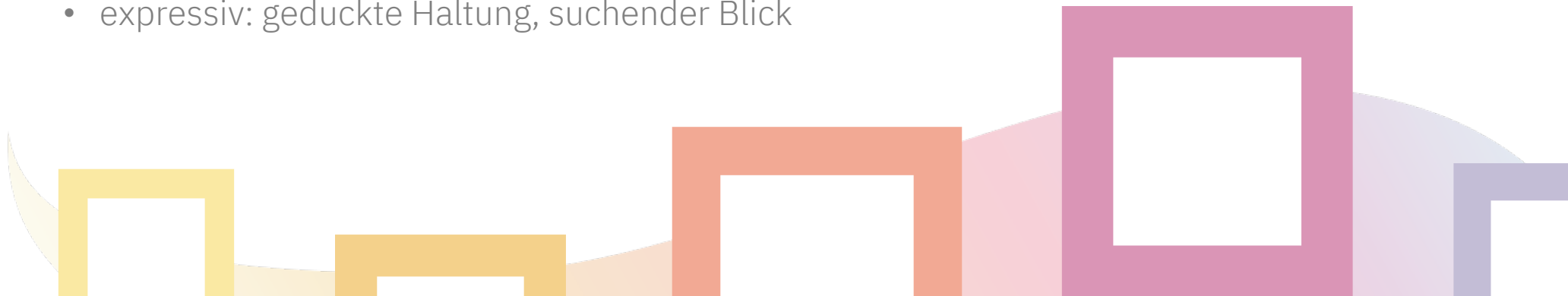
Emotionen – nüchtern betrachtet

- Beispiel: Prüfungsangst
- Das kennen wir alle – was passiert da?



Emotionen – nüchtern betrachtet

- Körper: Schweißdrüsen, Herzschlag, Muskelspannung (psychologischer Begriff: Arousal)
- Denken: schnell, grob, holzschnittartig
- Gedächtnisabruf: beeinträchtigt, nur sehr starke Erinnerungen dringen durch
- Aufmerksamkeit: fokussiert auf Gefahrenquelle
- Motivation: Flucht, Situation verlassen
- subjektiv: unangenehm, dominant
- expressiv: geduckte Haltung, suchender Blick



Emotionen – nüchtern betrachtet

- Körper: Schweißdrüsen, Herzschlag, Muskelspannung (psychologischer Begriff: Arousal)
- Denken: schnell, grob, holzschnittartig
- Gedächtnisabruf: beeinflusst durch Emotionen
starke Erinnerungen durch Emotionen
- Aufmerksamkeit: Fokussierung auf Gefahrenquelle
- Motivation: Emotionen können verunsichern
- subtil: kaum wahrnehmbar, dominant
- expressiv: geduckte Haltung, suchender Blick

Symptome von Emotionen?

Emotionen – nüchtern betrachtet

- Emotionen sind charakteristische Veränderungen auf vielen Ebenen von Körper und Geist mit den Funktionen:
 - Bewertung
 - Verhaltensvorbereitung
 - Kommunikation





Emotionen – nüchtern betrachtet

- Emotionen sind:
 - ein evolutionär bewährtes Programm, uns auf wichtige Ereignisse einzustellen
 - Verändern uns schnell und auf vielen Ebenen
 - Prägen direkt unser Verhalten und unsere Kommunikation
 - Können intensiv erlebt werden



Emotionen – nüchtern betrachtet

- Emotionen sind:
 - ein evolutionär bewährtes Programm, uns auf wichtige Ereignisse einzustellen
 - Verändern uns **schnell** und auf **vielen Ebenen**
 - Prägen direkt unser **Verhalten** und unsere **Kommunikation**
 - Können **intensiv** erlebt werden



Emotionen – nüchtern betrachtet

“Emotions can get in the way or get you
on the way.” -Mavis Mazhura

Unser Ziel als Unternehmen: Beim Gegenüber
positive **Emotionen** auslösen, um
Kommunikationsprozesse zu verbessern

Das Mittel: Unsere **Unternehmenswerte** so
transportieren, dass sie **unmittelbar** und auch
nicht-sprachlich vom Gegenüber
wahrgenommen werden können



Emotionen – nüchtern betrachtet

- Erste Aktion: Sie haben mit uns Ihr Profil als Unternehmen geschärft und expliziert
- Heute:
 - Input zu Motivation und Engagement
 - Praktische Übungen
 - Ausblick

