



## **Emotionale Kompetenz ist eine Reise**

Newsletter für

Unternehmer, Führungskräfte, Personaler, Bildungsträger,  
BGM-Verantwortliche, Seminarteilnehmer  
über emotionale Kompetenzen, Leistungsfähigkeit  
und effektives, stressfreies Miteinander

### **Inhalte**

- Inhaltsverzeichnis
- Vorwort
- **Emotionale Kompetenz** – was ist das eigentlich?  
(Themenbereich: Emotionale Kompetenz)
- Neu: **15-Minuten-Reden** für Kongresse und Jahresauftaktveranstaltungen  
(Themenbereich: Speaking – Neuigkeiten)
- Aktivieren Sie das **stärkste positive Gefühl** - Teil I  
(Themenbereich: Emotionale Kompetenz)
- **Chapeau an dm** – ein Beispiel für emotional intelligente Lehrlingsausbildung  
(Themenbereich: Emotional intelligente Führung)
- **Zitate** des Quartals (Themenbereich: Inspiration)
- **News**, Kurzmeldungen und Termine

### **Vorwort**

01. August 2016

Liebe Leser,

geht es Ihnen wie mir seit dem Frühling: Wenn ich zuhause bin, mache ich jeden Morgen einen Rundgang in meinem Garten und freue mich über das Wachstum und die Entfaltung meiner Pflanzen. Dieser Rundgang vermittelt mir Zuversicht und Heiterkeit.

Wie wäre es, wenn Sie jeden Morgen an den Arbeitsplatz kämen und Wachstum und Weiterentwicklung spüren würden? Vielleicht ist das so – Gratulation! Oder hat ein Teil von Ihnen diese positive Erwartung schon heimlich frustriert aufgegeben? Aufgeben ist keine Kunst und keine Leistung – das kann jeder. Es macht nur Sinn, „wenn das Pferd tot ist“. Hoffnung bewahren, gestalten mit entzündetem Herzen,

immer wieder kreativ nach Lösungen suchen – das ist die wahre Herausforderung, die positiven Wandel bringen kann.

Wenn man heutzutage die Nachrichten hört, mag man befürchten, dass die sozialen, humanitären, friedlichen, ausgleichenden, kooperativen Errungenschaften der letzten Jahrzehnte langsam den Bach hinuntergehen. Aggressiver Nationalismus flackert in Europa auf – „wir aber nicht ihr“. Terroranschläge legen unsere Nerven blank. Paris, Brüssel, Nizza, Würzburg, der Amoklauf in München am 22. Juli, Ansbach, Saint-Étienne-du-Rouvray erhöhen die Anspannung. Wir fragen „Warum?“. Wie können wir diesen Irrsinn beenden?

Mehr Polizei mit besserer Ausrüstung? Irgendwann ist das ausgereizt und es beseitigt nicht die Ursachen. Diese liegen im emotionalen Bereich. Zum einen erfahren wir in Europa derzeit viele Menschen, die mit Besonnenheit und emotionaler Reife agieren und reagieren. Auf der anderen Seite erleben wir emotionale Härte und emotionalen Radikalismus, der sich in destruktiven Taten Luft macht. Wir erleben sogar viele Regierungen, die ihre Verantwortung für negative Entwicklungen stets auf andere abschieben. Die Beispiele würden diesen Newsletter sprengen. Sie inspirieren ihre Anhänger, ebenso verantwortungslos zu agieren.

In der Naturheilkunde gibt es ein Prinzip. Es besagt, dass ein Symptom zuerst aufflackern muss, damit es in die Heilung überführt werden kann. Sie kennen das vielleicht als die sogenannte Erstverschlimmerung.

Ebenso zeigt sich in der Welt im kleinen und großen Kontext derzeit ein derartiger Mangel an Emotionaler Kompetenz, dass er geradezu aufruft, diesen Kompetenzen mehr bewusste Beachtung zu geben. Kann ein Mensch Amoklaufen oder einen Terroranschlag begehen, ohne in einer seelischen Not zu stecken? Was, wenn diese Menschen die Kompetenz hätten, ihre seelische Not konstruktiv zu bearbeiten? Emotional intelligent sind wir alle von Geburt an. Dieses Talent regiert jedoch im Unbewussten, wenn wir es nicht bewusst in Emotionale Kompetenzen verwandeln. Das ist die Aufgabe, der wir uns alle stellen können. Einige meiner Beiträge dazu sind Vorträge, Trainings, Coachings.

Die Impulse dieses Newsletters sollen Ihnen auf Ihrer weiteren Reise zur Förderung von Emotionalen Kompetenzen dienen.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen  
wünscht Ihnen



Michael Kundermann

PS: Wenn Sie sich mit mir über Twitter [www.twitter.com/kundermann](http://www.twitter.com/kundermann) vernetzen, erhalten Sie Infos zu neuen Blogs und News, die ich veröffentlicht habe.

Themenbereich: Emotionale Kompetenzen

## Emotionale Kompetenz – was ist das eigentlich?

Emotionale Intelligenz und Emotionale Kompetenz werden häufig im gleichen Kontext verwendet. Klarer wird es, wenn man sich bewusst macht, dass wir von Natur aus und spätestens ab Geburt die Fähigkeit haben, Emotionen zu haben und zu fühlen. Das ist unsere Emotionale Intelligenz. Sie bleibt jedoch zunächst im Unbewussten verankert. Wenn wir unsere emotional-fühlenden Fähigkeiten **bewusst** und konstruktiv nutzen, haben wir Emotionale Kompetenzen. Diese sind trainierbar. Sie sind ein Überbegriff für die Nutzung vieler Aspekte unserer emotionalen Natur.



Dazu gehören diese Qualitäten:

- **Gefühle wahrnehmen** - bei sich und bei anderen
- **Gefühle verstehen** – Auslöser erkennen, Botschaft der Gefühle verstehen und auf sie eingehen
- **Gefühle regulieren** – destruktive Gefühle reduzieren und umwandeln; konstruktive Gefühle stärken
- **Gefühle nutzen** – konstruktive Handlungsenergie erzeugen

Unangenehme, schmerzhaft Erfahrungen werden auf der Gefühlsebene abgespeichert. Bei kleinen Kindern ist zunächst nur die Gefühlsebene aktiv. Sie speichert alles ab, bis sich das

Denken entwickelt und uns mentale Erinnerungen und Analysen ermöglicht. Schmerzvermeidung ist eines unserer Überlebensmuster. Wollen wir emotionalen Schmerz vermeiden, müssen wir das Fühlen ein Stück weit oder ganz vermeiden. Was wir heute in der Welt an Destruktivität und Terror erleben ist nur möglich, wenn das Gefühl abgeschaltet oder durch mentale Zwangsjacken wie beispielsweise Ideologien manipuliert ist.

Umso mehr wird deutlich, dass eine nachhaltige Veränderung nur möglich ist, wenn Menschen lernen, ihr emotionales Potential von Schmerzen zu befreien und es konstruktiv zu nutzen.

Themenbereich: Neuigkeiten Speaking

## 15-Minuten-Reden



Besonders für Kongresse und Jahresauftakt-Veranstaltungen habe ich die 15-Minuten-Reden entwickelt. Sie eignen sich, um mehrere kurze Impulse zu setzen. Diese Impulse müssen nicht das Veranstaltungsthema widerspiegeln. Sie dienen vielmehr als eine Umlenkung der Gedanken, um das Gehirn für neue Ideen zu öffnen und zur Verarbeitung des Kongress-Themas.

Die ersten vier Themen:

### 1. Was man von einem Schneemann lernen kann.

Eine Rede über die **Wirkung der Motivation**.

### 2. Ich höre etwas.

Eine Rede über die **Kommunikation mit dem Leben**.

### 3. Wer ist der Meister über die Energie unseres Körpers?

Eine Rede über die **Aktivierung emotionaler Energie und Gesundheit**.

### 4. Werden Sie zum Brillenkünstler.

Eine Rede über **die Macht der Wahrnehmung**.

Themenbereich: Emotionale Kompetenzen

## Teil I: Aktivieren Sie das stärkste positive Gefühl

„Dankbarkeit ist eine Krankheit, an der Hunde leiden.“ Was löst dieses abfällige Zitat von Josef Stalin in Ihnen aus? Was macht es mit Ihren Werten?

Tatsächlich ist unser Umgang mit Dankbarkeit zwiespältig. Manche vermeiden Dankbarkeit, weil sie glauben, dass dies uneingeschränkte Zustimmung zu etwas bedeutet. Denn was kann nicht immer noch besser sein? In einer Talkshow höre ich wie eine Frau sich echauffert: „Warum sollte ich meiner Krankenkasse dafür dankbar sein, dass sie mir die Heilungskosten bezahlt? Schließlich zahle ich dort etwas ein und die machen nur ihren Job.“ Über diese Aussage denke ich lange nach. Irgendetwas daran stört mich.

Erstaunlich ist, dass sich die Psychologie dem Gefühl der Dankbarkeit erst seit etwa dem Jahr 2000 mit nennenswerten Beiträgen beschäftigt. Traditionell hat sich die Psychologie eher mit negativen Emotionen befasst. Erst in der Positiven Psychologie wurden Untersuchungen zur Wirkung von Dankbarkeit gemacht.

Robert Emmons ist einer der wenigen Dankbarkeits-Forscher. In seinem Buch „Vom Glück, dankbar zu sein“, erschienen 2009 im Campus-Verlag, beschreibt er zahlreiche Studien dazu und gibt Tipps für den Alltag. Ein wichtiger Tipp ist das Führen eines **Dankbarkeits-Tagebuchs**. Mindestens einmal in der Woche sollte man sich hinsetzen und alles aufschreiben, wofür man dankbar ist.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich das Führen eines Dankbarkeits-Tagebuchs positiv auswirkt auf Depressionen und Angststörungen, auf erholsamen Schlaf, auf Lebenszufriedenheit, auf Geduldbereitschaft, auf Motivation, auf Selbstwertgefühl, auf konstruktive Problembewältigung und Beziehungen. Undankbarkeit und Unzufriedenheit korrelieren miteinander – ebenso wie Dankbarkeit und Zufriedenheit. Piet van Breemen meinte: „Man kann nicht dankbar und unglücklich zugleich sein.“

## Was ist Dankbarkeit eigentlich?

Ist es eine Floskel? Ist es ein Gefühl oder eine Haltung? Oder eine Haltung, die ein Gefühl in uns auslöst? Selbst die Wissenschaft ist sich darin nicht einig.

Seltsam, dass wir Kindern das Danken beibringen müssen. Ist es denn keine natürliche Reaktion? Kinder haben ihre eigene Art, zu danken. Sie kennen keine Floskeln. Das sozial anerkannte Danken – das bringen wir Ihnen bei. Was wir ihnen nicht beibringen können, ist das Leuchten in ihren Augen, wenn sie etwas erhalten oder machen dürfen, was ihnen gefällt. Das ist ihre Art zu danken. Das ist der wirksamste Aspekt der Dankbarkeit: Ein Gefühl, welches unseren ganzen Körper durchflutet. Kein Wunder, dass Cicero Dankbarkeit nicht nur als die größte aller Tugenden, sondern auch als die Mutter aller anderen bezeichnet.

## Dankbarkeit als kostenlose Medizin

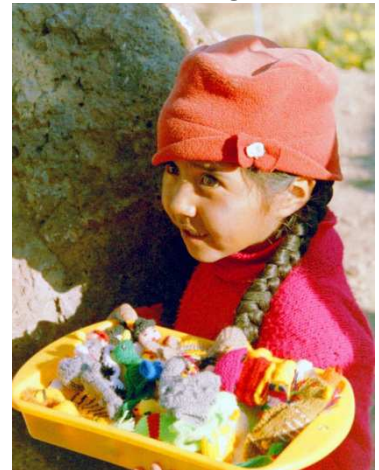
In der relativ neuen Wissenschaft der Epigenetik hat man gelernt, dass nicht die Gene bestimmen, wie gesund oder krank wir sind, sondern das Umfeld unserer Gene ist entscheidend. Also alle Informationen, die in unserem Blut herumschwimmen.

Stress entlädt Informationen der Anspannung und der Ablehnung in unser Blut. Das Gefühl der Dankbarkeit löst ein heilsames neurochemisches Feuerwerk in unserem Körper aus, in dem unsere Zellen baden und sich regenerieren können. Dankbarkeit als Floskel – nett. Dankbarkeit als Schuldeinlösung – anstelle des gesunden Ausgleichs von Geben und Nehmen (Schenkst du mir eine Flasche Wein, schenke ich dir was im gleichen Wert) – anstrengend. Dankbarkeit als Gefühl – grandios. Wenn wir das Gefühl der Dankbarkeit kinesiological testen, zeigt es sich als das Gefühl mit der stärksten positiven Ladung. Wie kommen wir verkopften westlichen Menschen an das Gefühl heran? Dazu habe ich eine Übung entwickelt. Wenn Sie mir Feedback zu diesem Newsletter geben oder einen neuen Abonnenten dafür gewinnen, bin ich dankbar. Als Anerkennung dafür maile ich Ihnen diese Übung.

### **Dankbarkeit – eine Sache des Besitzes oder der Lebensumstände?**

Ja, viele Menschen fühlen Dankbarkeit, für das, was sie haben. Gleichzeitig gibt es Menschen, die viel haben und trotzdem nicht dankbar sind. Es berührt mich peinlich, wenn ich Deutsche aggressiv, abfällig und beleidigend über das Land, die Politiker, die Gesellschaft, die Wirtschaft herziehen höre. Natürlich kann vieles besser sein in unserem Land und nicht alles ist das Gelbe vom Ei. „Hey“, würde ich ihnen gerne zurufen, „schau dich um in der Welt. Wieviel Wohlstand, Sicherheit, Frieden, Rechtsstaatlichkeit und Möglichkeiten genießt du hier? Wo gibt es das sonst noch für dich? Darum wollen andere sogar hierher fliehen. Warum bist du nicht zuerst einmal dankbar, für das was du hier hast? Dann kannst du anfangen, zu verbessern, wenn du dazu das Herz hast.“

Auf meinen Reisen in die dritte Welt war ich immer wieder fasziniert von der Dankbarkeit einfacher Menschen, die fast nichts besitzen. Ja, selbst in dieser Situation sah ich überaus glückliche Gesichter in allen Altersgruppen. Schauen Sie, wie stolz und dankbar dieses peruanische Mädchen ist, dass ich ihre Fingerpuppen bestaune?



Das Thema ist zu groß für nur einen Newsletter. Teil II folgt im nächsten Newsletter mit diesen Themen:

- Passt Dankbarkeit in den Job?
- Das große Geheimnis der Dankbarkeit lüften – statt haarsträubende Floskeln verwenden
- Was Dankbarkeit noch so alles nach sich zieht

### **Zitate des Quartals:**

**„Ohne Wirtschaftlichkeit schaffen wir es nicht,  
ohne Menschlichkeit ertragen wir es nicht.“**

- Alfred Herrhausen,

Vorstand Deutsche Bank bis zu seiner Ermordung durch die RAF  
am 30. November 1989 -

**"Richtige Höchstleistungen, komplexe, anspruchsvolle Leistungen, die bekommen Sie nur, wenn Ihre Mitarbeiter auf so etwas Lust haben."**

- Prof. Gerald Hüther, Neurobiologe -

Sie finden auf jeder Seite meiner Webseite immer wieder neue Zitate zu Business, Erfolg und Lebensweisheit. Holen Sie sich jeden Tag eine neue Inspirationen ab!

Themenbereich: Emotional intelligente Führung



**Chapeau an dm!**

**dm-Märkte –**

**ein Beispiel für emotional intelligente Lehrlingsausbildung**

Warum gehe ich so gerne bei dm einkaufen? Das habe ich mich schon oft gefragt. Ich dachte, es seien die großzügigen Gänge, die Airconditioning im Sommer, das breite Sortiment oder das gute Preis-Leistungsverhältnis. Doch es gibt noch etwas anderes, was man vielleicht unbewusst wahrnimmt. Im Inneren des Unternehmens wirkt eine starke Mitarbeiterorientierung.



Die Lehrlingsausbildung ist ein Beispiel dafür:

Der dm-drogerie markt wurde 1973 in Karlsruhe von Prof. Götz W. Werner gegründet. dm betreibt heute europaweit rund 2.700 Märkte und beschäftigt 44.000 Mitarbeiter. Seit 1985 bildet das Unternehmen Lehrlinge aus. Um 2001 wird ein neues Ausbildungskonzept entwickelt.

**LidA - Lernen in der Arbeit**

Das konfuzianische Zitat „Sage es mir und ich werde es vergessen, zeige es mir und ich werde mich daran erinnern, lasse es mich tun und ich werde es verstehen“ steht Pate für die Ausbildungsphilosophie bei dm.

Der Lehrling erhält eine schwierige Aufgabe und soll zuerst theoretisch erarbeiten, wie er sie lösen würde. Hilfestellungen dazu findet er auch im Intranet des Unternehmens. Der Ausbilder hält sich dabei zurück. Dann erst reflektiert er seine Lösung zusammen mit dem Ausbilder und beginnt mit der Umsetzung. Fehler sind ausdrücklich erlaubt, weil man daraus lernt.

Im beruflichen Alltag muss oft schnell gehandelt werden. Umso mehr brauchen Ausbilder Disziplin und Geduld, um nicht einfache Lösungen vorzugeben. Der Raum zum Nachdenken bringt Lehrlinge auch auf neue Ideen, die zu Optimierungen führen können.

Die intensive Auseinandersetzung mit einem Problem führt zu einer besseren und stabileren Vernetzung der Lösung im Gehirn. Findet unser Gehirn nämlich selbst einen Lösungsweg, belohnt es sich und schüttet neuroplastische Botenstoffe aus, die die Vernetzung verstärken.

Im dritten Lehrjahr folgt ein Training in den bis zu 34 Lehrlingsfilialen, die seit 2001 eingerichtet wurden. Lehrlinge dürfen mehrere Wochen lang eine ganze Filiale führen. Wer der Chef ist, bestimmen die Lehrlinge selbst.

## Hat ein Unternehmen einen Geist?

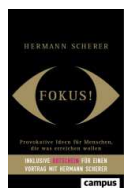
„Es ist ein Ziel von dm, einen Raum zu schaffen, um Lebensbiographien zu verwirklichen“, sinniert der dm-Geschäftsführer Christian Harms. „Wir möchten nicht nur die Kompetenz unserer Kollegen fördern, sondern auch die Entwicklung von Persönlichkeiten ermöglichen“, erzählt er.

2010 wurde ein Arbeitskreis „dm-Geist“ gegründet. Er entwickelt Initiativen, wie der gute Geist des Unternehmens sich nachhaltig in den Mitarbeitern einprägt und lebendig bleibt – selbst wenn ein Mitarbeiter das Unternehmen verlässt. Dabei geht es um Initiativen zum freundlichen Miteinander, zur Kommunikation oder zum Gedanken-Austausch durch alle Hierarchieebenen, es geht um Selbstorganisation und Verantwortungsbewusstsein.

„Unsere Produkte und Ladeneinrichtungen könnten unsere Mitbewerber kopieren. Doch was uns einzigartig macht, ist unsere innere Haltung, mit der wir hier arbeiten“, beschreibt eine Mitarbeiterin treffend, was für viele Unternehmen gelten mag.

## News – Termine - Kurztipps

- Sind Sie neugierig, einmal einige Aspekte Ihrer **Emotionalen Intelligenz zu testen**? Auf <http://www.psychomeda.de/online-tests/eq-test.html> finden Sie einen **kostenlosen Online-Test**.
- Haben Sie schon auf meiner **neuen Webseite** gesurft? Seit einigen Monaten finden Sie dort auch ein **Video** mit einem Zusammenschnitt aus meinem Vortrag: „Emotionale Kompetenzen im Unternehmen – nur etwas für Frauen und ‚Weicheier‘?“
- **Gute Fehlerkultur**: 60% der deutschen Beschäftigten fühlen sich frei, eigene Fehler im Team offen anzusprechen. 50% können ihre Fehler mit anderen analysieren und daraus lernen. 1/3 der Beschäftigten arbeiten in einem Unternehmen, in dem Fehler nicht als negativ, sondern als innovationsfördernd betrachtet werden. Sogar 38% der Chefs geben eigene Fehler zu. (Umfrage Talents & Trends, Rundstedt, N=654)
- **Buchtipp**: Am 11. August 2016 wird das neue Buch von dem bekannten Speaker Hermann Scherer veröffentlicht **„Fokus! - Provokative Ideen für Menschen, die was erreichen wollen“** – im Campus Verlag. Eine Leseprobe finden Sie im Anhang. Ein Fazit: „Nach diesem Buch ist man nicht mehr bereit, sein Leben auf später zu verschieben.“
- **Fördern Sie einzelne Führungskräfte und Mitarbeiter – oder lernen Sie meine Seminare kennen: Einladung zu offenen Seminaren Herbst 2016**
  - Möchten Sie einzelne Führungskräfte oder Mitarbeiter fördern und haben dazu keine passende Inhouse Weiterbildung?
  - Sind Sie Freiberufler und möchten Sie etwas für Ihre Weiterbildung tun?
  - Sind Sie Personaler oder Bildungsleiter Ihres Unternehmens und möchten Trainer und Seminare in ihrer Wirkung erleben?Für Sie alle biete ich einige meiner Seminare als offene Veranstaltungen im Raum Frankfurt an. Sieben Titel stehen auf der Hitliste der am häufigsten bei mir gebuchten Seminare.



**Sa. - Mo. 01. - 03. Oktober 2016**

## **„Souverän bleiben und Energie haben - Leben und arbeiten in dynamischer Balance statt Stress“**

Sie verstehen das Stress-System und gewinnen daraus Souveränität. Sie lernen eine genial einfache Methode kennen, wie Sie negativen Stress erst gar nicht auslösen und wie Sie schnell wieder zur Balance finden, wenn es mal stürmt. Sie erstellen ihr eigenes Energie-Konzept.



**Do.- Sa. 01. - 03. Dezember 2016**

## **„Effektive Kommunikation im Team“**

Kommunikation ist eine Schlüsselqualifikation der Führung und des effektiven Miteinanders. Sie entdecken Kommunikation neu als entscheidendes Instrument für persönlichen und unternehmerischen Erfolg. Sie fördern Ihre Kunst der Verbindung zu anderen. Sie üben, die Mittel der Sprache einzusetzen für effektiven Austausch und Rückmeldungen.

### **Ausführliche Seminarbeschreibungen und Konditionen:**

contact@kundermann-consult.de oder Tel. 06081-584366

- **Mitarbeiterbewertungen einmal anders:** Der Finanzdienstleister Morgan Stanley wird menschlicher. Bisher wurde die Performance von Mitarbeitern auf einer Skala von 1-5 bewertet. Stattdessen sollen Chefs ihre Mitarbeiter nun zweimal im Jahr mit bis zu fünf Adjektiven beschreiben.
- **Stress-Schutz durch Verbundenheit:** Ein Forscherteam der Uni Hildesheim um Andreas Mojzisch (Prof. Sozialpsychologie) hat festgestellt, dass Identifikation mit einer Gruppe den Stress-Level senkt. Dies wurde an der Ausschüttung von Cortisol gemessen. Was immer Teams und Unternehmensbereiche in die Verbundenheit unter den Mitarbeitern investieren, kann demnach Stress reduzieren und Leistungsfähigkeit erhöhen. Verbundenheit ist ein emotionaler Faktor.
- **Begeistern Sie Ihre Kollegen/innen für diesen Newsletter.** Über meine Webseite [www.michaele-kundermann.com](http://www.michaele-kundermann.com) kann jeder Interessent den Newsletter abonnieren. Informieren Sie mich darüber.
- **Geben Sie mir Feedback per Email:** Was in dieser Ausgabe des Newsletters war nützlich für Sie? Was war weniger hilfreich? Welche Themen wünschen Sie sich? Kommentieren Sie gerne ein Thema.
- **Als Dankeschön für Feedback und/oder Weiterempfehlung** sende ich Ihnen eine Übung, wie man das positive Gefühl der Dankbarkeit entwickeln kann – selbst wenn man keinen Grund dafür sieht.



## **Gesundheit, Wohlergehen und immer wieder neue Blickwinkel wünscht Ihnen**

**Michaele Kundermann**

Bis zum nächsten Newsletter . . . **mit neuen Zutaten für nachhaltigen Erfolg!**

PS: Bitte teilen Sie mir Änderungen Ihrer Emailadresse mit!

Sie erhalten den Newsletter als Kunde von Kundermann Speaking.Training.Coaching oder weil sie ihn abonniert haben. Falls Sie ihn abbestellen möchten, genügt eine kurze Re-Mail mit Ihrem Wunsch.