

# Vorwort mit Gefühl

*Wissen ist nichts.  
Man muss fühlen und empfinden.*  
Stendhal

Wie fühlen Sie sich?

Erstaunlich, nicht? Wie eine einfache Frage gleich eine Handvoll Gefühle mit sich bringt, die Tür zum inneren Gefühlsreichtum aufschließt. Einerseits ist dieses unerschöpfliche emotionale Innenleben ein nicht versiegender Quell der Lebensfreude. Andererseits ist dieses Innenleben manchmal problematisch.

Wenn ich als Beraterin, Trainerin, Coach, Vorgesetzte oder einfach als gute Freundin mit anderen Frauen spreche – egal, mit welchem Thema wir auch beginnen, in der Regel landen wir irgendwann unfehlbar auf der Schattenseite der Gefühle:

„Ich fühle, also bin ich.“ Worauf Descartes nicht kam

**Z.B.**

- „Ich fühl mich so ausgelaugt – ich schaff das alles nicht mehr!“
- „Ich hatte Krach mit ... Schon vor Tagen! Aber seither lässt mich das nicht los!“
- „Ich verstricke mich so in diese unangenehmen Themen und schlepe die dann überall mit: nach Hause, in die Familie, zum Sport ...“
- „Es ist halt frustig, in einer Männerwelt Frau zu sein.“
- „Wie kann ich meine lästige Zurückhaltung aufgeben?“
- „Ich möchte mich durchsetzen, ohne andern weh zu tun!“
- „Ich weiß genau, was ich tun muss – aber ich traue mich noch zu selten!“

Was Frauen quält



- ❑ „Mir fehlt einfach das nötige Selbstvertrauen.“
- ❑ „Ich mache meinen Job gut – aber Spaß ist was anderes!“
- ❑ „Der Job, mein Partner, die Kids ... Das alles steht mir bis hier!“

Sie könnten noch einiges anfügen? Erstaunlich, nicht? Da haben wir gelernt, wie frau sich heutzutage kleiden, auftreten, kommunizieren muss, wie sie im Beruf führen, delegieren und präsentieren sollte und wie sie sich mehr Gehalt vom Chef holt. Wir kennen sämtliche Kommunikations- und Führungstechniken, die frau nur kennen kann – aber alle Techniken der Welt haben ein Problem nicht lösen können: unsere emotionale Belastung. Die Folgen sind gravierend.

**Es liegt nicht am Wissen, es liegt an den Gefühlen**

Wenn Frauen, die glatt doppelt so gut präsentieren können wie ihre männlichen Kollegen, vor einer Präsentation sagen: „Ach, das kann doch auch ein anderer machen“, wenn Frauen, die eindeutig die beste Kandidatin für eine anstehende Beförderung sind, abwinken: „Ich weiß nicht, ob ich mir die Machtspielchen in einem Führungsjob antun möchte“, wenn Frauen vor einer Aufgabe, die sie eigentlich mit links packen könnten, herumdrucksen: „Ob ich das auch wirklich schaffe?“, wenn Frauen immer noch 15 bis 30 Prozent weniger verdienen als ihre männlichen Kollegen im gleichen Job, bloß weil sie sich *nicht trauen*, genauso oft um Gehaltserhöhung zu bitten – dann haben wir ein Problem, das sich mit keiner Führungstechnik der Welt lösen lässt. Denn das Problem ist kein technisches, sondern ein emotionales.

Dieses Problem wird von Literatur und Weiterbildung weitgehend ignoriert (weil wir in einer Männerwelt leben und Männer Gefühle oft gar nicht wahrnehmen). Überall geht es um Techniken, Tools und Rezepte. Wo geht es um die Emotionen, die all die schönen Vorsätze, Ideen, Ziele und Techniken Tag für Tag zunichte machen? Hier. Nach der letzten Seite unserer Expedition in die emotionale Innenwelt werden Sie:



- nicht länger Spielball, sondern Partnerin Ihrer Gefühle sein,
- innerhalb eines Wimpernschlags hinderliche in konstruktive Gefühle verwandeln,
- die emotionalen Flöhe abschütteln, die sich gelegentlich in Ihrem Herzen einnisten,
- weitaus weniger Ärger, Enttäuschung und Frust erleben,
- auch im größten Stress gelassen bleiben (wenn Sie wollen),
- mit Ihren eigenen und den Gefühlen anderer besser umgehen können,
- sich selbst besser verstehen und verzeihen können,
- mit sich selbst im Reinen sein (vielleicht sogar sich selbst mögen),
- dauerhaft besser gelaunt, besser motiviert und schwungvoller sein,
- über mehr Selbstvertrauen und innere Stärke verfügen,
- zufriedener mit sich, Ihren Mitmenschen, Gott und der Welt sein.

**Das haben Sie davon**

Was verspüren Sie bei diesen Aussichten? Dann lassen Sie uns beginnen.

