

- Sie reagieren erst dann, wenn es Ihnen passt und Sie sich und Ihre Gefühle wieder unter Kontrolle haben.

In diesem Buch habe ich viele persönliche sowie berufliche Erfahrungen verarbeitet und hoffe, dass es Ihnen – genauso wie mir – zu mehr Gelassenheit und Souveränität hilft. Ich freue mich, wenn Sie das Buch durcharbeiten und davon profitieren.

Besonders freue ich mich über Ihr persönliches Feedback. Schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an, sagen Sie mir, was Ihnen gefällt bzw. was noch verbessert werden sollte.

Wenn Sie das Gelesene praktisch vertiefen wollen, können Sie sich auch nach Seminaren zu diesem Thema erkundigen.

Viel Erfolg und gutes Gelingen!

Dr. Gudrun Fey

Expertin für wertschätzende Rhetorik

www.gudrunfey.de

1 Vgl. Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz, dtv 1997.

1. Warum es so schwer ist, souverän zu reagieren

Gefühle sind oft stärker als der Verstand

Die eigenen Gefühle richtig verstehen

Warum Menschen aggressiv reagieren

Der Wortschatz verrät das Aggressionspotenzial

Wie Sie Ihr biologisches

Alarmprogramm positiv nutzen

Gefühle sind oft stärker als der Verstand

Es ist ein Mythos, eine Wunschvorstellung, zu glauben, der Mensch lasse sich von seinem Verstand leiten. Obwohl das allen bewusst ist, hält man unentwegt daran fest. Vielleicht braucht man diesen Mythos für die Selbstachtung. Denn der Verstand ist es doch, der uns von den Tieren unterscheidet, oder? Und wie wird dieser Mythos gerettet? Durch Selbstmanipulation; denn man pflegt gefühlsmäßige Entscheidungen hinterher meist zu rationalisieren. Da sich für jede Entscheidung vernünftig erscheinende Gründe finden lassen, wirkt eine gefühlsmäßige Entscheidung im Nachhinein manchmal so einleuchtend, dass Sie damit nicht nur andere überzeugen, sondern auch sich selbst. Kurz gesagt: Sie lügen sich damit in die eigene