

woman

Reden wir über Gefühle!

Liebeskummer, Wut, Vertrauen, Hoffnung – 10 Fragen, 10 Antworten

DIESE FRAU WEISS ALLES ÜBER SEBASTIAN KURZI!

Erstmals seine persönliche Assistentin im Talk

HÄRTE-TEST!
Die große Lack-Challenge: Diese Marken halten am besten

PLUS: IHR EXTRA IM HEFT

HASEN-MASKEN ZUM BASTELN – VON MINT BIS ZARTROSA



PSSST! DER OSTERHASE KOMMT BALD ...

Süße Deko für Ei-lige / Herzige Geschenke für die Liebsten / Köstliche Brunchrezepte für die Osterfeiertage & ganz viel Lesestoff für das verlängerte Wochenende! /





ICH MAG NICHT MEHR STREITEN

Sie streiten viel? Gar nicht gut. Denn das ist echt nicht gesund. Dänische Forscher fanden heraus, dass notorische Streithansln zehnmal häufiger an Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten leiden als friedliche Typen. Und ja, sterben tun sie leider auch früher. In einem von Wut und Aggression vergifteten Klima gehen wir einfach ein auf Dauer. „Wir sind eben keine rationalen, sondern emotionale Wesen“, weiß Douglas E. Noll, Jurist, Mediator und Friedensstifter. Wer bisher gemeint hat, seinem Ärger Luft zu machen, wäre doch der richtige Weg, mit Gefühlen umzugehen, wird auch eines Besseren belehrt: „Es ist ein großer Mythos, dass ein echter emotionaler Ausbruch reinigend sei“, sagt der Experte im Interview. „Meinungsverschiedenheiten sollten immer zivilisiert ablaufen, es gibt keine Entschuldigung für Unhöflichkeit, Respektlosigkeit und Grobheit.“ Außerdem bleiben die wahren Probleme in der Hitze des Gefechts auf der Strecke.

Aber wenn ER doch immer anfängt zu streiten? Dann müssen Sie eben die ganze Sache deeskalieren. Wie? Das beschreibt Noll ausführlich in seinem Buch „Die elegante Art, Hitzköpfe und andere Streithammel zu beruhigen“. Nach

Heftige Auseinandersetzungen bringen gar nichts außer Wut, Frust und Leere. **PROBLEME LÖST MAN JEDENFALLS NICHT.** Lernt man es aber, Worte auszublenden und die Gefühle dahinter zu benennen, kann man den großen Krach im Keim ersticken. Der amerikanische Rechtsanwalt und Coach Douglas E. Noll verrät, wie Sie Ärger flugs in Luft auflösen.

den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung gibt es da nur eine Strategie: „Statt auf Worte müssen wir auf Gefühle hören und sie zurückspiegeln.“ Die wichtigsten Voraussetzungen: Emotionale Intelligenz und empathisches Zuhören.

WELCHE GEFÜHLE SIND DAHINTER? Heißt im Klartext: Man muss es schaffen, die Worte des anderen, und seien sie noch so böse und gemein, nicht zu hören. Dafür aber dessen Gefühle einschätzen können und reflektieren. „Du bist wütend, frustriert, traurig. Du fühlst dich nicht verstanden. Du bist besorgt.“ Affect Labeling heißt das. Es bewirkt beim anderen meist eine schnelle Beruhigung. Nicht länger als 90 Sekunden soll es dauern, bis seine wütend angespannten und hochgezogenen Schultern wieder hängen und damit „Beruhigung“ signalisieren. So weit, so gut. Aber wie soll das gehen? Da schreit mich einer an, und ich soll gelassen bleiben? „Die eigenen Gefühle unter Kontrolle zu halten, ist die größte Herausforderung“, bestätigt der Experte, aber mit

etwas Übung könne man es schaffen. „Und diese Erfahrung erdet, stärkt das Selbstbewusstsein, bringt einen selbst ins innere Gleichgewicht!“ Die Alternative, selbst zornig zu werden, zurückzubrüllen, kennen wir eh. „Das macht alles nur schlimmer.“ Und wenn man die wahren Emotionen dahinter erkennt, Verlassensängste, Trauer, Einsamkeit, Enttäuschung, was immer, ist man auch schon am Weg zur Problemlösung. Kraftausdrücke wären übrigens stets ein deutlicher Hinweis auf Wut, weiß Noll. Und hinter der steckt oft das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden.

GEWALT IST KEINE LÖSUNG. Aber Gefühle hinter den Worten erkennen? Wie macht man das? Noll empfiehlt eine einfache Übung: Hören Sie sich einen Video- oder Audio-Werbespot von 20 bis 30 Sekunden an. Versuchen Sie die Worte auszublenden und stattdessen die Gefühle, die hinter dem Text transportiert werden, zu ergründen und benennen. Es wird ein wenig Übung brauchen, „denn normalerweise hören wir nur auf die Worte“. Aber wir als empathische Wesen sind grundsätzlich in der Lage, auch Gefühle auszumachen. „Sobald Sie es gelernt haben, werden Sie es in vielen Situationen benutzen“, ist der Autor überzeugt, „und es wird Ihr Leben in positiver Weise verändern.“ Der US-Coach weiß, wovon er spricht, denn er ist Mitbegründer des „Prison of Peace“-Projekts, hat seine Methode auch erfolgreich bei Gefängnis-Insassen angewandt. „Menschen akzeptieren

Gewalt als Lösungsweg für Streitigkeiten, weil sie oft nicht wissen, dass sie Alternativen haben“, sagt er. Affect Labeling hingegen macht sich überall bezahlt, ob es um trotzig Kinder, mobbende Arbeitskollegen oder wütende (Ex)-Partner geht. „Aber sprechen Sie nicht herablassend, sondern eher in einem beiläufigen, plauderhaften Tonfall“, rät der Fachmann. Und nicht entmutigen lassen, wenn es nicht schon beim ersten Mal funktioniert. „Das menschliche Gehirn ist fix programmiert, wie es Informationen empfängt. Und entsprechend gibt es allgemeingültige Möglichkeiten, wie unser emotionales Zentrum beruhigt werden kann.“



IMMER COOL. Im Buch des preisgekrönten Autors Douglas E. Noll lernt man, Hitzköpfe zu beruhigen. Scorpio, € 18,40.

Wenn Ihr Partner Ihnen also etwas Heftiges ins Gesicht schleudert wie: „Du kannst mich mal! Ich hör mir deinen Quatsch nicht mehr an!“, dann versuchen Sie ruhig zu bleiben und zu antworten: „Ich weiß, du hast jetzt das Gefühl, keiner hört dir zu, fühlst dich nicht ernst genommen.“ Oder auch: „Du bist sicher erschöpft, ausgebrannt“, je nachdem. Im besten Fall murmelt er „Ja, eh“ und freut sich, dass Sie seine Gefühle wahrnehmen und verstehen.

Wenn er skeptisch reagiert, lassen Sie's vorerst bleiben, und versuchen Sie es später mal wieder.

Jetzt können Sie zu Recht fragen: Warum muss *ich* mein Ego zurückstellen, den ersten Schritt machen? Weil Sie das hier gelesen haben und einfach mehr wissen. Und weil immer einer der „Klügere“ ist ...

MIRIAM BERGER ■

SORGLLOS TAGE



Way of Life!



Jetzt bis zu **€ 2.483,-*** sparen!

- 😊 € 500,- Leasingbonus oder zinsfreie 1/3 Finanzierung**
- 😊 € 500,- Versicherungsbonus***
- 😊 Gratis Jahresvignette

- 😊 Gratis Jahresservice inkl. Ölwechsel
- 😊 Gratis 1. Tankfüllung
- 😊 Gratis Sicherheits-Set

Verbrauch „kombiniert“: 3,6-5,7 l/100 km
CO₂-Emission: 84-131 g/km

* Am Beispiel VITARA 1.6 DDIS ALLGRIP TCSS „flash“: Gesamtersparnis von € 2.483,42 ergibt sich aus € 1.388,90 Zinsersparnis bei 1/3 Finanzierung, € 500,- Versicherungsbonus, erstes Jahresservice inkl. Ölwechsel im Wert von € 425,62, Jahresvignette € 87,30, Tankfüllung für € 60,- und Sicherheits-Set (Warnweste, Pannendreieck und Verbandtasche) im Wert von € 21,60. ** Die Abwicklung der Finanzierungsmöglichkeiten erfolgt über die Santander Consumer Bank GmbH. Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. Aktion gültig für Neu- und Vorführfahrzeuge ausgenommen Sondermodelle von 10.03.2018 bis 30.04.2018. *** Gültig bei Abschluss einer Suzuki Versicherung bei der GARANTA Österreich Versicherungs-AG. Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Abbildung zeigt Modelle in Sonderausstattung.

Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei allen teilnehmenden Suzuki Händlern.

