

Gefühlsfallen mit „Denk-Hirn“ managen

Euphorie kann gefährlich sein. Sie fördert unrealistische Erwartungen und verleitet zu falschen Entscheidungen. Auch wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass speziell bei schnell zu treffenden Entscheidungen Hochgefühle leicht in die Irre führen, Skepsis hingegen wachsameres strategisches Denken forciert, das bessere Ergebnisse bringt.

Kein Gefühl ist an sich „gut“ oder „schlecht“. Allerdings sind Gefühle listig, denn sie können unser Handeln bestimmen, ohne dass es uns bewusst ist. Mit jeder Erfahrung wird auch ein Gefühl mitgespeichert, es entsteht ein emotionales Gedächtnis, so dass bei bestimmten Erfahrungen die entsprechenden Gefühle wieder aufleben und diese unser gegenwärtiges Handeln wesentlich mit bestimmen.

Wichtig ist es daher, unsere Gefühle wahrzunehmen, zu reflektieren und die dahinter liegenden Informationen zu verarbeiten. Wenn wir **Gefühle erkennen** und **verstehen**, sie also „bedenken“, vermeiden wir die Gefühlsfallen, die uns zu Fehlern treiben, was häufig in Stresssituationen passiert. Die Aktivierung des „Denk-Hirns“ hilft, die Macht der Gefühle zu managen. Man reagiert weniger automatisch und damit unüberlegt. Vor- und Nachteile von Entscheidungen werden besser bedacht und eher Entscheidungen getroffen, die größeren Nutzen bringen und ein flexibleres Handlungsrepertoire zur Folge haben.

Wer das weiß und das „Denk-Hirn“ regelmäßig trainiert, kann das Gehirn gerade in stark emotional beladenen Situationen auf „Schubumkehr“ schalten und damit auch langfristig die Schaltungen im Gehirn verändern. Ganz zum persönlichen Vorteil.

Quelle: Schmitz M. / Schmitz M., in: Die Presse, 21. Juli 2007