

Blogbeitrag mentale Gesundheit – Coaching - BGM



Emotionen am Arbeitsplatz: Ballast oder Superkraft?

Von Rachel Zapp

Wertvoll oder erfolgreich? – der stille Unterschied

Emotionen sind keine Nebensache, sondern Teil unserer inneren Intelligenz. Sie prägen, wie wir Situationen einschätzen, Beziehungen gestalten und Entscheidungen treffen. Gerade im Arbeitskontext wird jedoch oft erwartet, „sachlich“ zu bleiben – als ob Gefühle und Professionalität Gegensätze wären.

Doch Forschung und Praxis zeigen: Wer Emotionen wahrnimmt und konstruktiv nutzt, fördert nicht nur die eigene Resilienz, sondern auch die Qualität von Zusammenarbeit und Führung. Emotionale Kompetenz ist damit keine private Angelegenheit, sondern eine Schlüsselressource für Gesundheit und Erfolg im Berufsleben.

IN DIESER AUSGABE

Dieser Beitrag zeigt dir was die Wissenschaft über Gefühle verrät, warum sie Deine mentale Gesundheit beeinflussen – und wie Du sie im Alltag konstruktiv nutzen kannst.

Woher kommen die Emotionen?

1. Neurobiologie:

Gefühle entstehen im limbischen System und beeinflussen über Hormone und vegetatives Nervensystem unseren gesamten Organismus. Unterdrückte Emotionen erhöhen den Cortisolspiegel, der das Immunsystem schwächt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt.

2. Psychologie:

Emotionen sind Signale. Sie zeigen Bedürfnisse, Grenzen und Chancen. Traurigkeit weist auf Verlust hin, Ärger auf eine überschrittene Grenze. Studien von Gross & John (2003) belegen, dass das ständige Unterdrücken von Gefühlen mit höherem Stress und geringerer Lebenszufriedenheit verbunden ist.

3. Arbeitspsychologie:

Teams mit hoher emotionaler Intelligenz erzielen nachweislich bessere Ergebnisse. Sie haben weniger Konflikte, geringere Fehlzeiten und zeigen mehr Innovationskraft (Mayer, Salovey & Caruso 2008). Boyatzis (2018) betont zudem, dass emotionale Intelligenz eine der zentralen Führungskompetenzen des 21. Jahrhunderts ist.

Praxisimpulse für Dich

Gefühle zu verstehen und zu regulieren, ist trainierbar. Kleine Schritte machen den Unterschied:

Emotions-Check-in: Halte drei Mal am Tag inne und frage Dich:

- „Welche Emotion dominiert gerade – und warum?“
- Gefühle benennen: Schon das einfache Aussprechen („Ich bin verärgert, weil ...“) reduziert Stress und schafft Klarheit (Lieberman et al. 2007).

Körper als Signalgeber: Achte auf Anspannung in Schultern, Kiefer oder Magen. Dein Körper reagiert oft schneller als Dein Kopf.

Selbstregulation: Nutze Atemübungen, Bewegung, Journaling oder kurze Pausen, um Emotionen zu ordnen, anstatt sie wegzudrücken.

Im Team: Reagiere wertschätzend. Ein „Das verstehe ich“ wirkt stärker als ein „Stell Dich nicht so an“.

Bedeutung für BGM & Unternehmen

Ein betriebliches Gesundheitsmanagement, das Emotionen ernst nimmt, geht über klassische Stressprävention hinaus. Es betrachtet Gefühle als Ressource für Gesundheit und Leistung:

- Psychische Gefährdungsbeurteilungen machen sichtbar, welche emotionalen Belastungen dominieren – zum



Wissenschaftlicher Hintergrund

Emotionale Intelligenz ist keine weiche Kompetenz, sondern harte Voraussetzung für gesunde und leistungsfähige Organisationen. (frei nach Boyatzis 2018).

- Sapolsky, R. (2015): Stress and the Brain. Annual Review of Neuroscience.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003): Individual differences in two emotion regulation processes. Journal of Personality and Social Psychology.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2008): Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? American Psychologist.
- Boyatzis, R. (2018): The Competent Manager: Emotional Intelligence in Leadership. Harvard Business Review.
- Lieberman, M. D. et al. (2007): Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity. Psychological Science.
- Edmondson, A. (2019): The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace. Wiley.

Beispiel ständige Überlastung, fehlende Anerkennung oder Unsicherheit.

- Trainings zu emotionaler Intelligenz befähigen Führungskräfte, Signale frühzeitig wahrzunehmen und konstruktiv zu reagieren.
- Niedrigschwellige Angebote wie Coaching, Employee Assistance Programme oder digitale Lösungen ermöglichen Mitarbeitenden, ihre Emotionen in einem geschützten Rahmen zu reflektieren.

Die Botschaft: Wer Emotionen im Arbeitskontext ignoriert, zahlt am Ende mit Produktivitätseinbußen, höheren Fehlzeiten und wachsender Unzufriedenheit. Wer sie anerkennt, gewinnt Vertrauen, Innovationskraft und gesunde Mitarbeitende.

👉 **Reflexionsimpuls:** Frag Dich heute Abend: Welche Emotion hat mich am meisten begleitet – und was verrät sie mir über meine Bedürfnisse?

Indem Du diese Signale ernst nimmst, schützt Du Deine Gesundheit – und stärkst zugleich Deine Handlungsspielräume im Beruf wie im Privatleben.



Fazit:

Emotionen sind kein Ballast, sondern ein innerer Kompass. Sie zeigen Dir, was Dir wichtig ist, wo Deine Grenzen liegen und was Dich motiviert. Der Schlüssel liegt nicht im Unterdrücken, sondern im bewussten Wahrnehmen und Regulieren.