Susan David

Emotionale Beweglichkeit

Leseprobe

Emotionale Beweglichkeit

von Susan David

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

» INHALT

1. VON STARRHEIT ZU BEWEGLICHKEIT 1
   Starr oder beweglich? 10
   Präsent sein 13
   Heraustreten 14
   Für die eigenen Werte einstehen 14
   Weiterziehen 15

2. GEFANGEN 19
   Langsam und schnell denken 34
   Die vier häufigsten Fallen 42

3. DER VERSUCH, SICH ZU BEFREIEN 49
   In der Angstspirale 56
   In der Glücklichkeitsfalle 62

4. PRÄSENT SEIN 75
   Selbstmitgefühl 80
   Ihr innerer Kritiker 92
   Aus vollem Willen 94
   Was funkt? 100

5. HERAUSTRETEN 105
   Das geheime Leben der Dinge, die Sie sehen 110
   Den Raum dazwischen erschaffen 121
   Loslassen 128

6. FÜR DIE EIGENEN WERTE EINSTEHEN 135
   Wie stelle ich mir mein Leben vor? 141
   Die eigenen Werte erkennen 144
   Der Whistleblower 148
   Für die eigenen Werte einstehen 152
   Widersprüchliche Ziele 154

7. WEITERZIEHEN: DAS PRINZIP DER WINZIGEN VERÄNDERUNGEN 161
Eine neue Perspektive: Die Veränderung unserer Denkweise 166
Moralischer Zeigefinger oder bereitwilliges Herz: Wie wir unsere Motivation verändern 175
Langfristige Erfolge: Wie wir unsere Gewohnheiten verändern 183

8. WEITERZIEHEN: DAS WIPPENPRINZIP 195
Der Fluch der Bequemlichkeit 199
Die Kohärenz schlechter Entscheidungen 203
Die Herausforderung annehmen 208
Gefordert bleiben 212
Das Plateau verlassen 217
Zäh sein oder aufgeben? 219

9. EMOTIONALE BEWEGLICHKEIT BEI DER ARBEIT 227
Autopilot-Verhalten bei der Arbeit 230
Persönliche Stolperfallen 233
Stolperfallen beim Umgang mit Gruppen 237
Gruppenversagen 240
Bei der Arbeit präsent sein 244
Der Sinn der Arbeit 248
Emotionsarbeit 250
Den eigenen Job optimieren 253

10. EMOTIONAL BEWEGLICHE KINDER GROSSZIEHEN 259
Den Sprung wagen 262
Mit gutem Beispiel vorangehen 266
Einander sehen und wahrnehmen 269
Wie, nicht *Was* denken 272
Empathische Kinder großziehen 276
Emotionales Coaching 280
Das ist alles 283

11. FAZIT: ECHT WERDEN 285

Danksagung 289
Referenzen 294
Index 314
Über die Autorin 323

» KAPITEL 1

VON STARRHEIT ZU BEWEGLICHKEIT

Vor etlichen Jahren, zu Zeiten von „*Downton Abbey*“, also etwa um die vorletzte Jahrhundertwende, stand ein angesehener Kapitän auf der Kommandobrücke eines britischen Kriegsschiffes und betrachtete den Sonnenuntergang über dem Meer. Die Geschichte besagt, dass der Kapitän sich anschickte, zum Abendessen nach unten zu gehen, als der Ausguck plötzlich vom Krähennest herunterrief: „Licht, Sir! Zwei Meilen voraus!“

Der Kapitän drehte sich wieder zum Steuer um.

„Beweglich oder fest?“, fragte er, da dies noch die Zeit vor der Erfindung des Radars war.

„Fest, Käpt’n.“

„Dann melden Sie diesem Schiff Folgendes“, befahl der Kapitän schroff. „Sie sind auf Kollisionskurs. Ändern Sie Ihren Kurs um 20 Grad!“

Die Antwort der Lichtquelle traf nur wenige Momente später ein: „Rate dazu, dass *Sie Ihren* Kurs um 20 Grad ändern.“

Der Kapitän war empört. Nicht nur, dass seine Autorität in Frage gestellt wurde – dies geschah auch noch vor einem Matrosen niederen Ranges!

„Schicken Sie noch eine Nachricht!“, knurrte er. „Wir sind die HMS *Defiant,* ein 35.000 Tonnen schweres Dreadnought-Großkampfschiff. Ändern Sie Ihren Kurs um 20 Grad!”

„Hervorragend, Sir”, kam prompt die Antwort. „Ich bin Obermatrose O’Reilly. Ändern Sie *Ihren* Kurs unverzüglich.“

Vor Weißglut völlig rot im Gesicht schrie der Kapitän: „Wir sind das Flaggschiff von Admiral Sir William Atkinson-Willes! ÄNDERN SIE IHREN KURS UM 20 GRAD!”

Nach einem Moment der Stille antwortete Obermatrose O’Reilly: „Wir sind ein Leuchtturm, Sir.“

Im Laufe unseres Lebens wissen wir Menschen nur selten, welchen Kurs wir nehmen sollen oder was genau noch vor uns liegt. Es gibt keine Leuchttürme, die uns vor stürmischen Beziehungen retten. Wir haben weder Ausguck noch Radarsystem, die uns dabei helfen, versteckte Gefahren aufzuspüren, die unsere Karrierepläne beerdigen könnten. Stattdessen haben wir unsere Emotionen – Gefühle wie Angst, Beunruhigung, Freude und Begeisterung –; ein neurochemisches System, das entstanden ist, um uns beim Navigieren durch die komplexen Stromschnellen unseres Lebens zu helfen.

Gefühle – von blinder Wut bis hin zu blinder Liebe – sind die unmittelbaren physischen Antworten unseres Körpers auf wichtige Signale der Außenwelt. Wenn unsere Sinne Informationen aufnehmen – Anzeichen von Gefahr, von romantischem Interesse, Signale, dass wir von unseren Mitmenschen akzeptiert oder ausgeschlossen werden – passen wir uns körperlich an diese eingehenden Botschaften an. Unser Herz schlägt schneller oder langsamer, unsere Muskeln spannen sich an oder lockern sich, unser geistiger Fokus richtet sich völlig auf die Gefahr oder entspannt sich in der Wärme vertrauter Gesellschaft.

Diese physischen, „verkörperlichten“ Antworten sorgen dafür, dass unser innerer Zustand und unser nach außen gerichtetes Verhalten mit

der aktuell vorgefundenen Situation im Einklang stehen. Sie helfen uns nicht nur dabei zu überleben, sondern auch dabei, erfolgreich zu sein und voranzukommen. Genau wie im Fall von Matrose O'Reillys Leuchtturm ist unser natürliches Leitsystem, das sich über Millionen Jahre hinweg durch ständige evolutionäre Versuche und Irrtümer weiterentwickelt hat, für uns gerade dann umso hilfreicher, je weniger wir versuchen, es zu bekämpfen.

Doch das ist nicht immer einfach, da unsere Gefühle nicht durchgehend verlässlich sind. In einigen Situationen helfen sie uns dabei, Heucheleien und falsche Posen zu durchschauen. Wie eine Art innerer Radar erstellen sie uns das genaueste und aufschlussreichste Bild dessen, was gerade wirklich geschieht. Wer von uns kennt nicht dieses Bauchgefühl, das uns warnend zuflüstert: „Dieser Typ lügt" oder „Irgendetwas bedrückt meine Freundin, auch wenn sie behauptet, dass es ihr gut geht"?

Doch in anderen Situationen können unsere Gefühle unschöne alte Geschichten wieder aufwärmen. Dann wird unsere Wahrnehmung dessen, was in einem bestimmten Moment passiert, durch sich plötzlich zu Wort meldende Wunden aus der Vergangenheit in die Irre geführt. Solche starken Empfindungen können die völlige Kontrolle über uns übernehmen, unser Urteilsvermögen trüben und uns direkt auf die Klippen zusegeln lassen. In so einer Situation kann es passieren, dass Sie „ausflippen" und Ihrem dreisten Gegenüber möglicherweise sogar Ihren Drink ins Gesicht kippen.

Natürlich lassen sich die meisten Erwachsenen nur sehr selten von ihren Gefühlen übermannen und zu unangemessenen öffentlichen Zurschaustellungen hinreißen, für die sie sich noch Jahre später schämen. Es ist weitaus wahrscheinlicher, dass sie sich auf wesentlich weniger dramatische, aber dafür umso heimtückischere Weise selbst ein Bein stellen. Viele Menschen überlassen das Ruder die meiste Zeit ihrem emotionalen Autopiloten, wenn sie auf be-

DIE VIER HÄUFIGSTEN FALLEN

FALLE NUMMER 1: DEN GEDANKEN DIE SCHULD GEBEN

„Ich dachte, ich würde mich lächerlich machen, also habe ich mich bei der Party nicht zu den anderen gesellt."

„Ich dachte, sie sei nicht interessiert, also habe ich sie nicht weiter über das Projekt informiert."

„Ich dachte, er würde wieder mit dem Thema Geld anfangen, also habe ich das Zimmer verlassen."

„Ich dachte, es würde sich blöd anhören, also habe ich es nicht gesagt."

„Ich dachte, sie würde sich zuerst melden, also habe ich sie nicht angerufen."

Bei jedem dieser Beispiele machen die Sprechenden ihre Gedanken für ihr Handeln oder Nichthandeln verantwortlich. Wenn wir damit anfangen, unseren Gedanken die Schuld zu geben, gibt es Frankls Konzept zufolge nicht genug Raum zwischen Reiz und Reaktion, um eine richtige Wahl zu treffen. Isolierte Gedanken sind nicht für ein bestimmtes Verhalten verantwortlich. Alte Geschichten ebenso wenig. Wir bestimmen unser Verhalten.

FALLE NUMMER 2: MONKEY MIND

Der „Monkey Mind" ist ein Begriff aus der Meditation. Er steht für das unaufhörliche innere Geplapper, bei dem unsere Gedanken von einem Thema zum anderen springen – so wie Affen, die sich von Baum zu Baum schwingen. Vielleicht streiten Sie sich mit Ihrer besseren Hälfte (wobei es genauso gut Ihre Mutter oder Ihr Vater, Ihr Kind, Ihre Freundin oder ein Kollege sein könnte), und er stürmt

aus dem Haus. Sie sind auf dem Weg zur Arbeit und sitzen in der S-Bahn. Dabei drehen sich Ihre Gedanken immer schneller im Kreis: „Heute Abend werde ich ihm klipp und klar sagen, wie sehr es mich ärgert, wenn er meine Eltern kritisiert." Während Sie das spätere Treffen mit Ihrem Mann planen, verwandelt sich dieser vorwegnehmende Gedanke in ein geistig durchgespieltes Gespräch. Vielleicht lässt er ja noch einen weiteren hässlichen Kommentar über Ihre Eltern vom Stapel. Also kontern Sie mit einer Bemerkung über seinen Bruder, diesen Versager. Sie malen sich aus, was er daraufhin sagen wird, und planen, was Sie darauf kontern werden. Wenn Sie irgendwann bei Ihrer Arbeit ankommen, sind Sie bereits völlig fertig von dem heftigen Streit, den Sie gerade hatten – in Ihrem Kopf.

Wenn unsere Gedanken wild umherspringen, fangen wir schnell an, alles zu „fürchterlisieren" – sprich uns den schlimmstmöglichen Fall vorzustellen oder ein kleines Problem zu einem sehr großen aufzublasen. Das kostet uns Unmengen Energie und ist die reinste Zeitverschwendung. Mehr noch: Während wir diese fiktiven Dramen in unserem Kopf endlos weiterspinnen, verpassen wir es, im Moment zu leben. Wir bemerken weder die Blumen im Park noch die interessanten Gesichter in der Bahn. Und wir geben unserem Gehirn nicht den neutralen Raum, den es braucht, um zu kreativen Lösungen zu finden – vielleicht sogar die Lösung für die Sache, deretwegen Sie sich ganz zu Anfang in die Haare geraten sind.

Unser „Monkey Mind" ist besessen – vom Druck der sich hervordrängenden Vergangenheit („Ich kann ihm das einfach nicht verzeihen.") und der Sogkraft der Zukunft („Ich kann es kaum erwarten, zu kündigen und meiner Vorgesetzten ordentlich die Meinung zu geigen."). Außerdem ist er oft von einer herrischen und vorurteilsbeladenen inneren Sprache geprägt, die Worte wie „muss", „darf nicht" oder „sollte" enthält („Ich muss abnehmen", „Ich darf es nicht vermasseln", „Ich sollte solche Gefühle nicht haben"). Unser

Käsegeschäft völlig stressfrei ist, oder dass es ein Leichtes wäre, mit einer ganzen Reihe begüterter Auswanderungswilliger um das perfekte kleine Landhaus zu konkurrieren. Und trotzdem nehmen Sie für Ihr Ziel diese Art von Stress vielleicht gern in Kauf.)

DER SINN DER ARBEIT

Nur eine kurze Zugfahrt südlich von Wien liegt Marienthal, ein hübsches kleines Städtchen mit gepflegten Straßen, das von reizenden grünen Hügeln umgeben ist. Im Jahr 1830 wurde dort eine Baumwollspinnerei errichtet, die für die darauffolgenden 100 Jahre der Hauptarbeitgeber der gesamten Region war. Während der Weltwirtschaftskrise in den 1930er Jahren ging das Unternehmen bankrott, und etwa drei Viertel der gesamten Arbeiterschaft des Städtchens verlor ihre Arbeit.

Kurz bevor die Fabrik schließen musste, hatte die österreichische Regierung eine obligatorische Arbeitslosenversicherung für alle Bürgerinnen und Bürger eingeführt. Diese Versicherung konnte einen beträchtlichen Teil der verlorenen Löhne der Marienthaler ersetzen. Doch sie hatte einen Haken: Um Unterstützung zu erhalten, durften die entlassenen Arbeiter keine andere Form der bezahlten Arbeit annehmen. Sogar informelle Arbeit war verboten. Berichte aus dieser Zeit beschreiben, wie einer der Stadtbewohner seine Arbeitslosenunterstützung verlor, weil er auf der Straße für Kleingeld Harmonika spielte.

Von 1930 bis 1933 beobachteten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Graz eine auffällige Veränderung bei den Stadtbewohnern. Mit der Zeit wurde die gesamte Stadt lethargisch. Wer viel lief, hörte auf zu laufen. Wer wanderte, hörte auf zu wandern. Schlafen wurde zur Hauptaktivität. Die Männer hörten auf, Armbanduhren zu tragen, weil die Zeit nicht länger von Bedeutung war, und die Frauen beschwerten sich, dass ihre Männer immer

zu spät zum Abendessen nach Hause kamen, obwohl es nicht wirklich einen Ort gab, zu dem sie hätten gehen können.

Die Stadtbewohnerinnen und -bewohner verbrachten ihre neu gewonnene Zeit nicht einmal mit Lesen, Malen oder anderen künstlerischen oder intellektuellen Ablenkungen. Stattdessen verzeichnete die örtliche Bibliothek im Verlauf der drei Studienjahre bei den durchschnittlich ausgeliehenen Büchern einen Rückgang um 50 Prozent. Nicht arbeiten zu können, schien die Marienthalerinnen und Marienthaler so zu demotivieren, dass sie sich für *gar nichts* mehr interessierten.

Wie wir bereits besprochen haben, ist Arbeit für uns viel mehr als nur der tägliche Broterwerb. Sie kann uns eine Identität geben und Sinn stiften. Außerdem bildet sie den Rahmen, um den wir all unsere anderen Aktivitäten und Interessen organisieren. Arbeit ist auch für unsere geistige und psychische Gesundheit von enormer Bedeutung. So besteht für Rentnerinnen und Rentner beispielsweise das Risiko eines beschleunigten Abbaus ihrer kognitiven Fähigkeiten, wenn sie ihre frühere Arbeit nicht mit neuen, anregenden Aktivitäten ersetzen.

Natürlich erwarten die Leute, dass ihre Arbeit bezahlt wird. Doch auch meine eigenen Forschungen haben gezeigt, dass die Bezahlung bei weitem nicht der einzige Aspekt der Arbeit ist, der für Zufriedenheit und weiteren Ansporn sorgt. Bei einer aktuellen Studie für Ernst & Young, einem global agierenden Großunternehmen für professionelle Dienstleistungen, untersuchte ich die von mir so genannten „Hot Spots" – Unternehmensbereiche, in denen die Angestellten außergewöhnlich engagiert waren und das Gefühl hatten, bei ihrer Arbeit zu ihrer jeweiligen Bestform auflaufen zu können. Diese Hot Spots waren natürlich auch in Sachen Verdienst und Ansehen außergewöhnlich. Doch das dort gezeigte Engagement wurde nicht maßgeblich von diesen Faktoren bestimmt. Stattdessen war es die Einsatzbereitschaft der Angestellten, die die *Vorarbeit* für diese außergewöhnlichen Ergebnisse leistete. Wir waren neugierig. Was war für die große Einsatzbereitschaft bei diesen Hot Spots verantwortlich, die die Angestellten und

dadurch auch ihre Unternehmen so außergewöhnlich erfolgreich sein ließ? Bei meiner Untersuchung fiel mir auf, dass nur 4 Prozent der Befragten ihre Bezahlung als Motivation angaben. Als stärkere Motivationsfaktoren nannten die meisten stattdessen den großen Zusammenhalt im Team, die Herausforderungen bei der Arbeit und das Gefühl, wirklich als eigene Persönlichkeit anerkannt und in ihrer Rolle bestärkt zu werden.

EMOTIONSARBEIT

Ich arbeite schon, seit ich 14 Jahre alt bin. Mein erster „richtiger" Job nach dem College bestand jedoch in der Arbeit als technische Redakteurin bei einer Ausbildungseinrichtung in Neuseeland. Bis dahin hatte ich mir nicht viel Gedanken darüber gemacht, was ich eigentlich mit meinem Leben anfangen wollte. Schnell merkte ich, dass die Arbeit als technische Redakteurin auf jeden Fall nicht dazu gehörte. Ich hasste meinen Job aus tiefster Seele. An jedem Arbeitstag ging ich mit einer anderen jungen Frau, die ebenfalls dort arbeitete, Mittag essen. Dabei regten wir uns über unsere Kolleginnen und Kollegen, über unsere Aufgaben, über die Chefin und alles Mögliche auf. Danach kehrten wir ins Büro zurück und taten so, als ob alles in bester Ordnung wäre.

Das Lästern mit meiner Kollegin während unserer Mittagspausen und meine Rückkehr ins Büro, wo ich mich nett und freundlich gab, führte nicht dazu, dass es mir besser ging oder dass ich bessere Arbeit leistete. Tatsächlich hätte ich mich meiner Frustration und Unzufriedenheit stellen und herausfinden müssen, worin ihre Wurzeln lagen: in chronischer Unterforderung. Dann hätte ich mich von diesen Gefühlen distanzieren und aus ihnen heraustreten müssen, um einen besseren Überblick zu bekommen. Dieser hätte mir dabei geholfen, den nächsten Schritt zu tun. Ich hätte mein Bestes geben, neue Fähigkeiten und Kompetenzen entwickeln, so viele Kontakte

» INDEX

A

Achtsamkeit 116-119, 303
Achtsamkeit im Beruf für Dummies (Alidina) 116
Adrenalin 245
Ainsworth, Mary 313
Akzeptanz- und Commitment-therapie (ACT) 294, 310
Allen, Woody 13
Alles steht Kopf (Film) 267
Allostatische Belastung 245
Alte Geschichten 3, 42, 161, 287
Altern, Einstellung zum 172
Angst 2, 4-5, 31, 49, 121, 218, 222, 228, 230, 244, 271
  benennen 117, 123, 266
  Evolution und 200, 203
  heraustreten 265
  in Bewegung 263, 266
  Jugendliche und 261
  Kinder und 121, 200, 263-264, 268
  Neurochemie und 199
  Neurochemie und 202, 244
  überwinden 263-264, 266
  unterschwellige 122
  vor dem eigenen Erfolg 206
  wegen des eigenen Aussehens 180
Angstspirale 56
Annahmen 173-174, 240
Apathie 243
Arbeit
  emotionale 251
  optimieren 253
  präsent sein bei der 244
  Sinn der 248
  Überkompetenz bei der 197
  Verlust der 107
Arbeitsleben 32, 54, 166, 240, 242, 247, 254, 257
  Autopilot-Verhalten bei der Arbeit 230
  emotionale Beweglichkeit und 229
  Frustration und 250
  Kinder und 255
  privates und 51, 229
  Stress und emotionale Ansteckung im 245
Armageddon (Film) 55
Association for Contextual Behavioral Science 290, 294
Atkinson-Willes, Admiral Sir William 2
Attributionsfehler 239, 311
Aufmerksamkeit 36, 204, 206, 229
  Achtsamkeit und 115-117

Bitte um 163
Raum schaffen durch 118
schenken 186
Automatische Verhaltensweisen und Reaktionen 26, 30, 32, 36, 181, 184-185, 187
Autonomie 176, 186-187, 273, 278, 281

B

Beach Boys 115
Beatles 115
Befreien 109
Der Versuch, sich zu 49
von Angst 266
von schwierigen Gedanken und Gefühlen 235, 272
von schwierigen Gedankenund Gefühlen 220
von verzerrten Interpretationen 114
Beharrlichkeit 219
Beispiel, Mit gutem vorangehen 266
Belohnungen 179, 187, 274-275
Bequemlichkeit
Automatismus und 215
Fluch der 199
Flucht ins Gewohnte 202
Kohärenz und 206
Mut statt 217
Sicherheit und 199
Bereitschaftspotential 173
Beruf. Siehe Karriere
Beyoncé 14
Bildgebende Verfahren 178-179
Bindungstheorie 271, 313
Bitte um
Aufmerksamkeit 163
Begeisterung 163
ein ausführliches Gespräch 163
emotionale Unterstützung 163
Humor 163
Interesse 163
Selbstoffenbarung 163
spielerische Interaktion 163
Zuneigung 163
Blink (Gladwell) 37
Bourne Identität, Die (Film) 19
Bowden, Tim 305
Bowlby, John 313
Brainstorming 281
Bromiley, Elaine 240
Buddhismus, Zen- 127

C

Chicago, University of 309
Cleveland Cavaliers Basketballteam 126
Climb Every Mountain (Song, Rodgers und Hammerstein) 199
Conley, Kenny 39
Cornell University 276
Crum, Alia 166
Csikszentmihalyi, Mihaly 309

D

Darstellungsregeln 269, 299
Davidson, Richard 303
Dead-man test 310
Depressionen 105, 168
bei jungen Erwachsenen 261

Depressionen ...
  emotionale Unbeweglichkeit und 5
  negatives Selbstbild und 6
Deutsch-als-Fremdsprache-Kurs 255
Deutschland 185
Die Braut die sich nicht traut (Film) 19
Downton Abbey (TV-Serie) 1
Dubner, Stephen J. 224
Duckworth, Angela 219
Du kannst mich einfach nicht verstehen (Tannen) 53
Dweck, Carol 168, 170, 260

E

Echt werden 285
Ehrgeiz 219-220
Eine Klasse für sich (Film) 282
Einsamkeit 203, 206, 279
Einstehen, für die eigenen Werte
  bei der Arbeit 253
  Kinder und 267
Eitelkeit 40
Ekel 49
Emanuel African Methodist Episcopal Church 221
Emory University 296
Emotionaler rechter Haken 33
Emotionales Coaching 280
Emotionale Unterstützung, Bitte um 163
Emotionsarbeit 250
Empathie 115, 204, 253, 276
Engagement 218, 236
Entscheidungen 15, 114, 121, 253
  Arbeitsplatz und 232
  auf der Basis von Werten 183
  Bauch- 37
  begründen 274
  bewusstseinsverändernde 186
  fehlgeleitete 242
  Investitions- 40
  Kohärenz schlechter 203
  Motivationen für 35
  politische 221
  von Kindern 264, 273, 275, 277
  vorschnelle 232
  zäh sein oder aufgeben 219
Entscheidungsarchitektur 184
Erfolg 106, 169, 174, 235, 267, 288
  akademischer 171
  Angst vor 206
  im Beruf 9
  im Leben 273
  Kinder und 259, 261-262, 265
  langfristiger 183
  Prädiktor für 220
Erinnerung 31-32, 115, 196, 263
Ernst & Young 249
Erwartungen 54, 229, 246
  Kindererziehung und 274, 279
  unrealistische 230, 239
Evolution 3, 165, 200, 301
Extrinsische Belohnungen 274-275

F

Fallen
  die vier häufigsten 42
  emotionale 47
  Glücklichkeitsfalle 42

Sprach- und Denk- 182
Stolper- 230, 233
Farrow, Mia 115
Fast Company 12
Flexibilität 232, 243, 294, 296
Kinder und 262
Forbes 12
Ford, Henry 310
Frankl, Viktor 6, 14, 36, 42
Freude 2, 49, 182, 197, 214, 224, 309
Frustration 5, 11, 50, 165, 247
heraustreten aus 126
Funktionelle Magnetresonanz-tomographie (fMRT) 187

G

Geheime Leben der Dinge, Das 110
Gerechtigkeit, verfehlte 45
Geschlechtsspezifische Unterschiede 295
Geschlechtsspezifische Vorurteile 238
Gespräche 22, 26, 36-38
arbeitsbezogene 228-229
Bitte um 163
innere 43
mit Familienangehörigen 178, 197
mit Kindern 264, 266, 279-282
unangenehme 218, 244, 246
Gewohnheiten 5, 118
Ändern von 166, 183
geistige 27, 36
Gesundheit und 172, 176
Gewohnheitsmäßig 15, 35
Gewohntes, Tendenz zum 201
Gigerenzer, Dr. Gerd 37
Gilbert, Daniel 239
Gladwell, Malcolm 214
Globalisierung 231
Glücklichsein
erzwungenes 5, 11
Kinder und 262, 266, 275
Schreiben und 106
Gone Girl Das perfekte Opfer (Flynn) 23
Goodall, Jane 306
Gray, John 53
Graz,Universität 248
Griechen, alte 46, 118
Großziehen von Kindern 217, 272, 280, 283. Siehe Kinder, emotional bewegliche
Großzügigkeit 164
Grübeln 26, 113, 297
Gyrus angularis 28-29, 295

H

Hambright, Jerold 306
Hanks, Tom 282
Harold und die Zauberkreide (Johnson) 120
Harris, Victor 311
Harvard Business Review (HBR) 238
Harvard University 117
Hayes, Steven 294
Heraklit 46
Herausforderungen 16, 126, 214, 247, 250
Balance zwischen Kompetenzen und 16
Kinder und 196, 266, 281

Heraustreten 105
  Kinder und 267, 272
  loslassen und 237
  sprachlich 126, 247
  Techniken zum 127
Heraustreten, sprachliches 123
Heuristiken 35, 38, 296
HMS Defiant (Kriegsschiff) 2
Höflichkeit 251
Hot Spots, Arbeitsplatz 249
How to Raise an Adult (Lythcott-Haims) 261
Hubbard, Edward 28
Humor 50, 110, 127, 163, 269

I

Innere Quasselstrippe. Siehe Quasselstrippe
Internet 253
Islamistische Taliban 283
Its Not About the Nail (Online-Video) 53

J

James, LeBron 126
Job. Siehe Karriere; Arbeit
Job Crafting 254
Johannesburg (Südafrika) 10, 30, 175
Johnson, Lyndon Baines 221
Jones, Ned 311

K

Kabat-Zinn, Jon 303
Kahneman, Daniel 36
Kallen, Kitty 164
Kampf-oder-Flucht-Instinkt 30, 244
Kendrick, Lamar 310
Kinder
  Anerkennung von 260, 272, 276
  Ängste überwinden 266
  Autonomie von 278, 281
  Eltern als Beispiel für 266
  emotionales Coaching von 280
  Empathie von 276
  großziehen, emotional bewegliche 259
Köhler, Wolfgang 295
Kompetenz 39, 115, 196, 198
  Balance zwischen Herausforderung und 16
  Bewältigungs- 173
  soziale 169
  Über- 197-198
Kontraproduktive Gedanken und Verhaltensweisen 9
Körperliche Reaktionen auf Gefühle 265
Korzybski, Alfred 34

L

Langer, Ellen 115, 303
Leidenschaft 178-180, 218-220
Letterman, David 37
Levi, Primo 301
Levy, Becca 307
Lindsley, Ogden 310
Little Things Mean a Lot (Lindeman und Stutz) 164
Lolita (Nabokov) 23
Lythcott-Haims, Julie 261

M

Machbarkeit 218, 311
Magritte, René 34
Maharishi 115
Malala Yousafzai.
Siehe Yousafzai, Malala
Männer sind anders.
Frauen auch. (Gray) 53
Marienthal (Österreich) 248
Marvell, Andrew 120
Max-Planck-Institut für
Bildungsforschung 37
Metcalf, C. W. 110
Miami Heat Basketball
Team 126
Milton, John 33
Mitgefühl 111
für Kinder 276
Moltke, Helmuth von 114
Monkey Mind 42
Motivation 108
bei der Arbeit 245
Bezahlung als 250
herausfinden 254
Kinder und 266, 274
Sollen- 180-181
Stress als 216
Verändern der 175
Wollen- 180-181, 184, 187
Multitasking 9, 232
Mut 108, 287
als Angst in Bewegung 288
Kinder und 271
Malala und 283
statt Bequemlichkeit 263
Zähigkeit und 219

N

Negative Gefühle 11-12, 50
Neugier 7, 110, 120, 287
heraustreten und 122
Kinder und 121
präsent sein und 13, 118, 263
Nevada, University of 294
New York Times 283
Nietzsche, Friedrich 50
Nobelpreis 284
Nudge (Thaler und
Sunstein) 184

O

Oberflächenhandeln 251
Oettingen, Gabriele 309
Optimierungsbereich 199
Orakel von Delphi 118
OReilly, Bill 37
Österreich 185, 248

P

Pakistan 283
Pascal, Blaise 117
Pennebaker, James 105
Pennebaker, Ruth 303
Pennsylvania, University of 219
Perspektive 109, 111-114, 118,
124, 161
neue 166
Platon 178
Polk, Kevin 306
Präsent sein 13
Prinzip der winzigen
Veränderungen 15, 161

Q

Quasselstrippe, innere 22, 32

R

Ramachandran, V. S. 28, 295
Raum schaffen 6, 14, 36
Robbins, Tony 310
Roof, Dylann 311
Roosevelt, Theodore 165

S

Samthase, Der (Williams und Nicholson) 285
San Diego 28
Sathian, Krish 296
Scham 4, 180, 229, 301
Schnelles Denken, langsames Denken (Kahneman) 36
Schreiben 8, 52, 105, 108
  Einsichten gewinnen durch 109
  Experiment 107
  Traumabewältigung durch 8
  und emotionale Verarbeitung 106-107
Schuld 4, 21, 33, 106, 232, 274, 301
  den Gedanken die Schuld geben 42
  sich selbst beschuldigen 113
Selbst 118
Selbstachtung, bedingte 261
Selbstakzeptanz 118
Selbstbeherrschung 179, 181, 219-220
Selbstbild 6, 115, 169, 171-173, 175
Selbstbild (Dweck) 168
Selbstoffenbarung, Bitte um 163
Selbstrechtfertigung 23
Selbstvertrauen 165
Selbstwertgefühl 205, 230, 260
Selbstzweifel 265
Sichere Bindung 271
Sollen-Motivation 181
Spanx Shapewear 16
Spielerische Interaktion, Bitte um 163
Stairway to Heaven (Page und Plant) 214
Statisches Selbstbild 168-169
Stereotype 36, 244
  Alter und 307
Stress 108, 197, 202, 232, 244
  Achtsamkeit und 115
  allostatischer 245
  als natürlicher Bestandteil des Lebens 216
  Altern durch 9
  Ansteckung mit 245
  Arbeit und 32, 110, 245
  beseitigen 229
  bewältigen durch emotionale Beweglichkeit 7
  distanzieren vom 126
  Einstellung zu 246
  Evolution und 200
  negative Wirkung von 246
  Oberflächenhandeln und 252
Stress ...
  unterdrücken 52
  verbalisieren von 247
  Vorteile von 216, 246
Stressbelastung 165
Südafrika 7-8, 270

Sunstein, Cass 184
Swift, Taylor 50
Synästhesie 295

T

Tagebuchschreiben 8
Taliban 283
Tannen, Deborah 53
Texas, University of 105
Thaler, Richard 184
Titchener, Edward B. 304
Tootsie (Film) 19
Traurigkeit 44, 49, 52, 267
  anerkennen 117
  bei Kindern 269, 271
Trotzdem Ja zum Leben sagen
  Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager (Frankl) 6
Twain, Mark 310

U

Überbehütende Eltern 261
Überflieger (Gladwell) 214
Überraschung 49
Überzeugungen 23, 35, 230
  Denkweise und 166
  negative 173
Umfeld
  Kinder in einem bestimmten 274
  soziales 204
  von Männern dominiertes 45
Umfeld, Arbeits- 54, 254
Umgebung 119, 162, 188-189, 245
Unaufmerksamkeitsblindheit 296
Unflexibilität 242
Unglücklichsein 52, 218
Unsicherheit 180, 202-203, 233

V

Veblen, Thorstein 39
Verachtung 49
Veränderungsblindheit 296
Verbessern 108, 165, 169-171, 173, 213, 215, 254, 256
Verdrängen 54-55, 125, 127
  Männer und 52
Vereinte Nationen 12
Verfehlte Gerechtigkeit 45
Verrat der Bilder, Der (Magritte) 34
Vietnamkrieg 221
Virginia, University of 117
Voreingenommenheit 201, 242
Vorurteile 35, 110, 237-238, 242
  geschlechtsspezifische 116, 238
Vorzeitige kognitive Anhaftung 35

W

Wachstumsorientiertes Selbstbild 183
Wahlpunkte 15, 186
Walker, Alice 301
Wall Street Journal 12
Washington, University of, Seattle 162
Webster, Mark 306
Wegner, Daniel 54
Weick, Karl 306
Weltwirtschaftskrise 248
Wenn-dann-Strategien 190

Werte 219, 221-222, 224, 228, 252
  Arbeit und 229, 253
  einstehen für 14
  fremde 174
  handeln nach 7, 47, 196, 207, 235
  herausfinden 220
  leben nach 13, 229
  winzige Veränderungen und 185
Wettbewerb 230, 259, 262
Widerstandsfähigkeit 7, 219-220, 232, 267
Wilson, Timothy 117
Wippenprinzip 195, 198, 225, 265
  übertragen auf das Leben 198
Wollen-Motivation 181, 184, 187, 274
Wut 2, 4, 7, 22, 49, 55, 111, 271
  heraustreten und 112
  überwinden 108

Y

Yale University, School of Public Health 172
Yousafzai, Malala 283
Yousafzai, Ziauddin 283

Z

Zähigkeit 219
Zen-Buddhismus 127
Ziele 5, 7, 9, 12-13, 178-179, 214, 219, 225
  Anpassen von 223
  Arbeitsplatz und 231, 236
  aufgeben von 220
  Festhalten an 169
  Gewohnheiten und 185
  Motivation und 180
  Sollen- 181
  unrealistische 15, 221, 287
  Werte und 15, 224
  Wollen- 180, 275, 277
Zielgerichtetes Verhalten 184
Zulu 270

Susan David

Emotionale Beweglichkeit

Für freie Entfaltung mit klarem Blick und offenem Geist

336 Seiten, kart.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de