

Cornelia Topf

# Emotionale Intelligenz für Frauen



Cornelia Topf

# Emotionale Intelligenz für Frauen

Gefühle und Intuitionen  
als weibliche Stärken einsetzen

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-636-01534-1 | Print-Ausgabe

ISBN 978-3-86881-100-1 | E-Book-Ausgabe (PDF)

1. Auflage 2008

E-Book-Ausgabe (PDF): © 2009 by Redline Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München.  
[www.redline-verlag.de](http://www.redline-verlag.de)

Print-Ausgabe: © 2008 by Redline Wirtschaft, FinanzBuch Verlag GmbH, München.

Redaktion: Leonie Zimmermann, Landsberg am Lech

Lektorat: Jana Stahl, Heidelberg

Umschlaggestaltung: Vierthaler & Braun, München

Umschlagabbildung: getty images/ Vincent Hazat, München

Satz: Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Printed in Austria

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Anmerkung</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Vorwort mit Gefühl</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>1 Raus aus der Gefühlsfalle</b> . . . . .	<b>17</b>
Zu viel Herz . . . . .	17
Frauen in der Gefühlsfalle . . . . .	18
Gefühle sind keine Gedanken! . . . . .	19
Beliebte Gefühlsfallen . . . . .	20
Reframen Sie! . . . . .	22
Warum Frauen so gern leiden . . . . .	25
Runter vom Affekttrip! . . . . .	27
Fühlen, nicht fusionieren! . . . . .	28
Dissoziieren Sie! . . . . .	29
Heute verdrängt, morgen verschnupft . . . . .	31
Was wollen uns Gefühle sagen? . . . . .	32
In medias res: Romy . . . . .	32
EQ-Fitness-Studio . . . . .	34
Auf einen Blick: Raus aus der Gefühlsfalle . . . . .	35
<b>2 Einfach super fühlen!</b> . . . . .	<b>37</b>
Dein Wille geschehe . . . . .	37
Gegen den eigenen Willen glücklich sein? . . . . .	38
Wer fühlen will, muss wollen . . . . .	39
Raus aus der Opferrolle . . . . .	40
So tun, als ob . . . . .	42
Self-Modelling . . . . .	45
Die Kleine-Schwester-Technik . . . . .	46
Man kann nur ändern, was man versteht . . . . .	47
Postural Setting . . . . .	48



Atmen Sie! . . . . .	50
Raus hier! . . . . .	50
Verdrängen Sie! . . . . .	50
In Morpheus' Armen . . . . .	51
Kommen Sie sich auf die Schliche! . . . . .	53
Diskutieren Sie mit sich! . . . . .	54
Wenn die Vergangenheit Sie nicht loslässt . . . . .	56
So ändern Sie die Zukunft. . . . .	57
Auf einen Blick: Fühlen, was Sie wollen . . . . .	58
<b>3 Hör auf die innere Stimme!</b> . . . . .	<b>59</b>
Melina hat Stress . . . . .	59
Typisch Frau! . . . . .	60
Was treibt Sie an? . . . . .	63
Entscheiden Sie selbst! . . . . .	63
Achtsamkeit: Was geschieht mit Ihnen? . . . . .	65
Ich erlaube es mir! . . . . .	67
Wie kannst du nur! . . . . .	68
Auf die schnelle Art . . . . .	70
Auf die tiefgründige Art . . . . .	71
Hören Sie! . . . . .	72
Weibliche Intuition . . . . .	73
Die eigene Intuition zugänglich machen . . . . .	74
Die innere Stimme nach außen tragen . . . . .	76
Ein ganz anderes Leben. . . . .	77
Auf einen Blick: Vertrauen Sie der inneren Stimme . . . . .	78
<b>4 Ein starkes Herz bewahren</b> . . . . .	<b>79</b>
Vorsicht, Ansteckungsgefahr! . . . . .	79
Das berühmte weibliche Einfühlungsvermögen . . . . .	81
Empathie? Projektion! . . . . .	82
Warum projizieren Frauen? . . . . .	83
Geben, was gebraucht wird. . . . .	85
Eigenes Ego, fremdes Ego . . . . .	86
Der cholerische Chef. . . . .	87
Was Menschen brauchen . . . . .	90



Das Postulat der emotionalen Intelligenz. . . . .	91
Männer verstehen – geht das überhaupt? . . . . .	93
Auf einen Blick: So schützen Sie sich emotional. . . . .	96
<b>5 Das beste aller Gefühle . . . . .</b>	<b>97</b>
Weil Sie es sich wert sind. . . . .	97
Pity Party . . . . .	98
Der Brigitte-Test . . . . .	99
Schützen Sie Ihren Selbstwert!. . . . .	100
Die innere Kritikerin . . . . .	102
Du bist nicht gut genug! . . . . .	104
Wie würde eine selbstbewusste Frau reagieren? . . . . .	108
Die Seelendusche. . . . .	109
Eigenlob stimmt!. . . . .	110
Warum wir uns nicht loben. . . . .	112
Was glauben Sie?. . . . .	113
Das Geheimnis eines starken Selbstwertgefühls. . . . .	115
Versuchen Sie, sich selbst zu verstehen . . . . .	116
Verzeihen Sie sich selbst . . . . .	117
Die eigenen Bedürfnisse achten . . . . .	117
Den Mund aufmachen . . . . .	118
Starke Frauen kriegen keinen Mann . . . . .	119
Auf einen Blick: Ein starkes Selbstwertgefühl . . . . .	120
<b>6 Der Job muss Freude machen!. . . . .</b>	<b>123</b>
Emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz. . . . .	123
Trotz männlicher Übergriffe gelassen bleiben . . . . .	124
Mit männlichen Übergriffen umgehen. . . . .	125
Vergessen oder verändern . . . . .	126
Jede Frau braucht einen Maulwurf . . . . .	128
Mit Egoisten umgehen . . . . .	129
Das Krankenschwestersyndrom . . . . .	129
Sich durchsetzen ohne Härte. . . . .	131
Zufrieden sein mit der Arbeit . . . . .	133
Die Suche nach Ausnahmen . . . . .	135
Wagen Sie, glücklich zu sein!. . . . .	137



Atmosphärische Störungen . . . . .	138
Zurückhaltung überwinden . . . . .	140
Reibereien besser ertragen . . . . .	141
Chronische Selbstüberforderung . . . . .	144
Das Bedürfnis nach Harmonie . . . . .	146
Kritik üben, ohne zu verletzen . . . . .	148
Auf einen Blick: In einer Männerwelt Frau bleiben . . . . .	149
<b>7 Befreien Sie sich!</b> . . . . .	<b>151</b>
Frustgefühle . . . . .	151
„Wie werde ich weniger verletzlich?“ . . . . .	152
Warum müssen sich immer die Frauen ändern? . . . . .	153
Ein dickes Fell ist nicht die Lösung . . . . .	154
Mit der Verletzlichkeit umgehen . . . . .	155
Bleiben Sie authentisch! . . . . .	157
Das Kierkegaard-Prinzip . . . . .	159
Trennen Sie Gesagtes von Gemeintem . . . . .	160
Sie haben die Wahl . . . . .	161
Das semantische Differenzial . . . . .	162
Warum wir manchmal Mimosen sind . . . . .	163
Roter Knopf Anerkennung . . . . .	164
Anregungen zur Anerkennung . . . . .	165
Warum Frauen nach Anerkennung dürsten . . . . .	167
„Das zieht mich alles so runter!“ . . . . .	169
Die große Befreiung . . . . .	170
Sagen Sie es! . . . . .	172
Privatleben ausgeschlossen? . . . . .	173
„Mein Mann neidet mir ...“ . . . . .	174
„Der Chef hat seine Lieblinge!“ . . . . .	176
In Verhandlungen Gefühle zeigen? . . . . .	177
Und was nun? . . . . .	178
„Ich werde zu schnell zu emotional!“ . . . . .	178
Auf einen Blick: Mood Management . . . . .	179
<b>8 Stark und selbstbewusst</b> . . . . .	<b>181</b>
Wenn es Sie hart trifft . . . . .	181



Trennen Sie den Müll! . . . . .	183
Vorsicht, Freud'sches Syndrom! . . . . .	185
Wechseln Sie Ihr Verhaltensmuster! . . . . .	188
Wechseln Sie Ihre Erklärungsmuster! . . . . .	190
Bleiben Sie fest im Glauben! . . . . .	192
Lieben Sie sich! . . . . .	195
Auf einen Blick: Frei und froh! . . . . .	198
<b>Nachwort</b> . . . . .	<b>199</b>
<b>Über die Autorin.</b> . . . . .	<b>201</b>
Kontaktdaten . . . . .	201





# Anmerkung

Um das Arbeiten mit diesem Buch für Sie möglichst einfach und effizient zu gestalten, haben wir wichtige Textpassagen mit folgenden Icons gekennzeichnet:



Achtung, wichtig



Aufgabe, Übung



Das sollten Sie auf jeden Fall vermeiden.



Beispiel



Tipp





# Vorwort mit Gefühl

*Wissen ist nichts.  
Man muss fühlen und empfinden.*  
Stendhal

Wie fühlen Sie sich?

Erstaunlich, nicht? Wie eine einfache Frage gleich eine Handvoll Gefühle mit sich bringt, die Tür zum inneren Gefühlsreichtum aufschließt. Einerseits ist dieses unerschöpfliche emotionale Innenleben ein nicht versiegender Quell der Lebensfreude. Andererseits ist dieses Innenleben manchmal problematisch.

Wenn ich als Beraterin, Trainerin, Coach, Vorgesetzte oder einfach als gute Freundin mit anderen Frauen spreche – egal, mit welchem Thema wir auch beginnen, in der Regel landen wir irgendwann unfehlbar auf der Schattenseite der Gefühle:

„Ich fühle, also bin ich.“ Worauf Descartes nicht kam

**z.B.**

- „Ich fühl mich so ausgelaugt – ich schaff das alles nicht mehr!“
- „Ich hatte Krach mit ... Schon vor Tagen! Aber seither lässt mich das nicht los!“
- „Ich verstricke mich so in diese unangenehmen Themen und schlepe die dann überall mit: nach Hause, in die Familie, zum Sport ...“
- „Es ist halt frustig, in einer Männerwelt Frau zu sein.“
- „Wie kann ich meine lästige Zurückhaltung aufgeben?“
- „Ich möchte mich durchsetzen, ohne andern weh zu tun!“
- „Ich weiß genau, was ich tun muss – aber ich traue mich noch zu selten!“

Was Frauen quält



- ❑ „Mir fehlt einfach das nötige Selbstvertrauen.“
- ❑ „Ich mache meinen Job gut – aber Spaß ist was anderes!“
- ❑ „Der Job, mein Partner, die Kids ... Das alles steht mir bis hier!“

Sie könnten noch einiges anfügen? Erstaunlich, nicht? Da haben wir gelernt, wie frau sich heutzutage kleiden, auftreten, kommunizieren muss, wie sie im Beruf führen, delegieren und präsentieren sollte und wie sie sich mehr Gehalt vom Chef holt. Wir kennen sämtliche Kommunikations- und Führungstechniken, die frau nur kennen kann – aber alle Techniken der Welt haben ein Problem nicht lösen können: unsere emotionale Belastung. Die Folgen sind gravierend.

**Es liegt nicht am Wissen, es liegt an den Gefühlen**

Wenn Frauen, die glatt doppelt so gut präsentieren können wie ihre männlichen Kollegen, vor einer Präsentation sagen: „Ach, das kann doch auch ein anderer machen“, wenn Frauen, die eindeutig die beste Kandidatin für eine anstehende Beförderung sind, abwinken: „Ich weiß nicht, ob ich mir die Machtspielchen in einem Führungsjob antun möchte“, wenn Frauen vor einer Aufgabe, die sie eigentlich mit links packen könnten, herumdrucksen: „Ob ich das auch wirklich schaffe?“, wenn Frauen immer noch 15 bis 30 Prozent weniger verdienen als ihre männlichen Kollegen im gleichen Job, bloß weil sie sich *nicht trauen*, genauso oft um Gehaltserhöhung zu bitten – dann haben wir ein Problem, das sich mit keiner Führungstechnik der Welt lösen lässt. Denn das Problem ist kein technisches, sondern ein emotionales.

Dieses Problem wird von Literatur und Weiterbildung weitgehend ignoriert (weil wir in einer Männerwelt leben und Männer Gefühle oft gar nicht wahrnehmen). Überall geht es um Techniken, Tools und Rezepte. Wo geht es um die Emotionen, die all die schönen Vorsätze, Ideen, Ziele und Techniken Tag für Tag zunichte machen? Hier. Nach der letzten Seite unserer Expedition in die emotionale Innenwelt werden Sie:



- nicht länger Spielball, sondern Partnerin Ihrer Gefühle sein,
- innerhalb eines Wimpernschlags hinderliche in konstruktive Gefühle verwandeln,
- die emotionalen Flöhe abschütteln, die sich gelegentlich in Ihrem Herzen einnisten,
- weitaus weniger Ärger, Enttäuschung und Frust erleben,
- auch im größten Stress gelassen bleiben (wenn Sie wollen),
- mit Ihren eigenen und den Gefühlen anderer besser umgehen können,
- sich selbst besser verstehen und verzeihen können,
- mit sich selbst im Reinen sein (vielleicht sogar sich selbst mögen),
- dauerhaft besser gelaunt, besser motiviert und schwungvoller sein,
- über mehr Selbstvertrauen und innere Stärke verfügen,
- zufriedener mit sich, Ihren Mitmenschen, Gott und der Welt sein.

**Das haben Sie davon**

Was verspüren Sie bei diesen Aussichten? Dann lassen Sie uns beginnen.





# 1 Raus aus der Gefühlsfalle

*Der Mensch ist nicht zum Vergnügen,  
sondern zur Freude geboren.*

Paul Claudel

## Zu viel Herz

Dass Frauen am Arbeitsplatz immer noch benachteiligt werden, was Gehalt, Anerkennung, Weiterbildungs- und Aufstiegschancen betrifft, ist sattsam bekannt. Ist Ihnen jemals der Gedanke gekommen, dass daran nicht allein die widrigen Umstände schuld sind? Betrachten wir ein Beispiel aus der Praxis.

**z.B.**

Petra weiß, dass sie als Projektleiterin den ewigen Bedenkenträger Hans im Meeting in die Schranken weisen müsste. Doch Petra hat Mitleid mit ihm: Hans hat zurzeit familiäre Probleme. Deshalb schont sie ihn. Nach dem etwas unruhigen Meeting sagt ihr Abteilungsleiter, der an der Sitzung teilnahm: „Ihr Projekt kommt gut voran. Aber Ihr Team haben Sie nicht im Griff!“ Petra ist in seinen Augen nicht „führungstauglich“. Den Projekterfolg führt er auf die Kompetenz des Teams, nicht auf Petras Führungs- und Fachkompetenz zurück.

Nicht nur, dass er damit eine grobe Fehleinschätzung begeht und Petra bitter Unrecht tut. Er enthält ihr auch ihre verdiente Anerkennung vor. Bei der nächsten Gehaltsverhandlung oder Aufgabenverteilung wird er ihr die vermeintliche Schwäche aufs Butterbrot schmieren. Die erhoffte Beförderung zur Group Pro-

**Der weibliche  
Führungsstil –  
ein Eigentor?**



duct Managerin kann sie sich abschminken und muss bitter enttäuscht mit ansehen, wie ein weniger kompetenter Kollege die Position bekommt, die eigentlich ihr zusteht.

Petra wird ganz offensichtlich im Beruf benachteiligt. Und das, obwohl ihr Abschluss, ihre Fach- und Führungskompetenz und ihre Projekterfolgsbilanz eindeutig besser sind als die ihrer männlichen Kollegen. Sie wird benachteiligt: nicht weil sie eine Frau *ist*, sondern weil sie wie eine Frau *führt*: emotional. Und immer noch preisen Frauenzeitschriften und Führungsbücher den weiblichen Führungsstil. Ich und mit mir Zehntausende Frauen wie Petra fragen uns, warum.

**Frauen fühlen –  
deshalb werden sie  
benachteiligt**

Der „typisch weibliche Führungsstil“ ist im Falle Petras ein sattes Eigentor mit Anlauf. Geradezu absurde Züge nimmt Petras Benachteiligung an, wenn wir erfahren, dass Petra sehr wohl weiß, wie ein Kritikgespräch zu führen ist, wie man moderiert. Sie beherrscht alle dafür nötigen Kommunikations- und Führungstechniken – nachweislich besser als jeder ihrer Kollegen. Das zeigen zig Rollenspiele in Führungsseminaren.



Viele Frauen sind ihren männlichen Kollegen in Abschluss, Qualifikation, Erfolgsbilanz, Fach- und Führungskompetenz weit überlegen. Doch diese Überlegenheit verwandelt sich oft in eine Unterlegenheit, wenn Frauen über ihre Gefühle stolpern.

Für Frauen im Beruf ergibt sich daraus eine unerhörte Frage: Dürfen wir unseren Gefühlen nicht länger trauen?

## Frauen in der Gefühlsfalle

Frauen stolpern im Beruf (und anderswo) recht häufig über ihre Gefühle. So häufig, dass dafür allerlei Empfehlungen entwickelt wurden. Viele Bücher und Trainer raten zum Beispiel: „Manche



Entscheidungen müssen aus dem Kopf, andere aus dem Bauch getroffen werden!“ Hört sich vernünftig an.

Haben Sie das mal probiert? Diesem Rat zu folgen hieße, fallweise die eigenen Gefühle zu ignorieren. Petra müsste also ihr Mitgefühl mit Hans ignorieren und rein aus dem Kopf heraus entscheiden, Hans zurechtzuweisen.

Wenn sich Ihnen dabei der Magen verknotet, darf ich Sie zu Ihrer emotionalen Intelligenz beglückwünschen: Die eigenen Gefühle zu ignorieren und nur nach dem Kopf zu entscheiden erfordert a) eine Unmenge ermüdender Disziplin, tut b) nicht gut und hält c) keine Frau lange aus (weil gegen die eigenen Gefühle zu leben eben unheimlich Energie verbraucht und emotional belastet). Frauen sind nun einmal hoch emotionale Wesen. Von einem Mann würde man in Petras Situation auch nicht verlangen: „Verlass dich einfach auf dein Gefühl und schon Hans heute mal!“ Da würde sich (fast) jeder Mann an die Stirn tippen!

Also hört Petra auf ihr Gefühl. Aber wenn es ihr doch das Falsche rät! Wer behauptet das? Was *fühlt* Petra denn? Mitgefühl mit Hans. Was *tut* sie darauf? Beide Augen zudrücken, wenn er das Meeting stört. Und nun die 1000-Euro-Frage: Was hat das eine mit dem anderen zu tun?

**Lassen Sie sich Ihre Gefühle nicht verbieten!**

**Gefühle sind zum Fühlen da**

## Gefühle sind keine Gedanken!

Hat Petras Bauch ihr etwa gesagt: „Weis ihn nicht zurecht!“? Nein, er hat ihr nur gesagt: „Ich empfinde Mitgefühl mit Hans!“ Emotionale Intelligenz heißt deshalb zuerst einmal: Gefühle von Gedanken unterscheiden (lernen).

Bitte verwechseln Sie Gefühle nicht mit Gefühlsinterpretationen! Gefühle kommen aus dem Bauch, Interpretationen aus dem Intellekt.





Gefühle sagen Ihnen so gut wie nie, was Sie *tun* sollen.  
Sie sagen Ihnen lediglich, was Sie *fühlen* sollen.

Gefühle sind zum Fühlen da – deshalb heißen sie so! Sie heißen nicht „Ratschläge“. Das bedeutet – und das ist die gute Nachricht: Sie können Ihren Gefühlen voll und ganz vertrauen. Gefühle lügen nicht! Der Irrtum beginnt erst da, wo die unbewusste Interpretation einsetzt. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen – aber nicht (immer) den Gedanken, die Ihr Verstand den Gefühlen andichtet!

Petra weiß inzwischen, dass ihr Mitgefühl mit Hans nicht unbedingt bedeutet, dass sie ihn nicht zurechtweisen darf. Sie kann Mitgefühl für Hans empfinden und sich gleichzeitig Gedanken machen, wie sie ihn höflich, aber bestimmt wieder ins Boot holt. Sie muss weder allein aus dem Bauch noch allein aus dem Kopf heraus entscheiden. Sie kann auf Kopf und Bauch gleichzeitig hören, womit sich Frauen weitaus wohler fühlen, weil es authentischer, weiblicher, harmonischer ist.

## Beliebte Gefühlsfallen

Eigentlich ist das, was mit Frauen täglich passiert, doch recht verrückt: Frauen *wissen* oft ganz genau, was in einer bestimmten Situation zu tun wäre. Sie *können* es auch meist besser als die anwesenden Männer. Doch sie *tun* es nicht. Weil ihnen ihre Gefühle in die Quere kommen. Ahnten wir es nicht längst?

Unsere Gefühle sind der Schlüssel zu Erfolg und Zufriedenheit in Beruf und Privatleben – nicht Intelligenz, Erfahrung, Kompetenz oder Kommunikationstechniken.

Natürlich brauchen wir alle jede Menge Intelligenz, Erfahrung, Kompetenz und Kommunikationstechniken. Doch wenn unsere Gefühle beziehungsweise unsere Gefühlsinterpretationen verrücktspielen, nützt uns die tollste Führungstechnik herzlich wenig und



wir tappen in die Gefühlsfalle. Das passiert sehr oft. Ich habe einige Beispiele von Seminarteilnehmerinnen gesammelt:

**z.B.**

- ❑ „Sobald Kollege X mit Thema Y ankommt, kann ich nicht mehr vernünftig mit ihm reden, sondern gehe voll auf die Palme!“
- ❑ „Wenn mein Chef länger als zwei Minuten mit einer Kollegin spricht, reagiere ich verunsichert: Brüten die was gegen mich aus?“
- ❑ „Ich rege mich fürchterlich auf, wenn der Chef seine Lieblinge bevorzugt.“
- ❑ „Wenn ein Kollege mal nicht grüßt oder grimmig dreinschaut, beziehe ich das sofort auf mich und zerbreche mir den Kopf, warum er sauer ist auf mich.“
- ❑ „Mein Partner neidet mir meinen beruflichen Erfolg.“
- ❑ „Wenn mir ein Missgeschick passiert und andere schadenfroh reagieren, verletzt mich das viel zu sehr.“
- ❑ „Mit Kritik kann ich nicht umgehen. Ich fühle mich dabei viel zu schnell persönlich angegriffen.“
- ❑ „Wenn einer mit einem Killerspruch kommt wie ‚Dumme Tussi!‘, dann fällt mir nichts mehr ein!“
- ❑ „Ich traue mir zu wenig zu.“

**Frauen in der Falle**

Das alles sind Situationen, in denen die Betroffenen eigentlich ganz genau wissen, wie sie sich verhalten sollten, was sie erwidern müssten, was zu tun ist. Doch irgendwie nützt dieses Wissen nicht mehr viel, wenn bestimmte Gefühle dazwischenkommen.

