



Heute schon gefühlt? – Emotionale Kompetenz

Take-Aways der 7M Business Lounge am 16.11.24 mit Natalie Klein

- Fühlen lässt dich klarer **denken**: Unser Gehirn liebt Overthinking, denn es suggeriert das Gefühl, sinnvoll beschäftigt zu sein und einer Problemlösung näher zu kommen. Allerdings lässt uns intensives Grübeln oft sogar schlechtere Entscheidungen treffen und kann im Extremfall sogar handlungsunfähig machen. Fühlen hilft, aus dem Kopf herauszukommen und den mentalen Klammergriff zu lösen. Das bringt uns auf neue Ideen und Lösungsansätze.
- Fühlen lässt dich besser **handeln**: Was wir denken, fühlen und tun beeinflusst sich gegenseitig und steht in Wechselwirkung zueinander. Deshalb sollten wir das, was wir fühlen nicht ignorieren oder ausblenden, sondern einbeziehen. Ein kurzer Check-in zur eigenen Gefühlslage kann wertvolle Einsichten bringen und uns helfen, Entscheidungen im Einklang mit unseren Werten und Zielen zu treffen.
- Fühlen stärkt deine **Gesundheit**: Mental Load und ständige Aktivität belasten Körper und Kopf. Vom Tun ins Fühlen zu kommen ermöglicht uns Auszeiten im Alltag, die sich regenerierend auf die mentale und körperliche Gesundheit auswirken. Fühlen gibt uns außerdem wichtige Hinweise darüber, wie es uns wirklich geht und was wir aktuell brauchen / nicht brauchen.
- Fühlen macht dich **einzigartig**: Im Gegensatz zu Künstlicher Intelligenz, die keine Emotionen hat, ermöglicht uns Menschen das Fühlen, Kreativität zu entfalten, komplexe Probleme zu lösen, Mitgefühl zu zeigen und tiefere Verbindungen aufzubauen. Es ist eine entscheidende Stärke, die wir nutzen sollten. Und: Fühlen ist eine Fähigkeit, die wir lernen können.
- Mehr Informationen sowie Coaching- und Workshopangebote findest du auf www.nownow-achtsamkeit.de.