

9. Emotionale Kompetenz

Gefühle sind von großer Bedeutung für die Lösung von Problemen. Emotionen sind Indikatoren für erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse: wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind, empfinden wir Freude und Glück. Wenn wir befürchten, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt werden könnte, fühlen wir Angst. Wenn ein Bedürfnis endgültig unerfüllt bleiben muss, sind wir traurig, wenn es unmittelbar frustriert wird, empfinden wir Ärger, vielleicht auch Schmerz oder Scham.

Wir unterscheiden sechs authentische oder Grundgefühle, die wir nach ihrer Funktion und ihrem Zeitbezug in einer Matrix (der Gefühlsmatrix) darstellen können:

 Gefühl	Auslöser	Funktion	Zeitperspektive
Ärger	Frustration	Veränderung	Gegenwart
Trauer	Verlust	Loslassen	Vergangenheit
Angst	Bedrohung	Schutz	Zukunft
Schmerz	Verletzung	Heilsein	Gegenwart
Scham	Schuld/ Grenz- überschreitung	Erlösung Befreiung	Vergangenheit
Freude	Erfüllung	Gemeinsamkeit/ Spiegeln von Stimmigkeit	Integration von, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Wir definieren emotionale Kompetenz als Bewusstheit über eine weite Skala an Gefühlen und die Bereitschaft, sie zur Problemidentifikation (Resilienzfaktor 2) und zur Problemlösung (Resilienzfaktor 11) zu nutzen. Emotional kompetente Menschen sind in Kontakt mit sich selbst, ihren Gefühlen und Bedürfnissen und finden konstruktive Wege, damit umzugehen. Dieses Verständnis und diese Empathie für sich selbst sind die Grundbedingung, auch andere Menschen verstehen und mit ihnen empathisch sein zu können (im Sinne von Resilienzfaktor 3: Verstehen/Verständnis).

