

## **Coaching für mehr emotionale Stabilität oder auch Beweglichkeit**

### **„Umgang mit den Emotionen, mit den eigenen und denen anderer“**

#### **Der Leitfaden im Coaching**

Was, wenn es immer sehr schnell emotional wird und daraus Konflikte entstehen?

Oder Ihnen vorgeworfen wird, zu wenige Emotionen, zu wenig Gefühl zu zeigen?

Vielleicht geht Ihnen einfach vieles zu nah, Sie hätten in bestimmten Situationen gerne mehr Abstand, möchten zwischen Nähe und Distanz selber wählen können.

Welche Emotionen genau sind es, die häufig und plötzlich auftreten?

Wie bewerten Sie dann diese Gefühlslagen und wie lange dauern sie an?

Wie können Sie in einer Diskussion bewusst sachlich bleiben, auf einer neutralen Ebene?

Empathie, was genau bedeutet Einfühlung und wie kann man selber Empathie entwickeln?

Alle weiteren Gefühlslagen und dem bewussten Umgang mit ihnen ergeben sich im Prozess.

Denn Emotionen sind steuerbar, nicht im Sinne von abstumpfen oder sich zusammenreißen, sondern mit dem Ziel sie frühzeitig zu erkennen, sie anzunehmen und selber entscheiden zu können, sie auszuleben oder nicht.

#### **Jutta Häuser als Coach**

Meine Unterstützung liegt darin, dass Sie Ihre Emotionen zulassen und besser kennenzulernen. Es geht nicht darum sie zu verdrängen, sondern sie anzunehmen, dann Distanz zu Ihnen aufbauen zu können, somit Herr und Frau der Lage zu werden. Verdrängen führt nur dazu, sie zu verstärken, mit sofortiger Wirkung oder später, aber dann umso intensiver. Denn wir sind nicht unsere Emotionen. Die sind nur ein Teil von uns, mit manchmal sehr schönen Seiten, manchmal aber auch belastenden.

Wir werden gemeinsam hinschauen, auf die Emotionen und Gefühle, auch auf die, die scheinbar fehlen. Es kann nah und tief gehen, es wird aber nicht therapeutisch. Mir ist Einfühlung wichtig und gleichzeitig die sachliche Reflexion.

**Coaching ist Vertrauenssache. Für den ersten Eindruck rufen Sie mich gerne an.**