

Mein emotionaler Stil - ein Selbst-und Fremdttest *

Die sechs Grundbausteine unseres emotionalen Stils nach Richard Davidson.

1. Grundeinstellung

Meine emotionale Grund-Stimmung und meine Fähigkeit, eine positive Emotion länger zu halten

sehr negativ

sehr positiv

2. Selbstwahrnehmung

Wie schnell und präzise erfasse ich meine körperlichen Reaktionen, die als Folge meiner Emotionen entstehen?

selbstblind

selbstaffin

3. Resilienz

Wie schnell oder langsam erhole ich mich von belastenden Erlebnissen?

langsam regenerierend

schnell regenerierend

4. Aufmerksamkeit

Wie präzise und klar kann ich mich auf (m)ein aktuelles Ziel fokussieren?

konzentrationsschwach

konzentrationsstark

5. Soziale Intuition

Wie empfänglich, wie sensibel und empathisch bin ich für die von meinen Mitmenschen ausgesandten sozialen Signale?

intuitionsschwach

intuitionsstark

6. Kontextsensibilität

Wie gut gelingt es mir, meine emotionalen Reaktionen an den jeweiligen sozialen Zusammenhang anzupassen?

kontextblind

kontextaffin

Noch wirksamer als der Selbsttest allein: Bitten Sie jemand Vertrauten, Ihnen mitzuteilen, wie er/sie Sie erlebt.

SE = Selbsteinschätzung x

FE = Fremdeinschätzung ▼□

Diesen Test finden Sie in dem ganz faszinierenden Buch: Richard Davidson und Sharon Begley: **Warum wir fühlen, wie wir fühlen**. Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt – und wie wir darauf Einfluss nehmen können. 2012 ist es im Verlag arkana erschienen.

Im Original lässt der Autor jeweils 10 Fragen beantworten. Das Ergebnis ist dieses ausgefüllte Profil. Der Aufwand ist etwas hoch; jedoch lohnt er sich.

Mir scheint eine „Kurzfassung“ vertretbar: Schätzen Sie sich selbst in jeder Kategorie ein und bitten Sie einen Vertrauten, Ihnen rück zu melden, wie er Sie erlebt. Vergleichen Sie die Fremd- und Selbsteinschätzung und bitten Sie den Vertrauten um ein Gespräch.

Es ist insgesamt ein wirklich gut lesbares Buch über die Ergebnisse der Gehirnforschung. Zusammenfassend wird deutlich, dass sich jeder Mensch in den oben genannten sechs Stildimensionen ganz individuell unterscheidet und definiert. Jede einzelne Dimension ist wissenschaftlich gut nachweisbar. Und jede Dimension ist in der „Lebensgeschichte“ entstanden und ein gutes Stück weit änderbar.

Es gibt am Ende des Buches das Kapitel: „Neuverschaltung oder neuronal inspirierte Übungen zur Änderung ihres emotionalen Stils“ Hier zeigen Davidson und Begley auf, wie einzelne Dimensionen intensiviert oder reduziert, wie sie erhöht oder erniedrigt werden können.

Wirklich lohnenswerte Überlegungen und Reflexionen für Menschen, die ihre Persönlichkeit Schritt um Schritt weiterentwickeln wollen.