

FEATURING NATALY KOGAN & ANNA MAIER

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

# LADIES DRIVE

Seit 2007

No 57

## Emotionale Intelligenz & Verletzlichkeit

DIE GRENZEN DER LOGIK UND WESHALB ES  
OHNE EMOTIONEN SCHLICHT NICHT MEHR GEHT

FOTO: ISTOCK/VEGTRAPHY



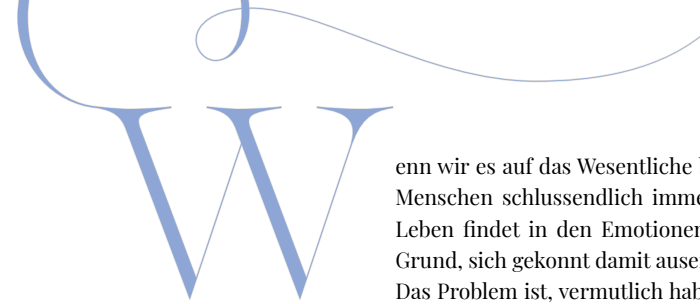
WE LOVE SLOW READING:  
VIERTELJÄHRliche ERSCHEINUNGSWEISE  
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

FRÜHLINGSAUSGABE 2022, 15. JAHRGANG  
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

#BusinessSisterhood



FRÜHLINGSAUSGABE 2022



enn wir es auf das Wesentliche bringen, dann sehnt sich das Wesen des Menschen schlussendlich immer nach einem: sich gut zu fühlen. Das Leben findet in den Emotionen statt. Erst Recht im Sturm. Ein guter Grund, sich gekonnt damit auseinanderzusetzen.

Das Problem ist, vermutlich haben Sie das – wie die meisten – eher per Zufall gelernt. Wir leben in einer Kultur, in der Emotionen von der Gesellschaft argwöhnisch betrachtet werden. Aus Angst, sich preiszugeben und sich verletzlich zu machen. Dabei wird erwartet, dass Sie leidenschaftlich Ihren Job machen, die Emotionen geben Sie aber bitteschön lieber an der Eingangspforte ab! Wir geben vor, cool zu sein. Mit dem Resultat, dass viele Menschen emotional asketisch, ja sogar unterernährt leben. Sie bekommen ein Loch in die Seele und Gitterstäbe im Herzen. Das hilft weder der Kultur noch der Performance. Und in diesem Mega-Change wird der Mensch noch mehr auf sich selbst zurückgeworfen. Wir leben im Dauer-Ausnahmезustand. Und das löst zusätzlich enormen Stress, Verunsicherung und Verlustängste aus. Das haben die letzten zwei Jahre deutlich gezeigt. Je mehr Volatilität und Ungewissheit im Aussen, desto mehr braucht es Stabilität und Sicherheit im Innen. Das lösen wir nicht mit harten Faktoren. Emotionale Intelligenz ist also dringlich und wesentlich. Aber sie gekonnt anzuwenden braucht Raum und Zeit. Das ist anspruchsvoll in einem Umfeld der operativen Hektik.

**„Selbstführung ist die einzige Führung, die zählt im 21. Jahrhundert“ laut Peter Drucker.**

Selbstführung bedeutet unter anderem, dass Sie sich selbst nicht verlieren, vor allem wenn alles Vertraute wegbricht. Den Spagat zu beherrschen, anderen mitfühlend zu begegnen und sie zu stärken und dabei die eigene Verletzlichkeit zu managen. Lassen Sie uns das „emotionale Reife“ nennen. Nicht um verbale Haarspalterei zu betreiben, sondern um Sie spezifisch an diesen Aspekt zu erinnern. Es ist immer wieder erschütternd, wie Führungspersönlichkeiten sich selbst vergessen und mit aller Härte mit sich umgehen. Und daran leiden!

Hinzu kommt die wichtige Fähigkeit der Transzendenz: nicht nur im Sturm zu bestehen, sondern über sich selbst hinauszuwachsen. Das bedeutet, diesen aussergewöhnlichen Bewusstseinszustand zu erreichen, in welchem Sie neue Kräfte in sich entdecken, sie abrufen und zu Höchstform auflaufen können. Mihaly Csikszentmihalyi beschreibt das mit dem Begriff „Flow“. Er meint, das passiere nicht in einem Moment der Entspannung oder der Ablenkung. Sondern, genau dann, wenn Sie sich auf ein schwieriges Unterfangen einlassen. Wenn Ihre physischen und geistigen Kräfte aufs Äusserste angespannt sind und Sie sich voll konzentriert in eine neue Energie einschwingen. Wie der Segler, der sich im grössten Unwetter eins fühlt mit dem Schiff, dem Wind und den Wellen. Auch darauf können Sie sich vorbereiten.

**Emotionale Intelligenz trainieren!**

Das sollte zu jeder Grundausbildung gehören. Das beginnt mit Selbstkenntnis. Das hat nichts – wie manche befürchten – mit Psychotherapie oder Esoterik zu tun. Sondern mit dem vollen Ausschöpfen der eigenen Fähigkeiten. Das kann sehr bewegend sein. Was wollen Menschen nach dem Erfolg? Mehr Erfolg! Aber einen mit Substanz, Sinn und innerer Zustimmung. Einen Erfolg, den sie nicht nur haben, sondern auch spüren. Dazu gilt es, nicht die dunklen Gefühle auszusperrern, um schmerzfrei durchs Leben zu gehen. Sie verunmöglichen damit, dass die hellen Gefühle wie Freude, Begeisterung und Ekstase zu Ihnen fließen können. Gefühle kommen immer im Doppelpack. Ohne sie können Sie vielleicht unantastbar und mit Zynismus funktionieren. Aber mit ihnen kommt dieses unbändig gute Gefühl, bei dem Sie sich stark und lebendig fühlen.

**Stärke hat man nicht, sondern lebt sie.**

Dann, wenn Sie sich selbst treu bleiben. Dazu gilt es, die eigene Philosophie mit Ihrem Wertesystem zu entwickeln. Das führt in die innere Freiheit und gibt dem persönlichen Leben Sinn und Richtung. Ohne tiefere Sinnggebung wird es schwierig, Verlusten und Schicksalsschlägen standzuhalten und entlang der rasanten Evolution von Komplexität zu leben.

**Meine Empfehlung an andere Leaderinnen:**

Vor dem Trainieren kommt das Lernen. Aber nicht, indem Sie kognitiv Wissen stapeln. Schwimmen lernen Sie auch nicht aus dem Handbuch. Die Ratio ist zu blutleer und zu schmal, um dem Erstaunlichen des Lebens eine Zukunft zu geben. Wie soll das also gehen? Indem Sie eine Entscheidung treffen! Sich nicht nur fachlich, sondern persönlich, emotional weiterzuentwickeln. Die Arbeit zu tun. Sie passiert nicht von selbst. Und Sie sind ja nicht einfach High-Performer, sondern Mensch. Dazu ist es am effizientesten, sich einen Vollprofi zu holen – wie beim Golfen. Einen, der Sie lehrt, Ihr eigenes Wesen hochzuhalten, blinde Flecken ausleuchten und neues Licht auf vermeintliche Schwächen und verzerrte Selbstbilder zu werfen. Es geht darum, Sie in Ihrer Ganzheit zum Wirken und zum Leuchten zu bringen. Allein ist das mühselig und schwierig. Wenn Sie diese „Arbeit“ nicht tun, verschwenden Sie wertvolles Potenzial. Aber wenn Sie sie tun, verringert es nicht nur „Leiden“, innere Leere, sondern macht Sie effizienter, inspirierter und beglückter. Genau so braucht Sie die Welt – und Sie sich selbst: als denkendes, fühlendes und emotional kompetentes Wesen.

So können wir Zukunft mit dem Wesentlichen schaffen.



**Nicole Brandes**

**DEN ERFOLG  
NICHT NUR HABEN,  
SONDERN SPÜREN**

**Nicole Brandes**  
Internationaler Management Coach,  
Bestseller-Autorin und gefragte  
Vortragsrednerin  
[www.nicolebrandes.com](http://www.nicolebrandes.com)





THE LEAGUE OF  
LEADING LADIES  
CONFERENCE



# THE FUTURE IS BRIGHT

16<sup>th</sup> & 17<sup>th</sup> of June 2022 @ Grand Resort Bad Ragaz

## LEAGUE OF LEADING LADIES CONFERENCE

P R E S E N T S

**JOHN  
STRELECKY**  
(USA)

Author of „Cafe on the  
Edge of the World“  
& „The Big Five for Life“

**SWATI  
MANDELA**  
(SOUTH AFRICA)

Entrepreneur &  
Humanitarian,  
International Speaker

**DIDI  
WONG**  
(USA)

Hollywood Film & TV  
Producer, Investor  
& Serial Entrepreneur

**GIUSEPPE  
STIGLIANO**  
(ITALY)

Global CEO  
Spring Studios  
London

**RAPHAEL  
FITZ**  
(GERMANY)

CEO  
WABIO Technologie  
Waste-To-Green-Energy

W O R K S H O P S B Y :

**SASHA LUND**  
(CYPRUS)

Founder Core Values Consulting, Family Office Relations, Podcast Host of Legacy Talks with Sasha Lund, Serial Entrepreneur

**OLGA MILER**  
(SWITZERLAND)

Fintech-Entrepreneur and Founder of Smart Purse

**DR. LIDIA KURT-BOLLA**  
(SWITZERLAND)

Founder of vision&, Partner for Digital Assets, Tokenization & Ecosystems

**RENU BAKSHI**  
(CANADA)

Media Trainer & Crisis Communication Expert

TICKETS



limited tickets available @ [www.leagueofleadingladies.com](http://www.leagueofleadingladies.com)

PRESENTING PARTNERS



Van Cleef & Arpels

LUZERN

ESTÉE  
LAUDER  
COMPANIES

SUPPORTING PARTNERS



CREATED BY

SWISS LADIES DRIVE  
*Representing Business Ladies Since 2007*