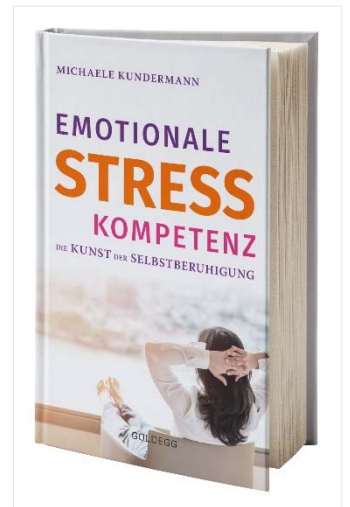


**Michaele Kundermann**  
**Emotionale Stresskompetenz**  
**Die Kunst der Selbstberuhigung**

**„Unser ursprüngliches Talent für Emotionen muss ausgebildet werden“**

Wir haben nicht nur ein enorm leistungsfähiges Nervensystem, es hat auch eine Bedienungsanleitung. Auf diese Erkenntnis kam die Therapeutin Michaele Kundermann in einem ausgiebigen Prozess, in dem sie sich mit der Psychologie der Emotionen befasste. Nun legt sie mit „Emotionale Stresskompetenz. Die Kunst der Selbstberuhigung“ ein Buch vor, in dem sie die Essenz ihrer Forschungen präsentiert: Emotionaler Stress ist umkehrbar und vermeidbar. Er kann mit einfachen Strategien beruhigt und in einen produktiven Zustand transformiert werden. Und das kann jeder lernen.



**Keine Angst vor Gefühlen**

Sich allen – auch den unangenehmen – Gefühlen zu stellen bedeutet nicht, die Büchse der Pandora zu öffnen. „Ich habe selbst diesen Prozess durchgemacht und will heute andere dazu ermutigen, mit ihren Emotionen und Gefühlen bewusst zusammenzuarbeiten. Mit meinem Buch, meinen Vorträgen, Seminaren und Coachings möchte ich dazu inspirieren, unser großes emotionales Talent produktiv und zum Wohlergehen zu nutzen“, schreibt Michaele Kundermann. Als Kind der Nachkriegszeit wurde sie in eine Umgebung geboren, die vom Aufbruch und Aufbau sowie von der Verarbeitung und Verdrängung der Kriegsjahre geprägt war. Emotional fühlte sie sich nicht wahrgenommen und allein gelassen. Ihre Überlebensstrategie war die der meisten sensitiven Kinder: Sie verdeckte und verleugnete ihre Gefühle.

Die Schuld für ihren schlechten emotionalen Zustand suchte sie in ihrer eigenen Unzulänglichkeit; sie fühlte sich emotional blockiert und deprimiert. „Als ich jung war, dachte ich, mein Leben ist eben so. Heute würde ich sagen, dass ich damals depressiv war“, erzählt die Autorin. „Mit dem bewussten positiven Umgang mit emotionalen Konflikten kannte ich mich nicht aus – es gab niemanden, der meinen Bedarf danach erkannt hätte und mit dem ich darüber ein heilsames Gespräch hätte führen können. Es fehlte schlichtweg an emotionalen Kompetenzen in meinem Umfeld.“

**Emotional haben wir Bildungslücken**

Kundermann ist überzeugt, dass der emotionale Aspekt des menschlichen Daseins viel mehr Beachtung braucht, um einen gesunden Umgang mit Stress zu ermöglichen, und stellt fest: Unser Ausbildungssystem schult die mentalen, kaum aber die emotionalen Kompetenzen. Dadurch gehen wir oft unbewusst und unangemessen mit Emotionen um oder fühlen uns ihnen ausgeliefert. Das verursacht viel unnötiges Leid, belastet unsere Gesundheit, blockiert Entwicklung und Kreativität. „Ein unbewusster Umgang mit Emotionen führt zur Entstehung und Verhärtung von Konflikten, belastet Beziehungen, blockiert Intuition und macht anfällig für Vorurteile, Populismus und Destruktivität. In den Unternehmen und der Gesellschaft verursacht er hohe Kosten durch Reibungsverluste. Führungspersonen etwa sind umso wirksamer, je mehr emotionale Kompetenzen sie zeigen. Seit Jahren steigen die Arbeitsausfälle wegen psychischer Belastungen, Depression und Burnout. Obwohl wir zumindest in unserer Kultur heutzutage im Alltag kaum physisch bedroht sind, haben wir alle Stress, emotionalen Stress“, erklärt Michaele Kundermann.

Doch die bekannten Stress-Reaktionen des Körpers sind keine Lösung für emotionalen Stress – sie sind für physische Bedrohungen konzipiert. Für emotionalen Stress sind sie sogar kontraproduktiv und machen auf Dauer krank. Ihre Auseinandersetzung mit ihrem eigenen emotionalen Stress führte die Therapeutin zur Frage, ob der Mensch sein angeborenes, animalisches Nervensystem aus den Wiederholungsschleifen des Kampf-Flucht-Modus heraus zu einem Nervensystem weiterentwickeln kann, das auch feinere seelische Strukturen wahrnehmen und verarbeiten kann. Dann könnten wir nachhaltige Lösungen für Probleme finden, bei denen wir uns jetzt im Kreis drehen. Wie also können wir unser Nervensystem so weit beruhigen, damit es sich regenerieren und in einem angenehmen Zustand arbeiten kann? Selbstberuhigung gelingt dann, wenn wir die meist unbewusste Neigung, emotionale Bedrohungen zu erzeugen, umkehren. Denn Bedrohung ist das Signal, das den Stress-Modus anspringen lässt. Erst wenn wir es fertig bringen, die selbst geschaffene emotionale Bedrohung abzustellen oder gar zu vermeiden, kann sich unser Nervensystem und der ganze Körper beruhigen und sich aus dem Automatismus der Stressschleifen befreien.

**Gefühle wollen uns dienen**

Emotionaler Stress ist der negative Hauptstress, der uns beschäftigt. Doch es gibt auch einen aktivierenden Stress, der zu Leistung, Flowerlebnissen und Energie führt. Dieser positive Stress wird *Eustress* genannt, der belastende, zu negativen

Empfindungen führende Stress heißt *Distress*. „In beiden Fällen fließen unterschiedliche Neurotransmitter, die das Geschehen im Körper auslösen“, schreibt Kundermann. „Unglücklicherweise wurden diese beiden völlig unterschiedlichen Zustände des Nervensystems mit geänderter Vorsilbe *Stress* genannt. Ich nenne den *Eustress* daher lieber *Flow* – oder *Heurekum*. Die Reaktionen und Empfindungen von *Distress* hingegen fasse ich mit dem Zustand von *Panikum* zusammen. Allein das Wort *Stress* macht bereits Stress – deshalb habe ich die charmanteren Figuren *Heurekum* und *Panikum* dafür geprägt.“

Indem wir durch einfache Übungen und mentale Entscheidungen Panikum in Heurekum umformen, haben wir den Stress-Kreislauf durchbrochen, können emotional kompetent, kreativ und lösungsorientiert denken und handeln, unsere Sicht erweitern und unsere Persönlichkeit entwickeln. Dann fließt unsere Energie, dann spüren wir unsere Lebendigkeit und fördern unser Wohlergehen. Wenn wir mit unseren Emotionen gemäß ihrer Natur im Team arbeiten, leben wir gesund, empathisch, kraftvoll, produktiv und frei – und fühlen uns ganz. Wir sind emotional gereift.



rosemarie.hofer@foto-galerie-hofer.com

**Michaele Kundermann** ist Therapeutin und Expertin für die Psychologie der Emotionen und emotionalen Kompetenzen, Rednerin und freiberufliche Trainerin.

Sie begleitet Unternehmen, die emotionalen Kompetenzen ihrer Teams zu fördern und ihnen den Zugang zu ihren individuellen Stressursachen zu vermitteln. Michaele Kundermann entwickelte eine Methode, mit der die Kunst der Selbstberuhigung in vielen Lebenslagen gelingt. [www.michaele-kundermann.com](http://www.michaele-kundermann.com)

Um emotionale Kompetenzen in Gesellschaft und Wirtschaft zu fördern, startete Michaele Kundermann 2018 das Projekt „Tag der emotionalen Achtsamkeit – 29. September“. Es will Unternehmen inspirieren, ihre Führungskräfte und Mitarbeiter in emotionalen Kompetenzen weiterzubilden und Einzelpersonen ermuntern, sich in emotionalen Kompetenzen zu schulen. Dieses Projekt gestaltet Kundermann gemeinsam mit Expertinnen und Experten und hält Veranstaltungen in ganz Deutschland dazu ab. [www.emotionstag.com](http://www.emotionstag.com)

**Emotionale Stresskompetenz  
Die Kunst der Selbstberuhigung  
Michaele Kundermann**

Hardcover, 288 S.

22,00 Euro

ISBN 978-3-99060-084-9

ISBN E-Book 978-3-99060-085-6

Erscheint im Oktober 2018 im Goldegg Verlag

**Die Autorin steht für Interviews, Gastbeiträge und Medientermine zur Verfügung.**

**Pressematerial** <https://www.goldegg-verlag.com/book/emotionale-stresskompetenz/?tab=presse>

**Presserückfragen, Rezensionsexemplare**

Mag. Maria Schlager-Krüger

Goldegg Verlag GmbH

Mommsengasse 4, A-1040 Wien

Friedrichstraße 191, D-10117 Berlin

F +43 1 505 43 76-46

M +43 699 14404446

[maria.schlager@goldegg-verlag.com](mailto:maria.schlager@goldegg-verlag.com)

[www.goldegg-verlag.com](http://www.goldegg-verlag.com)