

*Emotionale  
Autorität*



"dein  
Fahrstuhl  
in die  
Klarheitsetage"

"Das wird die Welt verändern, wir müssen  
alles stehen und liegen lassen und  
sofort damit anfangen."

Emotionale Autorität, 5 Uhr Morgens

## **Emotional – Klarheit und Präzision durch den Fahrstuhl der Gefühle**

Die emotionale Autorität, auch Solarplexus Instanz genannt, funktioniert wie eine Welle. Das bedeutet, wenn du eine Entscheidung treffen sollst, wird deine Autorität erst einmal Fahrstuhl fahren. Dieser Fahrstuhl kann so aussehen, dass du zu Beginn Feuer und Flamme bist für eine Sache und unbedingt gleich JA sagen willst. Nach einer gewissen Zeit und Überprüfung deines Standpunktes stellst du aber fest, dass es sich doch nicht mehr so gut anfühlt. Es kommen auf einmal negative Argumente, Körperzeichen oder auch andere Emotionen auf, die fern jeder Begeisterung liegen. Du fragst dich sicher, wozu das alles gut sein soll und wie in aller Welt man so Entscheidungen treffen kann? Die emotionale Autorität gibt dir die Möglichkeit, ALLE Aspekte deiner Entscheidung zu durchleben und zu sehen, bevor du eine klare Entscheidung triffst. Um alles zu durchleuchten, fährst du mit dem Fahrstuhl ganz hoch und wieder runter oder auch erst in den Keller und dann auf das Dach. Im Laufe der Zeit pendelt sich dieser Fahrstuhl aber in einer Etage ein, die es dir ermöglicht, in Klarheit zu entscheiden, ob du hier aussteigen und die Tür nehmen willst. Diese Autorität ermöglicht dir, dein System zu testen und in Ganzheit eine Entscheidung zu treffen, wenn du sie wahrnimmst.

Typen mit einer emotionalen Autorität wirken zuweilen wie ein über das Feld flitzender, Haken schlagender Hase. Sie repräsentieren das pulsierende Leben. Manchmal können andere Menschen es als hektisch und aufgescheucht empfinden, wenn dieser Typ durch seine Emotionen spontane Entscheidungen trifft oder gern auch mal alles umwirft. Der emotionale Typ neigt dazu, schnell agieren zu wollen, aus der Emotion heraus. Das Gute daran ist, dass es andere Menschen belebt. Denn jede Emotion ist bestückt mit Lebensenergie. Die Begeisterung, die du im ersten Moment spürst, kann für einen anderen Menschen eine Einladung sein und ihn bewegen, selbst wenn du dich am Ende dagegen entscheidest. Ein emotionaler Typ braucht übrigens wenig Reflexion von außen, da seine Emotionen maßgeblich die Entscheidung „abwägen“. Er kann sich diesen Rat zwar holen, kennt aber meist im inneren schon die guten und auch die weniger hilfreichen Seiten seiner Entscheidung,

Wichtig:

- Nimm dir für große Entscheidungen Zeit
- Komme vor der Entscheidung auf den Geschmack der Folgen z.B. beim Wohnortwechsel – verbringe einige Tage am neuen Ort und entscheide dann
- Durchlebe ohne Wertung alle Emotionen, die diese Entscheidung in dir weckt
- Notiere dir die Emotionen und deine Haltung zu der Sache über einen längeren Zeitraum, dann findest du heraus, welche Grundhaltung immer da war und welche Tendenz sich abzeichnet
- Setze dich selbst nicht unter Druck und fordere Zeit ein, deine Entscheidung zu treffen
- Unterdrücke deine Emotionen nicht, sondern lebe sie aus (sonst unterbrichst du deinen Energiefluss)

- Mach dir bewusst, dass du nicht impulsiv bist, sondern deine Emotion auch andere antreibt und in Bewegung und Wallung versetzt
- Kläre andere Menschen über deinen Weg der Entscheidungsfindung auf, so warten sie deine Klarheit ab und nehmen den Fahrstuhl vorher nicht persönlich

### **Was, wenn ich sofort entscheiden muss?**

Da sofortige Entscheidungen manchmal unabdingbar sind, solltest du deine erste Reaktion genau beobachten und aufschreiben. Im Gegenzug dazu nimmst du dir das komplette Gegenteil, den Worst-Case dieser Erstreaktion hinzu. Schreibe dir beide Szenarien auf ein Blatt Papier. Stelle dich mit den Füßen erst auf das eine Blatt, dann auf das andere Blatt. Versuche zu spüren, was dein Körper dir zu verstehen gibt.

Typen mit einer emotionalen Autorität sind auch nicht hier, um immer abzuwarten, das werden sie auch mit größter Selbstdisziplin nicht schaffen. Wichtig ist zu sehen, wie der Fahrstuhl in die Höhe oder Tiefe schnellst und sich selbst immer wieder zu sagen: „Das ist noch nicht das Ende vom Lied.“

Sollte es mal nicht klappen akribisch und diszipliniert abzuwarten, dann ist das auch OK. Wir sind Menschen und vielleicht war deine vorschnelle Handlung oder Reaktion gerade wichtig für einen anderen Menschen. Nimm' das bitte nicht so streng, dass es dich einengt und unter Druck setzt. Sondern lerne es anzusehen, wenn du kannst.