

# GEFÜHLE

## DIE SPRACHE UNSERES UNTERBEWUSSTSEINS

**Wer authentisch durchs Leben geht, zeigt Gefühle! Gefühle schaffen Nähe und bauen Vertrauen auf. Gefühle sind eng mit dem Unterbewussten verbunden – ich würde sogar so weit gehen zu sagen: Sie sind die eigentliche Sprache des Unterbewussten. Das Aufkommen der Gefühle in uns ist ein willkürlicher Prozess, den wir nicht beeinflussen können – und wohl auch nicht sollten, denn sie machen uns auf Dinge aufmerksam, die unser Bewusstsein noch gar nicht bemerkt hat. Das macht unsere Gefühle zu höchst sensiblen Antennen und Botschaftern der Intuition. Was wir mit ihnen anstellen, wie wir sie ausdrücken und ob wir uns von ihnen beherrschen lassen, das allerdings ist sehr stark mit unserem Bewusstsein und unserem Willen verbunden.**

Gefühle sind farbig, lebendig und kraftvoll. Während Gedanken sich in unserem Kopf abspielen, niemandem wehtun und – so sie Gedanken bleiben – wirkungslos sind, sind die Gefühle mit unserem Herzen verbunden und damit nicht einfach nur Spielereien ohne Konsequenzen, sondern sie können unser ganzes Wesen erfassen. Gibt es etwas Stärkeres als das Gefühl, verliebt zu sein? Gibt es etwas Abgründigeres als die Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen oder der Heimat? Gibt es etwas Furchtbarereres als abgrundtiefen Hass? Das Wesen von Gefühlen ist also nicht neutral, sondern sehr polarisiert: Sie sind gut oder schlecht, aufbauend oder zerstörend, hilfreich oder schädlich. Sie haben sogar die Kraft, zu manifestieren und uns krank oder gesund zu machen.

Die Werbung hat längst herausgefunden, dass man Menschen nicht mit Konzepten, sondern über die Gefühle gewinnt. So werden unsere Gefühle hemmungslos, äusserst geschickt und psychologisch versiert manipuliert, sodass wir uns in eine gewünschte Richtung bewegen. Auch Politiker steuern und gewinnen über die Gefühle – vor allem die Populisten –, nicht zu schweigen von allen Kreativen in Kunst, Literatur, Theater, Musik und Kino, welche Musik, Bild, Geschichte und Stimmung sorgfältig verweben, um die entsprechenden Gefühle zu kreieren und hervorzuholen. Auch in der Wirtschaft und in der Arbeitswelt sind die Gefühle längst angekommen: Powerpoints sind bebildert und „Storytelling“ gehört zum Repertoire jedes Vorgesetzten, während dies früher den Märchenerzählern und Schriftstellern vorbehalten war. Ohne Gefühle läuft längst nichts mehr und ohne sie hätten auch Zeitungen nur kleine Auflagen.

Doch wie gehen wir im Geschäftsleben mit Gefühlen um? Die „guten“ Gefühle sollen wir möglichst ausdrücken und zeigen, die

schlechten lieber zu Hause lassen und kontrollieren. Geht das? – Es geht, aber der Preis ist ziemlich hoch dafür. Unterdrückte Gefühle machen uns krank und unglücklich. Ausserdem haben sie ein ziemlich grosses Explosionspotenzial. Gescheiter ist es, diesen Gefühlen auf den Grund zu gehen. Woher kommen sie? Warum kommen sie jetzt in diesem Augenblick? Was wollen sie uns zeigen? Worauf weisen sie uns hin? Was ist die Qualität dieser Gefühle? Möchten wir sie? Brauchen wir sie? Wozu stacheln sie uns an? Somit sind wir wieder beim alten Thema: Kopf oder Herz? – Die Antwort darauf ist natürlich: Beides! Denn wozu hätten wir beide Fakultäten, wenn wir nur eine davon bräuchten? So blöd ist die Natur nicht, dass sie uns Dinge einbaut, die wir nicht brauchen.

**Wie können wir also unsere Gefühle steuern, sodass sie uns unterstützen in dem, was wir uns wünschen, erhoffen und kreieren wollen?**

**1** Das Erste ist, dass wir unsere Gefühle ernst nehmen, denn egal was die Qualität ist, sie sind real, wertvoll und nützlich. Akzeptieren wir die Gefühle als das, was sie sind: die Sprache unseres Unterbewusstseins, das mit unserem Bewusstsein kommunizieren möchte!

**2** Der zweite Schritt ist, ihnen nicht mehr Macht zu geben, als sie haben. Denn wir sind nicht unsere Gefühle, wir haben diese Gefühle. Es gibt eine Instanz in uns, welche die Gefühle steuern kann. Diese Instanz, unser Bewusstsein, entscheidet, welche Gefühle wie stark von uns Besitz ergreifen dürfen, wenn überhaupt.

**3** Drittens ist es wichtig, den oder die Hintergründe des momentan dominanten Gefühls zu verstehen und einzu-beziehen. So kommen die Hinweise des Unterbewussten in unser Bewusstsein und hier können wir die besten Strategien entwickeln für unser Weiterkommen und Wachsen.

**4** Als vierten Schritt gilt es zu beobachten, was unsere Gefühle in unserem Leben und in unserem Umfeld bewirken. Mit unserem Verstand können wir sie entsprechend ausdrücken oder im Innern erleben, sie dosieren, verstärken, ihnen nachgeben oder ihnen widerstehen. Dies in Übereinstimmung mit unserem Wesen, aber auch mit unserem Purpose (unserer Absicht). Bewusst erlebte und reflektierte Gefühle lehren uns auch, unsere Vergangenheit besser zu verstehen und damit die Zukunft bewusster zu gestalten.

**5** Fünftens gilt es zu beachten, dass die Gefühle nicht irgendwo herkommen, sondern ganz eng mit unserem Selbstbild, unseren Prägungen, unserer Kultur, aber auch mit unseren Erfahrungen verbunden sind. Unser Leben, wie wir es gelebt haben und was es uns im Guten wie im Schlechten beschert hat, bestimmt, wie wir uns sehen, wahrnehmen, fühlen und verhalten. Das sehr erhellende Buch von Carol Susan Dweck über „Mindset“ ist ein hilfreicher Leitfaden, zu einem mutigeren, erfüllteren und wirk-sameren Denken zu finden. Ein Growth Mindset ist immer auf Lernen und Wachsen ausgerichtet, während ein Fixed Mindset auf Schützen und Verhindern abzielt. Menschen mit einem Growth Mindset haben mehr Spass im Leben, wobei es auch ganz okay ist, ab und zu im Fixed Mindset zu stecken.

**6** So gilt es, als sechsten Punkt zu beachten, dass unsere Gefühle auch unseren Bewusstseinszustand reflektieren. Je entwickelter unser Bewusstsein, um so differenzierter unsere

Gefühle. So schrieb Laotse: „Der Dumme ärgert sich, der Weise versteht.“ Was für ein Gefühlsunterschied! Das Leadership Circle Profile (ein psychologischer 360-Grad-Fragebogen für Führungskräfte) kann so gut aufzeigen, ob ein Mensch im Reaktiven (dem Fixed Mindset) gefangen ist oder kreativ aus dem Growth Mindset heraus handelt.

Es geht also nicht darum, gute Gefühle willkommen zu heissen und schlechte zu verstecken, sondern es geht darum, unsere Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen, sie zu utilisieren (d. h. sie nutzbringend für unsere Entwicklung einzusetzen) und an ihnen zu wachsen. Sie werden sich verändern, wenn wir auf sie hören, und sie helfen uns, Dinge frühzeitig korrekt zu erkennen. In dem Mass, in welchem unser Bewusstsein wächst, entwickeln sich auch unsere Gefühle, denn das Unterbewusstsein und das Bewusstsein sind in dauerndem Kontakt zueinander, innig verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.



Wir haben eine bedeutende Entscheidung getroffen: Unser Printmagazin, das bisher 15 Franken gekostet hat, gibt es **ab sofort für 5 Franken**. Warum dieser drastische Preisnachlass?

Weil wir fest daran glauben, dass Wissen und wertvolle Netzwerke für alle zugänglich sein sollten. Hierbei darf, auch in fordernden Zeiten wie diesen, niemand abgehängt werden. Wissen soll geteilt werden, damit es einen echten Impact schafft.

Mehr dazu auf [www.ladiesdrive.world](http://www.ladiesdrive.world).



### I M P R E S S U M

VERLAG & REDAKTION  
SWISS LADIES DRIVE

*Representing Business Ladies Since 2007*

Swiss Ladies Drive GmbH  
Haufen 201, 9426 Lutzenberg AR  
T +41 (0) 79 884 43 73  
office@swissladiesdrive.com  
www.ladiesdrive.world

GESCHÄFTSLEITUNG &  
VERLAGSLEITUNG  
Sandra-Stella Triebel  
Sebastian Triebel

CHEFREDAKTION  
Sandra-Stella Triebel

Wir freuen uns über  
Ihre Anregungen unter  
office@swissladiesdrive.com

INSERATE  
Sandra-Stella Triebel  
sst@swissladiesdrive.com  
Mediadaten finden Sie unter  
[www.ladiesdrive.world/werbung](http://www.ladiesdrive.world/werbung)  
zum Download

ARTDIRECTION  
Papst Design Studio  
81673 München/DE  
[www.papstdesign.com](http://www.papstdesign.com)

DRUCK  
AVD GOLDACH AG  
Gedruckt  
in der Schweiz

LEKTORAT  
Lektornet GmbH  
Hamburg

AUFLAGE  
40.000 Druckauflage  
(notariell beglaubigt)  
Erscheinungsweise: vierteljährlich  
18. Jahrgang

Einzelverkauf CHF 5.00/EUR 5,00

ABONNEMENT  
Adressänderungen an  
abo@ladiesdrive.tv

Die nächste Ladies Drive No. 70  
erscheint am 03.06.2025

Nachdruck nur mit Quellenangabe und Genehmigung des Verlags. Für unverlangt  
eingesandte Manuskripte oder Materialien wird keine Haftung übernommen. ISSN 1662-5757



**CHRISTINA KUENZLE, B.A., MBA, M.S.**

ist Unternehmerin und Managing Partner von Choice, einer Firma für Executive und Business Coaching. Ihre Schwerpunkte sind die Erschliessung von Potenzial, Karrieremanagement, High-Performance-Teams, Konfliktlösung sowie zukunftstaugliche Modelle für die Führung und Veränderung in der Wirtschaft. Sie arbeitet live und virtuell, sowohl in Deutsch wie in Englisch. [www.choice-ltd.com](http://www.choice-ltd.com) und [www.kuenzle-coaching.ch](http://www.kuenzle-coaching.ch)

FOTO: GALLUS WIRRRER

# DU BIST, WAS DU LIEST

Unsere Buch-Highlights aus der Sisterhood und darüber hinaus

TEXT: CLAUDIA GABLER UND SANDRA-STELLA TRIEBL | FOTOS: PRESSE

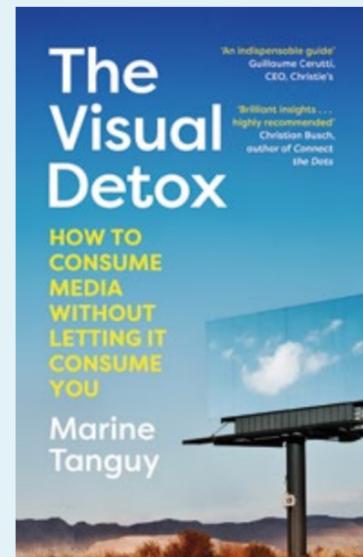
## What You See Is What You Get?

In *The Visual Detox*, art expert and League of Leading Ladies Conference 2025 keynote speaker Marine Tanguy explains how the imagery we see shapes our wellbeing. The British Gen Y author offers intriguing tools to think much more critically about images, and how we can combat information overload. She invites us to consciously enjoy and inhale the real visual world around us by engaging with content that improves our experiences.

She enlightens us with case studies about understanding our brains' interpretation of visual language and how to decode the subtle negative messages in popular culture. Furthermore she shares how we can block out the online noise and reclaim our focus, silence the flow of thoughts and get back our peace of mind. Or how Goodreads pointed it out so perfectly: "This handy guide to visual decluttering will empower you to reclaim your (...) sense of wonder."



**The Visual Detox: How to Consume Media Without Letting It Consume You**  
**Marine Tanguy**  
 Penguin Books UK  
 Expected 25th March 2025



## Weil das Leben uns nicht passiert

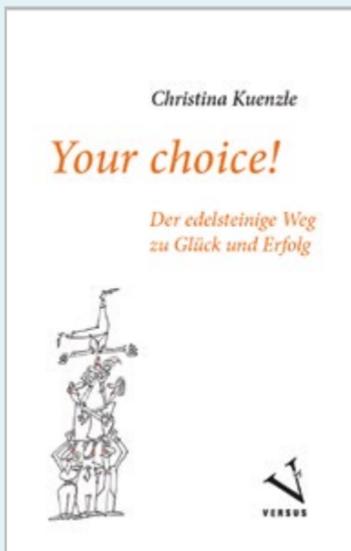
Sie ist seit Jahren eine treue und unfassbar inspirierende Gastautorin von Ladies Drive. Egal welches Thema wir ihr vor die Füße werfen - sie findet immer einen unvorhergesehenen Blickwinkel und eine glasklare Sprache für jedwelches Thema. Nun hat sie ein Buch geschrieben.

In ihrem Buch „Your choice!“ fragt sie: Welchen Weg wollen Sie einschlagen? Kann Selbstoptimierung Spass machen? Warum nervt Purpose? Müssen Sie unbedingt herausragen oder schwimmen Sie manchmal besser mit der Masse? Was heisst Karriere? Und was wollen Sie wirklich?

Diesen und weiteren Fragen spürt die international tätige Executive Coach Christina Kuenzle in ihren Essays nach - humorvoll, pointiert und immer sehr persönlich. Sie kommt dabei zu ungewöhnlichen Einblicken, wie wir unser berufliches und privates Leben selbstbewusster gestalten können. Und holt uns mit einem Augenzwinkern auf den Boden des wirklich Wesentlichen zurück: Das Leben passiert uns nicht einfach. Wir haben die Wahl. Indem wir uns das bewusst machen, holen wir uns unsere Kraft zurück, die für uns richtigen Entscheidungen zu treffen.



**Your choice!: Der edelsteinige Weg zu Glück und Erfolg**  
**Christina Kuenzle**  
 Versus Verlag  
 Hier geht's zur Leseprobe für euch: [www.versus.ch/produkt/442](http://www.versus.ch/produkt/442)



## 12 Minuten, die das Leben verändern

Wer keine 12 Minuten zum Meditieren findet, sollte eine Stunde lang meditieren, hat mir mein Psychologie-Professor beigebracht. Und es stimmt. Wenn wir nur 12 Minuten pro Tag bewusst atmen, können wir nicht nur unseren Stress reduzieren und unsere Leistungsfähigkeit steigern - allein schon damit holen wir die 12 Minuten schnell wieder auf. Was aber noch viel besser ist: Mit der 12-Minuten-Technik der atembasierten Achtsamkeit von Christoph Glaser werden wir auch zu besseren, resilienteren und effektiveren Führungskräften. Nach der 21-Tage-Challenge, die im Buch „Atmen“ beschrieben wird, war mein Leben beruflich wie privat ein anderes als zuvor. Mein Tipp: Gleich heute noch loslegen - und eine völlig neue Energie und Gelassenheit in jeder Lebenslage entdecken!



**Atmen. Der Schlüssel zur erfolgreichen und gesunden Führung**  
**Christoph Glaser**  
 Campus Verlag

## Zweifel killt mehr Ideen, als jeder Misserfolg das je könnte

Nicht jede ist eine geborene Rednerin, der ein klarer Ausdruck und Fokus in der Kommunikation leicht von der Hand geht. Oft fehlen uns die richtigen Worte - oder sie fallen uns erst viel später ein. Wir sind unsicher, wie wir das, was uns bewegt, ausdrücken und verdeutlichen können. Das macht uns, im privaten wie auch im beruflichen Umfeld, das Leben allzu häufig unnötig schwer und verunsichert uns zusätzlich.



Wie finden wir in eine gesunde Selbstsicherheit, die uns ermöglicht, entsprechend aufzutreten und das auszudrücken, was uns auf der Seele brennt?

Hier kommt die gute Nachricht: Selbstbewusstsein ist eine Frage des Trainings. So wie wir im Sport, in der Kunst oder in der Musik lernen und üben müssen, um besser zu werden. Die Schauspielerin, Regisseurin und Dozentin Karina Rey (auch bekannt unter ihrem Künstlernamen Karina Thayenthal) zeigt, wie wir in unsere selbstbewusste Mitte finden.

**Meine Zweifel können mich mal! Wie du selbstbewusst auftrittst und alle überzeugst**  
**Karina Rey**  
 Campus Verlag



## Dein Weg zur inneren Freiheit

Stell dir vor, du könntest all die selbstkritischen Gedanken und alten Glaubenssätze, die dich zurückhalten, einfach loslassen. Klingt befreiend, oder? Genau hier setzt Emma Seppäläs Buch „Sovereign“ an - ein mutiger, wissenschaftlich fundierter Leitfaden für mehr Selbstbestimmung und Lebensfreude. Mit viel Humor, Tiefgang und inspirierenden Erkenntnissen zeigt die renommierte Psychologin, wie wir uns aus selbst auferlegten Zwängen befreien können - sei es im Beruf, in Beziehungen oder in unserem Selbstbild. Sie verbindet fundierte Forschung mit lebensnahen Anekdoten und macht es uns leicht, alte Muster zu durchbrechen und unser Leben authentischer und glücklicher zu gestalten.

Inspirierend, lebensverändernd und mit einem Augenzwinkern erzählt - ein Must-read für alle, die ihr volles Potenzial entfalten wollen.



**Sovereign. Reclaim Your Freedom, Energy, and Power in a Time of Distraction, Uncertainty, and Chaos**  
**Prof. Emma Seppälä, Ph.D.**  
 Hay House Verlag

