

Rolf Arnold

# **Seit wann haben Sie das?**

Grundlinien eines Emotionalen  
Konstruktivismus

Dritte Auflage, 2019

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1. Gefühle: Der Ursprung unserer Welt</b> .....	<b>11</b>
Das »Ja-aber-Syndrom« .....	17
Führung als Umgang mit Primärkonstruktionen – den eigenen und denen anderer .....	18
<i>Im inneren Widerspruch verharren</i> .....	20
<i>Wir sind Anhänger einer Diskursethik!</i> .....	20
<i>Das Innere mit dem Äußerem verkleiden</i> .....	21
<i>Die inneren Möglichkeiten erweitern</i> .....	23
<b>2. Wir »brillieren« – nicht immer, aber immer öfter!</b> .....	<b>29</b>
Gedankenarbeit .....	32
Gefühlsarbeit .....	39
»Gewiss ist, was man fühlt!« .....	44
<b>3. Die zehn Grundsätze eines Emotionalen Konstruktivismus</b> . . . .	<b>59</b>
1. Emotionen artikulieren sich in Gefühlen .....	64
2. Emotionen sind alt .....	67
3. Gefühle sind vorübergehend .....	70
4. Emotionen sind dauerhafte Beleuchtungsbereitschaften .....	72
5. Emotionen entspringen seelischen Programmierungen .....	76
6. Emotionen sind produktiv, nicht reaktiv .....	81
7. Emotionen sind unwillkürlich .....	85
8. Emotionen bestimmen unser Denken .....	89
9. Emotionen orientieren unser Verhalten .....	92
10. Emotionen können kaum verändert, es kann aber mit ihnen umgegangen werden .....	96
<b>4. Der Fünf-Finger-Check</b> .....	<b>101</b>
Von der Konstruktion zur Dekonstruktion .....	III
<b>5. Lesarten zur Wirkung des Emotionalen</b> .....	<b>116</b>
Der »Spinoza-Effekt« von Antonio R. Damasio .....	116

Zur Frage der Veränderbarkeit von sich selbst und anderen . . . . .	123
Selbstachtsamkeitsfragen . . . . .	128
<b>6. Selbstreflexives Beobachten und Forschen . . . . .</b>	<b>129</b>
Unterwegs zu einem neuen Forschungsparadigma . . . . .	133
<i>Beispiel: Qualitätsforschung</i> . . . . .	135
Der Nutzen als zentrales Gütekriterium systemischer Forschung – illustriert am Beispiel der Erwachsenenbildung . . . . .	144
Fazit: Selbstbeobachtung stiftet Nutzen . . . . .	151
<b>7. »Warum tust du mir das an?« –     Anmerkungen zur Vermeidung transformativen Lernens . . . . .</b>	<b>157</b>
<b>8. Spiritualität – die notwendige Erweiterung     einer emotionalen Führung . . . . .</b>	<b>172</b>
1. Sprachabhängigkeit . . . . .	178
2. Essenz . . . . .	178
3. Emotion . . . . .	180
4. Religion . . . . .	181
Fazit . . . . .	182
<b>9. Rapunzel, lass dein Haar herab! . . . . .</b>	<b>184</b>
Rapunzel . . . . .	189
Alles hat eine Vorgeschichte – und was für eine! . . . . .	195
Das innere Gefängnis der Frau und der Sturz des Mannes . . . . .	197
<b>10. Ödipus lässt grüßen –     die innere Systemik des »Vatermords« . . . . .</b>	<b>210</b>
1. »Es muss klar und deutlich sein, wofür ich stehe« . . . . .	216
2. »Ich kann nur mit und nicht gegen das System führen« . . . . .	217
3. »Ich lerne mein eigenes Echo kennen und lerne, mit dem Echo der anderen umzugehen« . . . . .	218
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>222</b>
<b>Über den Autor . . . . .</b>	<b>232</b>