



fit4change  
mit Corina Armonett  
Untere Rainstrasse 16  
CH-5042 Hirschthal  
kontakt@fit4change.net  
+41 (79) 240 64 27

NOVEMBER / 2023  
AUSGABE 17

## Gedanken-Nugget zu: Vom vernünftig sein

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



## Ratio und Emotion: Widerspruch oder zwei Seiten einer Medaille?

Vernunft wird gemeinhin so definiert, dass Situationen angemessen eingeschätzt und das Handeln entsprechend daran ausgerichtet wird. Dafür bilden wir unsere Meinung basierend auf Fakten und nicht basierend auf Emotionen. Unvernunft bedeutet demnach, eine inkorrekte Schlussfolgerung von bekannten Fakten oder eine Meinungsbildung aufgrund von Emotionen.

Heisst das nun, dass sich Vernunft und Emotionen ausschliessen, weil Emotionen per se zu unvernünftigen Einschätzungen, Handlungen und Meinungen führen?

Ich frage mich: Wie wäre es z.B., wenn wir unsere Emotionen bei Situationseinschätzungen und bei Meinungsbildungen einfach bewusster miteinbeziehen, also sozusagen einen „vernünftigen“ Umgang mit unseren Gefühlen pflegen?

Und: Inwiefern sind z.B. Konzepte wie Selbstregulation, also die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit, Emotionen, Impulse und Handlungen zu steuern, hilfreich für einen vernünftigen Umgang mit unseren Emotionen?

Wie wäre es z.B. bei Situationseinschätzungen und Meinungsbildungen einfach mal innezuhalten und gedanklich zwischen Ratio und Emotion hin- und herzupendeln und so vielleicht zu Einschätzungen und Meinungen zu gelangen, die wir aus einer wirklichen Überzeugung heraus vertreten können?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.