

# Seit wann haben Sie das?

Grundlinien eines Emotionalen Konstruktivismus



Rolf Arnold  
→ **Seit wann haben Sie das?**  
Grundlinien eines Emotionalen Konstruktivismus  
232 Seiten, Kt, 2009  
€ (D) 24,95/(A)25,70  
ISBN 978-3-89670-711-6

## Über das Buch



Dieses Buch beleuchtet die Art und Weise, wie wir uns die Wirklichkeit, in der wir leben, emotional selbst konstruieren. Unsere Gefühle erweisen sich dabei als eine Art erster Verstand, mit dem wir uns Situationen, Interaktionen und Personen so „zurechtfühlen“, wie wir sie kennen und auszuhalten vermögen: Wir denken und handeln so, wie uns unsere Gefühle gewachsen sind – so könnte man die Allgegenwart und Wirkungskraft unseres Gefühlkörpers kurz umschreiben.

Rolf Arnold beschreibt diese Allgegenwart des Emotionalen für ganz unterschiedliche Lebenszusammenhänge. Dabei entwickelt er konkrete Vorschläge für eine jeweils neue emotionale Konstruktion der Wirklichkeit und fasst sie in Merksätze. Mit Hilfe dieser Merksätze gelingt es dem Leser, das eigene Fühlen und Handeln so zu verändern, dass sich auch die Situationen verändern, mit denen man es tagtäglich zu tun hat.

**Ich bestelle bei meiner Buchhandlung:**

Ex. Titel	Preis	ISBN
— Seit wann haben ...	€ 24,95	978-3-89670-711-6
— Aberglaube Disziplin	€ 17,95	978-3-89670-614-0
— Ich lerne, also bin ich	€ 27,95	978-3-89670-574-7

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

Unterschrift/Datum \_\_\_\_\_

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Preis zzgl. Porto u. Verpackung

**Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

**Carl-Auer Verlag**  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)



Falls nicht möglich, bei:  
Carl-Auer Verlag • Häusserstr. 14 • 69115 Heidelberg  
Fax: +49 - (0) 62 21-64 38 22  
[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

## Der Autor

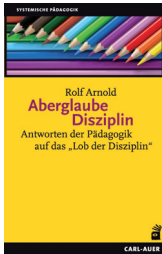


**Rolf Arnold**, Professor für Pädagogik an der Universität Kaiserslautern. Studium der Pädagogik, insbesondere der Erwachsenenbildung und der Berufspädagogik, 1983 Promotion. 1984 bis 1989 Internationale Erwachsenenbildung, Weiterbildung von Fach- und Führungskräften von Berufsbildungseinrichtungen in Entwicklungsländern. 1987 Habilitation, Fachbereich Erziehungs- und Sozialwissenschaften der Fern-Universität Hagen. Seit 1990 in Kaiserslautern. Seit 1992 Leiter des Zentrums für Fernstudien und Universitäre Weiterbildung (ZFUW) sowie seit 2003 Leiter des Virtuellen Campus Rheinland-Pfalz (VCRP).

## Weitere Titel des Autors:



Rolf Arnold  
→ **Ich lerne, also bin ich**  
Eine systemisch-konstruktivistische Didaktik  
236 Seiten, Kt, 2007  
€ [D] 27,95/€ [A] 28,80  
ISBN 978-3-89670-574-7



Rolf Arnold  
→ **Aberglaube Disziplin**  
Antworten der Pädagogik auf das „Lob der Disziplin“  
168 Seiten, Kt, 2007  
€ (D) 17,95/(A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-614-0

## Inhalt

- Vorwort
- 1 Gefühle: Der Ursprung unserer Welt
- 2 Wir „brillieren“ – nicht immer, aber immer öfter!
- 3 Die zehn Grundsätze eines Emotionalen Konstruktivismus
- 4 Der Fünf-Finger-Check
- 5 Lesarten zur Wirkung des Emotionalen
- 6 Selbstreflexives Beobachten und Forschen
- 7 Warum tust Du mir das an?
- 8 Spiritualität – die notwendige Erweiterung einer emotionalen Führung
- 9 „Rapunzel, lass Dein Haar herab!“
- 10 Ödipus lässt grüssen – die innere Systemik des „Vatermords“
- Literatur
- Über den Autor

## Leseprobe

Wir leben im Unmittelbaren. Wir reagieren auf das, was uns begegnet so, „wie es sich gehört“ – zumindest meinen wir das. Das Gegenüber hat uns so, wie wir sind, verdient. Wenn wir unserem Ärger Luft machen, ist dieser stets gerichtet. Gleiches gilt für die Momente des Glücks. Diese sind eben „glücklich“, wir haben „Glück gehabt“, und es liegt an der Zugewandtheit und Freundlichkeit der geliebten Person, dass wir fühlen, was wir fühlen – so die bevorzugte Art, unsere Stimmungslagen zu erklären. Doch wehe, wenn dieses Glück ausbleibt. Dann fühlen wir uns schnell als Opfer der widrigen Umstände und wissen auch zumeist ziemlich genau, an wem „es“ liegt und wer die Verantwortung dafür trägt. Nur manchmal, in nachdenklichen Situationen spüren wir, dass die Personen in unserem Leben zwar wechseln, die Gefühlszustände, in welche wir geraten, jedoch ähnlich bleiben: Wir fühlen die Liebe, wie wir die Liebe fühlen, wir fühlen Ärger, wie wir den Ärger fühlen, und wir haben die Schwierigkeiten mit unseren Mitarbeitern oder Chefs, die wir immer schon hatten. Mit den Jahren kennen wir einander, wissen um die Empfindlichkeiten, charakterisieren einander, nehmen Rücksicht aufeinander oder gehen uns aus dem Weg.

Unsere Gefühle scheinen somit immer bereits in uns vorhanden zu sein. Sie sind alt, um nicht zu sagen antiquiert. Wir tragen sie als sehr früh installierte Pro-

gramme in uns, lange bevor wir unseren augenblicklichen Alltagspartnern, dem geliebten Menschen oder dem ärgerlichen Kollegen begegneten. Wir fühlen uns in der Welt, wie wir gelernt haben, uns zu fühlen – geschätzt, gefürchtet, geliebt, verfolgt, übersehen, angenommen oder abgelehnt. Die Welt ist uns Freund oder Feind. Diese Grundtendenzen unserer inneren Befindlichkeit werden von den anderen ausgelöst, aber nicht verursacht. Und wir wissen auch selbst um unsere Wirkungen auf andere, seltener jedoch ist uns bewusst, was da wie in uns wirkt, während wir bleiben, wie wir sind. Doch sind wir so, wie wir sind, wirklich im Rahmen unserer Möglichkeiten? Haben wir diese ausgeschöpft bzw. ausschöpfen können? Können und wollen wir uns verändern? Was hindert uns daran? Und: Was lässt uns immer wieder in die alten Bahnen unseres Denken, Fühlen und Handelns zurückgleiten? Wir schreiten durch Leben, begegnen ständig neuen Menschen, lassen uns auf diese mehr oder weniger ein und treffen doch immer wieder die alten Bekannten. Uneingelöst bleibt der Anspruch eines Pascals Mercier, der in seinem Roman „Im Nachtzug nach Lissabon“ nach dem Rest fragt, der in uns ist, und von dem wir nicht wissen, was aus ihm wird, wenn wir bloß einen Teil von dem verwirklichen, was in uns an Möglichkeiten des Denkens, Fühlens und Handelns lauert (Mercier 2006).

Folgen wir solchen Überlegungen, so öffnen wir eine Tür, die für die meisten Menschen heute immer noch verschlossen bleibt: Die Tür der Selbstveränderung bzw. der Selbsttransformation. Dieses Wort steht für eine neue Art des Lernens und eine neue Pädagogik als Lebenslaufs- und Veränderungswissenschaft: Es geht nicht in erster Linie darum, neues Wissen anzueignen oder neue Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben. Selbstveränderung setzt vielmehr ein Lernen voraus, bei dem wir uns zunächst selbst beobachten und nach den vertrauten Mustern in unserem Denken, Fühlen und Handeln fragen. Dabei werden wir uns gewissermaßen selbst zum Lerngegenstand, und wir distanzieren uns ein Stück von uns selbst. Wir lernen, uns von außen zu sehen. Indem wir uns auf diese neue Art des Lernens einlassen, legen wir auch die Grundlage für Veränderungen in unserem Leben. Denn verändern kann man nur sich selbst. Jede wirkliche Veränderung in unseren Partnerschaften, im Beruf oder Alltag geht von einer Selbstveränderung aus.