



Wings & Vision

Superpower Emotionen: Gute Gefühle für Veränderungen

Carolin Adler, Chief Perspective Officer Wings & Vision GmbH

KOON Juni 2026



Welche Emotion begleitet dich
aktuell in deiner Arbeit am
häufigsten?

Welche gibt Energie? Welche fordert
heraus?

Seit über 25 Jahren
auf der Suche nach
Superkräften
für **Veränderung**
und **Führung**
(-skommunikation)

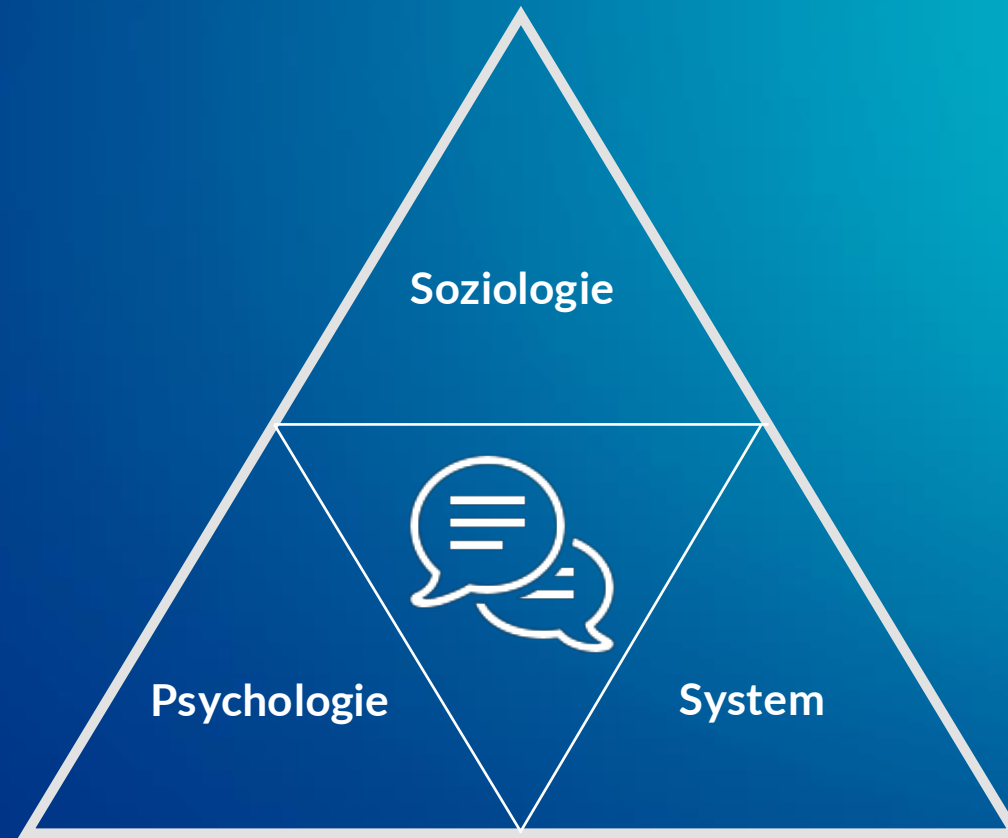




Veränderungen und
Wandel sind komplex.



WIR
soziale Ebene
(Teamdynamik)



ICH
individuelle
Ebene



ALLE / ALLES
Systemische Ebene
(Organisation)



ICH Veränderungen und unser Hirn





We are wired to resist.



Wings & Vision





Veränderungen aus neuropsychologischer Sicht



Rationalität (Präfrontaler Kortex)

Langsames Denken,
Kreativität, Möglichkeiten,
Potenzial,
"Growth mind"

Flucht, Kampf, Totstellen (Amygdala)

"Fight, Flight or Freeze"
Angst, Veränderungen = Gefahr,
"Ach herrje,... Ich befürchte..."

Energiesparen (Basalganglien)

Wiederholungen -> Gewohnheiten
Spart Energie / Vorteile
"Ich WEISS nicht, was ich tun soll."

Emotionen / Nervensystemsteuerung Hypothalamus

Fehlervermeidung (Habenula)

Fehlervermeidungszentrum
Change = eine Menge
Möglichkeiten für Fehler
"Ich möchte es richtig
machen."

Soziale Landkarten (Enthorinaler Kortex)

Mentales & Soziales GPS
Echte und gedachte
Landkarten
"Keine Ahnung, wo ich stehe."

Lernen Hippocampus



Der Schlüssel
liegt im **Gehirn**

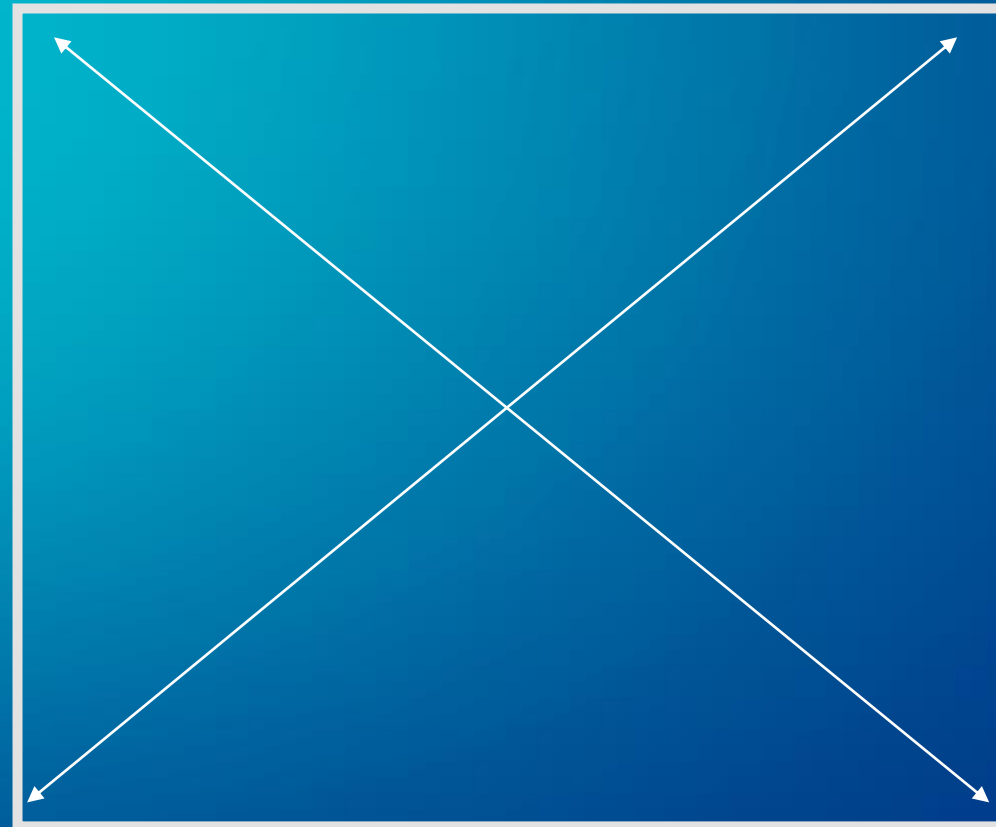
Psychologische Bedürfnisse



Lustgewinn /
Leichtigkeit / Inspiration
/ Exploration /
Kreativität



Verbindung / Soziale
Integration /
Akzeptanz



Autonomie / Einfluss /
Wirksamkeit /
Kompetenzerleben /
Gerechtigkeit



Sicherheit / Planbarkeit
/ Ordnung

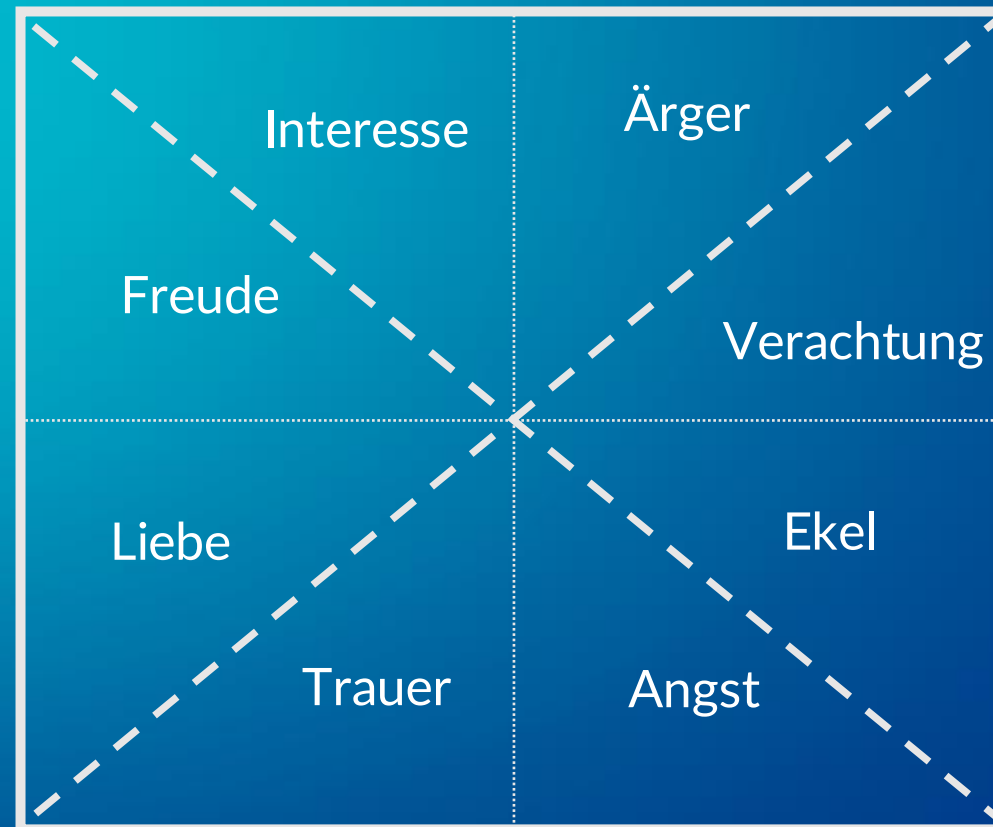
Emotionen als Hinweis auf (un)erfüllte Bedürfnisse



Lustgewinn /
Leichtigkeit / Inspiration
/ Exploration /
Kreativität



Verbindung / Soziale
Integration /
Akzeptanz



Autonomie / Einfluss /
Wirksamkeit /
Kompetenzerleben /
Gerechtigkeit



Sicherheit / Planbarkeit
/ Ordnung



**Emotionen sind kurze, bio-psycho-soziale
Reaktionen auf spezifische Ereignisse,
die Konsequenzen für unser Wohlbefinden
haben und meist eine sofortige Handlung
erfordern.**

Lauri Nummenmaa



**Emotionen sind die Werkzeuge, mit denen
das Gehirn uns in Bewegung setzt.**

**Es sind zentrale Mechanismen der
Aktivierung und Entscheidungsfindung.**

Damir del Monte



Emotion: Auslöser – Funktion - Bedürfnis

EMOTIONEN:

**MEINE
SUPERPOWER**

IN VERÄNDERUNGEN





Emotionen

E³

Emotionen embodied
erlebt



People will forget what you said.
People will forget what you did. But
people will never forget how you
made them feel".

Maya Angelou



Transformationale Emotionen

Öffnen der Wahrnehmung und
inneren Erlebniswelt

=

Perspektiverweiterung
Inneres Wachstum



Wissenssuchende Emotionen



Emotion Design Lab

**Was könnte ich konkret tun, um
angenehme Emotionen wahrscheinlicher zu
machen?**

**Welche Mikro-Hacks könntet ihr ab morgen
eingesetzen?**



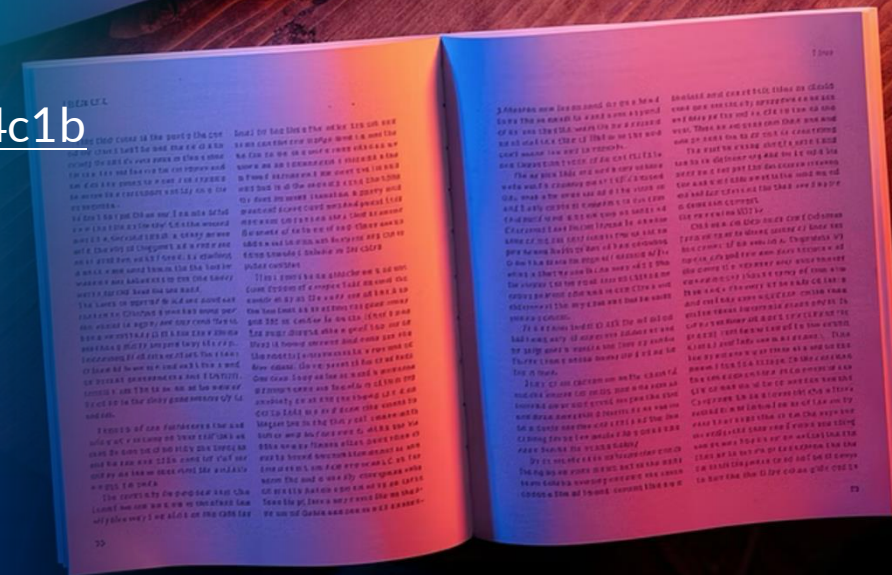
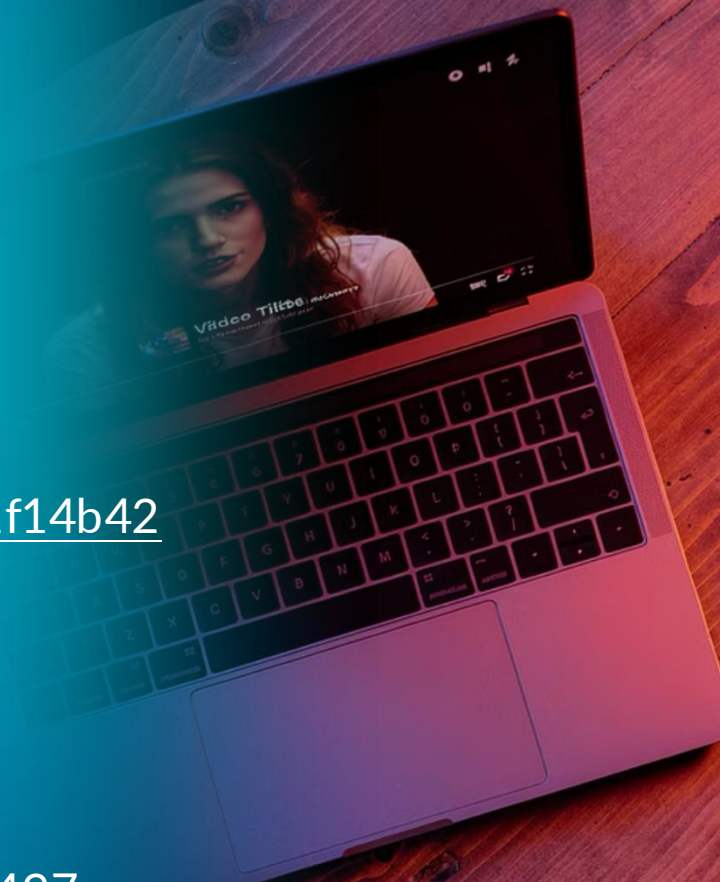
Check Out: One Step



Wings & Vision

Literatur & Links

- Damir del Monte: Ein Date mit deinem Gehirn
Podcast: Paperwings mit Damir del Monte
- <https://open.spotify.com/episode/1iU2UY0zQsNKQwVDnTprZH?si=144e893521f14b42>
- [Eilert: Was Dein Gesicht verrät; Mimikresonanzprofi-Box](#)
- [Podcast: gesundSein 51-53 mit Dirk W. Eilert](#)
<https://open.spotify.com/episode/6qc8wev5el2AxNOz0a55iB?si=75849e4012e9497e>
<https://open.spotify.com/episode/1fJ7pCp4JUjrs42Hsosdnw?si=d1ffdd6d1a94324>
<https://open.spotify.com/episode/21U83BmDdHuWeW9QkgW65B?si=de6cc75ef54c4c1b>
- [Andreatta: Wired to resist](#)
- [Keltner: Awe](#)
- [Podcast: Audible Sag mal Du als Psychologin Dankbarkeit](#)
- [Podcast Hotel Matze: Scham](#)



Let's (ex-)change.



Carolin Adler

Chief Perspective Officer, Wings & Vision GmbH

carolin.adler@wingsvision.de

+49 1742087295

Ihr findet mich auf LinkedIn

