

**Tips total regional. Erleben Sie OBERÖSTERREICH!**

Action, Kultur, Entspannung und Gastronomie in ganz 00 mit der ErlebnisCard das ganze Jahr 1+1 gratis! [www.erlebniscard.tips](http://www.erlebniscard.tips)

DUFTNER.DIGITAL Raiffeisen Oberösterreich **jetzt erleben**

## Psychotherapeutin Martina Eberhart aus Altenberg: „Als Mensch kann man nicht „nicht emotional“ sein

Home / Nachrichten / Urfahr-Umgebung / Leben



### Meistgelesen in Urfahr-Umgebung

- Von Leiter gestürzt: Wanderer hörten Schmerzensschreie von verletztem 52-Jährigen
- Frau musste nach Unfall in Alberndorf von der Feuerwehr aus ihrem Auto gerettet werden (Update 1.11., 16.33 Uhr)
- Bunt gemischter Haufen: Landjugend Engerwitzdorf-Gallneukirchen freut sich auf Skiparty am Gallusberg
- Eidenbergerin begleitet durch den Alltag: „Miteinand mit Herz und Verstand“
- Goldmann Pool & Wellness GmbH: Engerwitzdorfer Schwimmbadbauunternehmen in finanziellen Schwierigkeiten

Tips Redaktion Mag. Jacky Stitz, 06.03.2023 20:00 Uhr



Vorlesen

**ALTENBERG.** Psychotherapeutin Martina Eberhart aus Altenberg beschäftigt sich vor allem ganz intensiv mit einem Thema: den Emotionen. Rund um den Weltfrauentag am Mittwoch, 8. März gibt sie Tipps, wie der souveräne Umgang mit Gefühlen besser gelingt, um so Konflikten vorzubeugen und diese im Fall leichter zu lösen.

„Als Mensch kann man nicht „nicht emotional“ sein. Emotionen sind den Menschen angeboren und sind so natürlich wie atmen, essen und trinken. Sie sind in unserem genetischen Programm verankert. Ohne sie sind wir nur ein halber Mensch“, schildert Martina Eberhart, Psychotherapeutin aus Altenberg, aus ihrem beruflichen Alltag.

„Oft höre ich von männlichen Führungskräften, Frauen seien für Führungspositionen meist ungeeignet, weil sie ja so emotional seien. Wenn ich dann nachfrage, was genau damit gemeint ist, dann entsteht durch die mir gegebene Beschreibung ein Bild von einer bei der geringsten Belastung völlig aus der Fassung geratenen Frau in mir. Männer dagegen bleiben sachlich und können mit schwierigen Situationen viel besser umgehen“, so Eberhart.

### Realität versus Vorurteil

„Indianer kennen keinen Schmerz. Buben weinen nicht, falls doch werden sie als Mädchen bezeichnet. Solange solche Glaubenssätze weitergegeben werden, haben beide Geschlechter ein Thema mit Emotionalität“, so die Altenbergerin, die ursprünglich aus der Wiener Gegend stammt. Sie ergänzt: „Den einen wird es abgesprochen, den anderen wird es überproportional zugeschrieben. Beides sind Vorurteile, die persönliche Entwicklung verhindern und großen Einfluss auf unser berufliches Umfeld haben.“

Eberhart erklärt es folgendermaßen: „Wenn Männer mal auf den Tisch hauen, dann sind sie ganze Kerle und können sich durchsetzen. Machen Frauen das gleiche, dann sind sie Furien oder hysterisch.“

Emotionalität hat aber nichts mit Hysterie zu tun: „Wenn es uns gelingt, in einen gesunden emotionalen Ausdruck zu kommen, kann es dazu beitragen, Stress und Angst abzubauen und positive Beziehungen aufzubauen, während ein unangemessener Umgang mit Emotionen zu negativen Ergebnissen führen kann. Dafür müssen wir beginnen, unsere inneren stereotypen Bilder wie Frau oder Mann im Arbeitsleben sich emotional zu verhalten haben, zu überprüfen. Erst wenn sowohl Frau als auch Mann in einen natürlichen Umgang mit der eigenen Emotionalität kommen und sich davor nicht mehr fürchten oder sie abwerten, kann Veränderung passieren“, betont die Psychotherapeutin.

### Frauen dauerhaft gefordert

„Wenn man bedenkt, dass in Österreich bis zur Reform des Familienrechtes zwischen 1975 und 1978 der Mann das Recht hatte, seiner Frau das Arbeiten zu verbieten, ist es nachvollziehbar, dass laut einigen Studien, Frauen nach wie vor im allgemeinen ein höheres Risiko haben, Entwicklungsstraumata zu erleben als Männer, da bis heute in manchen Familien immer noch die Haltung anzutreffen ist, dass männliche Nachkommen mehr wert sind“, so Eberhart. Damit meint sie: Frauen können nach wie vor Schwierigkeiten haben, sich in männlich dominierten Berufen zu behaupten. Darüber hinaus können Frauen aufgrund von Geschlechterdiskriminierung, ungleicher Bezahlung und sexueller Belästigung in der Arbeitswelt bereits mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert sein. „Wenn Frauen dann auch noch unter einem Entwicklungsstrauma leiden, kann dies ihre Karriere ganz wesentlich negativ beeinflussen“, fügt sie bei.

### Tipps für Frauen

„Ich helfe Menschen, die auf dem Weg in die Selbstständigkeit sind, Hintergründe ihrer Hürden und Schwierigkeiten zu erkennen, übernommene oder anezogene Rollen abzulegen und den Mut zu entwickeln, Emotionen als Motor für Erfolge zu nutzen. Denn erst durch Emotionen kommen wir ins Spüren und erst durchs Spüren gelingen Verständnis und Veränderung“, so die Altenbergerin. Wer seine eigenen Gefühle zulassen und die seiner Mitmenschen verstehen und sein lassen kann, dem wird es auch gelingen, andere emotional zu aktivieren. „Und das ist entscheidend für den Erfolg“, hält Eberhart fest.

Infos: <https://martina-eberhart.at/business-coach/beruflicher-werdegang>

### AKTIONEN »

**Kreativwettbewerb**

jetzt teilnehmen

jetzt erleben

**TipsQuiz**

jetzt mitraten

**Spitzenschule**

jetzt teilnehmen

**Tattoo-Voting**

zum Ergebnis