

Lesen Sie in diesem Jahr 11 Kapitel aus meinem Buch „Selbstmotivation“

EINLEITUNG

1. MOTIVATIONSARTEN

Fremdmotivation - Selbstmotivation

Fremdmotivation

2. SELBSTMOTIVATION IST ERLERNBAR

3. SELBSTEINSCHÄTZUNG

4. DER UMGANG MIT MIR SELBST

5. DER UMGANG MIT ANGST

6. LEBENSSITUATIONEN

7. VERÄNDERUNGEN UND KRISEN

8. ZEITEINTEILUNG UND SELBSTORGANISATION

9. GESTALTEN SIE IHREN ZEITPLAN

10. VISIONEN UND ZIELE

Einleitung

Über das Thema haben sich viele Menschen in allen möglichen Formen Gedanken gemacht und es ist sicherlich schon viel dazu geschrieben worden. Jeder Autor hat sein ganz persönliches Rezept. Dieses Buch ist sozusagen eine Zusammenstellung verschiedener Rezepte aus der Sicht der Autorin, die als Unternehmensberaterin über zwanzig Jahre viel praktische Erfahrungen mit dem Thema gesammelt hat. Immer wieder ist zu erkennen, dass Motivation ein Zustand ist, der jeden Menschen angeht, der das persönliche Lebensglück entscheidend beeinflusst. Jeder kennt den beglückenden Zustand wenn alles gut von der Hand geht, die Tätigkeiten und das fertige Ergebnis einem selbst Spaß machen und sich tiefe Zufriedenheit ausbreitet. Nach dem Motto: „Für mich nur das Beste“ ist jeder auch wie es so schön heißt „Seines Glückes Schmied“, also für sich selbst verantwortlich.

Beispiel:

Bei der Neueinführung einer Holzbearbeitungsmaschine sind Sie darauf gekommen, wie diese in kürzester Zeit aufgestellt und zum Laufen gebracht werden kann. Sie haben auf Anfrage beim Chef die Aufforderung erhalten, Ihre Idee umzusetzen. Sie schaffen es in der von Ihnen angegebenen Zeit mit dem Ergebnis, dass die Maschine dann auch auf Anhieb läuft. Während des Aufbaus entsteht bei Ihnen eine Spannung, die Sie als sehr anregend und fördernd erleben. Sie stehen sozusagen mit sich selbst im Wettlauf. Das Ergebnis macht Sie stolz, dazu bekommen Sie noch die Anerkennung der anderen. Das wichtigste ist aber doch, dass Sie selbst mit sich zufrieden sind, unabhängig davon, was die anderen sagen. Einige neiden Ihnen den Erfolg und das offensichtliche Wohlbefinden vielleicht. Natürlich gibt es nicht immer nur Sahnestücke. Ganz im Gegenteil. Um uns herum gibt es täglich soviel negatives, das der positive Umgang mit sich selbst und der Glaube, dass es einem selbst trotzdem gut gehen kann immer weiter erschwert wird. Natürlich gibt es Dinge und Ereignisse, die wir nicht bestimmen und kontrollieren können, aber wir haben stets Einfluss auf unsere Reaktion darauf.

Beispiel:

Am Wochenende haben Sie sich vorgenommen, zum Sonnenbaden zu gehen. Es regnet in Strömen. Den Regen erleben wir alle, die Reaktion darauf kann ganz unterschiedlich sein. Der eine sagt ärgerlich: „Dass ist doch typisch, immer an meinem freien Wochenende, jetzt ist mir die ganze Erholung verdorben.“ Ein anderer stellt fest: „Super, dann kann ich heute so richtig mit Genuss zu Hause faulenz.“ Um ein anderes Bild zu verwenden: Als Kapitän eines Segelschiffes können Sie den Wellen und dem Wind nicht Ihren Willen aufzwingen, aber Sie können durch geschicktes Nutzen der Ruder und Segel doch an ihr Ziel gelangen. Motivation ist der Drang, der uns dazu bewegt etwas zu tun, zu haben oder zu lassen.

Info

Bis hierhin klingt es noch relativ einfach, so als wenn alles eine Leichtigkeit wäre und wie manche Werbungen uns glauben machen wollen, sozusagen ganz von selbst ginge. Jeder weiß aus eigener Erfahrung, dass die eigene Motivation sehr unterschiedlich sein kann. Heute bin ich so motiviert, dass ich Bäume ausreißen könnte, an einem anderen Tag ist mir alles zuviel. Der Zustand ist äußerst schwankend. Allerdings geht natürlich der Wunsch dahin, allzeit gut gelaunt und frohen Mutes zu sein.

Info

Aus welchen Beweggründen handeln wir? Heute esse ich, weil es so lecker aussieht, grundsätzlich weil ich Hunger habe, ein anderes mal will ich höflich sein, dann bin ich zum feiern eingeladen, um nur einige Gründe zu nennen. Andere essen bewusst immer wenig, um zum Beispiel nicht zuzunehmen. Jede Handlung kann in unterschiedlichen Situationen unterschiedlich motivierend wirken. Je mehr wir uns selbst verstehen, verstehen, warum wir diese und jene Wünsche haben, desto eher können wir uns selbst steuern.

Kapitel 1 Motivationsarten

Fremdmotivation - Selbstmotivation

Seit der Zeit der Industrialisierung im ausgehenden 19. Jahrhundert beschäftigen sich insbesondere die großen Organisationen damit, wie sie ihre Arbeitnehmer- und Arbeitnehmerinnen motivieren können um beständig den erforderlichen Motivationsgrad zu erzielen. Das Ziel dabei ist immer, alle dazu zu bewegen, die betrieblichen Aufgaben nach bestimmten Qualitätsstandards zu erfüllen. Der einzelne stellt dabei eigene Bedürfnisse in den Hintergrund und setzt seine Energie und Kreativität in den Dienst der Organisation in der er oder sie arbeitet. Nachdem das abhängige Arbeitsleben einen großen Teil unserer Zeit in Anspruch nimmt, fühlen wir uns häufig abhängig und von außen gesteuert. In diesem Umfeld ist es eine besondere Herausforderung eigenen Zielen, Visionen und Vorstellungen zu folgen und sich selbst zu motivieren. Wer sich heute beruflich selbständig machen will braucht ein hohes Maß dieser Fertigkeit, um auch über tiefe Hürden hinweg erfolgreich zu werden. Vielfach findet die Erfüllung der eigenen Vorstellungen bei uns vorrangig Platz im Privatleben. Hier werden oft Höchstleistungen erzielt, um sich selbst zu motivieren, eigene Ziele zu erreichen und Träume zu erfüllen.

Beispiel:

Eine Familie, die sich ein eigenes Haus bauen will, spart an allem, um sich dies zu ermöglichen und erlebt den Verzicht nicht als emotional unbefriedigend, sondern das Ziel als so erstrebenswert, dass alle Anstrengungen dahinter verblissen. Oder denken wir an Hobbysportler wie Radrennfahrer und Langläufer, die viel Zeit, Energie, Schmerzen und Schweiß einsetzen, um die persönliche Höchstleistung zu erzielen. Das gleiche in viel ruhigerer Form gilt für Sammler und Hobbygärtner, die ganz persönliche oftmals sehr originelle Vorgehensweisen einsetzen um selbst gesteckte Ziele zu erreichen.

Grundsätzlich gilt für die Motivation:

- Jeder Mensch ist unterschiedlich motiviert und motivierbar.
- Es ist ein sporadisch auftretendes Phänomen, das nicht mit letzter Sicherheit beeinflussbar ist.
- Sie kann sowohl von inneren als auch von äußeren Faktoren ausgelöst werden.
- Es ist ein emotionales Geschehen.
- Motivation kann entstehen, wenn ein erstrebenswertes Ziel in Sicht ist (beim Bergsteigen der Gipfel).
- Der Zustand der persönlichen Motivation ist beeinflussbar.

Fremdmotivation

Bezeichnen wir als die Motivation, die von außen auf den Menschen einwirken soll, damit er ein gewünschtes Verhalten zeigt. Im Kindesalter beginnen wir bereits, uns an diese Form der Motivation zu gewöhnen.

Beispiel:

Ein zehnjähriges Kind hat wenig Lust, Hausaufgaben zu machen, es sieht den Sinn nicht ein. Die Eltern versprechen dem Kind Belohnungen wie Fernsehen, neue CD, besondere In-Kleidung, Kinobesuch usw. um dem Kind einen Anreiz zu geben. „Wenn Du die Hausaufgaben machst, darfst Du am Sonntag mit zum Skifahren gehen.“

Information

Hier wird dem Kind schon vermittelt, dass Wohltaten von gewünschtem Verhalten abhängen. Das Problem dabei ist, wenn die Wohltaten aufhören, sinkt auch die Motivation gegen Null. Dies ist ein banales und gerade deshalb weit verbreitetes Phänomen. Die meisten Eltern wissen, wie schwierig es ist, den dauernd wachsenden Ansprüchen gerecht zu werden. Umgekehrt wird mit Strafen gearbeitet, um gewünschtes Verhalten zu erzielen. Das kann so aussehen: „Wenn Du in der nächsten Schulaufgabe wieder eine fünf schreibst, dann darfst Du in den nächsten Wochen nicht mehr zum Fußball gehen, sondern wirst die Zeit mit Lernen verbringen.“

Hier wird fürs Leben gelernt, seine Energie zur Erfüllung der von außen herangetragenen Anforderungen zu nutzen. Die Folge ist, dass viele Kinder und Jugendliche Null Bock haben, das Leben und ihre Zukunft als ständig grauen Alltag ohne Perspektive wahrnehmen und entsprechend aussehen und sich verhalten. Das gleiche gilt im Prinzip auch für das Berufsleben und manchmal auch für ganz besonders ernst genommene Freizeitaktivitäten, die dann auch in Stress ausarten. In den letzten Jahren sind die Anforderungen am Arbeitsmarkt drastisch gestiegen und alle Arbeitgeber arbeiten mit Belohnungs- oder Bestrafungsaktionen, um die gewünschten Effekte zu erzielen. Hier wird häufig noch vorwiegend mit Fremdmotivation gearbeitet.

Typische Belohnungsfaktoren sind:

- mehr Geld
- mehr Freizeit
- Firmenwagen
- Weihnachtsgeld
- Urlaubsgeld
- Firmenrente
- besondere Ausstattung des Arbeitsplatzes
- besondere Rechte

Typische Bestrafungen sind:

- Kündigung
- ungewollte Versetzung
- Ausschluss aus der Gruppe
- schlechte menschliche Behandlung, bis hin zur Schikane
- starre Zeit- und Aufgabenregelungen

Trotz all dieser Faktoren ist es bisher nicht gelungen, sämtliche Mitarbeiter dazu zu bewegen, mit innerer Beteiligung zu arbeiten. Aus dem Gefühl heraus, selbst die beste Arbeit leisten zu wollen. Qualität ist eine Geisteshaltung, die jeder einzelne für sich entwickeln kann und muss, um zum Beispiel:

- den Kunden besser zu bedienen
- sich schneller zu verändern und die Organisation zu erneuern
- aktiv das Marktgeschehen zu beeinflussen
- die Prozesse ständig zu verbessern
- innovativer zu denken und zu handeln
- die Zufriedenheit des Menschen in den Mittelpunkt zu stellen

Information

Sowohl für den einzelnen, wie für eine Organisation ist es lebenswichtig, Vorgehensweisen zu entwickeln, die das persönliche Motivationsverhalten fördern. Je unabhängiger von Belohnungs- beziehungsweise Bestrafungsmethoden gearbeitet und gelebt werden kann, desto größer ist der Grad der Selbstmotivation und damit des von Innen heraus wirkenden Antriebs. Eine Grundlage dafür ist der ständige Dialog, ob am Arbeitsplatz oder zu Hause, um Wünsche und Einstellungen der anderen kennen zu lernen und ebenso seine eigenen bekannt zu geben. Häufig bestehen darüber eher Vermutungen, als das wirklich miteinander geredet wird. Stellen Sie sich selbst einmal folgende Fragen:

- Was möchte mein Kind gerne lernen?
- Wie lernt mein Kind am besten?
- Was bewegt meinen Chef, immer mir die angenehmen/unangenehmen Arbeiten zu übertragen?
- Wie denken meine Kollegen über mich?
- Was freut meinen Partner/meine Partnerin am meisten?

Bei der Beantwortung dieser Fragen werden Sie feststellen, dass es an vielen Stellen gar nicht so einfach ist, diese zu beantworten. Es ist eine sehr gute Übung, diese Fragen an die Betroffenen zu stellen, um dann aufmerksam den Antworten zu lauschen. Sie üben damit zwei Dinge. Einmal besser zu beobachten und aufmerksamer wahrzunehmen, sowie dann anschließend darüber zu reden, statt aufgrund von Phantasien zu denken und handeln. Zum anderen lernen Sie auch eine ganze Menge über sich selbst. Das ist der erste Schritt, um sich selbst besser einschätzen und auch motivieren zu lernen. Nach dem biblischen Spruch: „Es ist leichter den Splitter im Auge des anderen zu sehen, als den Balken im eigenen Auge“, wirken die anderen für uns wie ein Spiegel, wir erkennen bei anderen Dinge, die bei selbstkritischer Betrachtungsweise auch auf uns selbst zutreffen.

Kapitel 2

Selbstmotivation ist erlernbar

Eine Voraussetzung dafür ist es, die Grundprinzipien dafür verstehen und anwenden zu lernen. Ein praktisches Denkmodell dafür stammt aus den dreißiger Jahren von Maslow (Sozialforscher), der in einer Pyramide in fünf Stufen darstellt, was zufrieden stellt und zu Leistung anregt.

Stufe 1

ist die Stufe in der es gilt, alle lebenserhaltenden Bedürfnisse zu befriedigen. Das ist bei uns sicherlich weitgehend erfüllt, während in Dritte-Welt-Ländern viele Menschen ein ganzes Leben damit beschäftigt sind, dafür zu sorgen, dass sie ausreichend zu essen und zu trinken bekommen.

Stufe 2

Hier geht es darum, die täglichen lebenserhaltenden Bedürfnisse so abzusichern, dass man sich nicht ständig darum kümmern braucht. Dazu gehört auch ein sicherer Arbeitsplatz. Energie ist immer solange in dieser Stufe gebunden, solange die Unsicherheiten überwiegen.

Stufe 3

baut auf den beiden ersten auf. Wenn diese Bedürfnisse abgesichert sind kommt der Wunsch nach sozialer Gemeinschaft. Man baut einen Freundeskreis auf, geht regelmäßig in Vereine oder Verbände, nimmt am öffentlichen Leben teil, gründet Familie und baut das soziale Umfeld auf. Am Arbeitsplatz findet sich hier der Wunsch nach einer Arbeitsgruppe, in der das Klima gut ist, und nach umgänglichen und verständnisvollen Vorgesetzten. Häufig wird der Umgang miteinander bestimmt von gegenseitigem Misstrauen, Neid und Abwertung der Person. Das führt dazu, dass die Bedürfnisse in dieser Stufe nicht oder nur unzureichend erfüllt werden und sehr viel psychische Energie darauf verwendet werden muss, mit diesem Zustand so klarzukommen, dass die schlimmsten Folgen verhindert werden. Frust und Krankheit können leicht überhand gewinnen. Umgekehrt würde viel Energie aufgebaut werden, für die eigentlichen Aufgaben und nützlichen Anforderungen, um sich selbst weiterzuentwickeln.

Stufe 4

ist eine Erweiterung der Stufe 3. Hier geht der Wunsch der sozialen Anerkennung dahin, zum Beispiel Gruppenleiter zu werden, Feuerwehrhauptmann, Leiterin des Kindergartens, also aus der Gruppe besonders heraus gehoben zu sein und dafür anerkannt zu werden. Das ist am Arbeitsplatz in der Vergangenheit unter Aufbau von Hierarchien geschehen, was sehr wenigen die Erfüllung dieser Bedürfnisse am Arbeitsplatz ermöglichte. Heute gibt es auch andere Organisationsformen, in der bestimmte Qualifikationen und Kompetenzen für die Erfüllung der Aufgaben entsprechend anerkannt werden. So gibt es einmal die klassischen Führungslaufbahnen und auf der anderen Seite Fachlaufbahnen, die unabhängig von der Einordnung in die Hierarchie anerkannt sind. Privat wird dieses Bedürfnis auch sehr häufig mit freiwilligem sozialem Engagement erfüllt, das den so Tätigen meistens ein hohes Maß an innerer Befriedigung gibt. Bis hierhin ist der Mensch entscheidend über Einflüsse von außen beeinflusst und auch beeinflussbar.

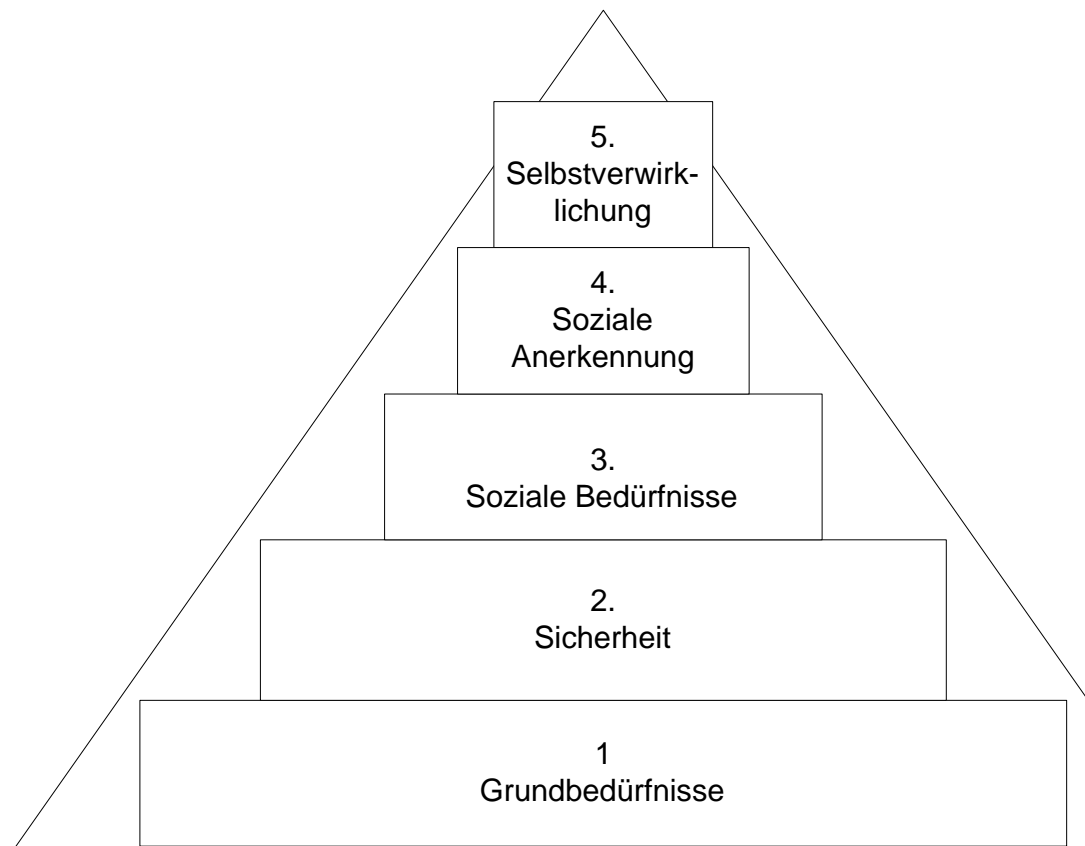
Stufe 5

Stellt einen echten Sprung in die innere Unabhängigkeit dar. Ein Beispiel dafür sind oft Künstler, die einer mehr oder weniger brotlosen Kunst nachgehen und sich trotzdem dafür entscheiden, lieber der eigenen inneren Stimme zu folgen. Das heißt nicht, dass das nur Künstler schaffen. Im Gegenteil reden wir hier oft von den sogenannte Lebenskünstlern, die noch so widrige Situationen so für sich zu gestalten wissen, dass Sie nicht aufgeben, sondern sich eher angespornt fühlen. Entscheidend wirken hier die Einstellung zu sich selbst, das Selbstvertrauen und der Glaube, eigene Wünsche verwirklichen zu können.

Merke: Kein Mensch befindet sich ständig in einer Stufe, es ist ein steter Wechsel, bedingt durch den eigenen Entwicklungsstand, sowie innere und äußere Umstände. Motivation kann nur für begrenzte Zeit auf eine Aufgabe bezogen sein, selten für alle Zeit und alle Abläufe.

Hier die Graphik der Bedürfnispyramide

Maslow: Bedürfnispyramide



Merke:

Den meisten Menschen gelingt es erst, in die nächshöhere Stufe zu gelangen, wenn die Bedürfnisse einer Stufe erfüllt sind

Selbsteinschätzung

Die neutrale Wahrnehmung meiner selbst und die Einschätzung im Verhältnis zu meiner Umgebung ist der erste Schritt in Richtung Selbstmotivation. Hiermit legen Sie den Grundstein für die weitere Arbeit mit sich und an sich selbst. Natürlich können Sie auch alle Kapitel einzeln behandeln, für den Wunsch etwas in Ihrem Leben zu verändern, ist diese Standortbestimmung der Ausgangspunkt. Mit Hilfe dieses Fragebogens können Sie sich selbst einschätzen und den Grad Ihrer Motivation festhalten. Das Ergebnis zeigt Ihnen, wo Sie sich im Moment befinden. Alle Merkmale sind abhängig von Einstellungen und Verhaltensweisen, die mich prägen. Hilfreich ist es, zu jeder Frage in der freien Zeile ein Beispiel zu benennen, das für Sie besonders wichtig ist. Dann markieren Sie jeweils Ihre Einschätzung. Zum Schluss bewerten Sie, welche Wichtigkeit jede einzelne Frage für Sie hat und unterscheiden nach A, B, und C Priorität. So erhalten Sie Ihr persönliches Motivationsprofil, mit dem Sie anschließend weiterarbeiten können.

Selbsteinschätzung

Bereich/Frage	Einschätzung / niedrig	hoch
Arbeitsplatz		
1. Wie zufrieden bin ich mit dem Inhalt meiner Arbeit?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2. Wieweit kann ich mich mit meiner Aufgabe identifizieren?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3. Wie sinnvoll ist meine Aufgabe für das Gesamtgeschehen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4. Wie klar sind mir meine Ziele in der Erfüllung der Aufgabe?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5. Wieweit kann ich die Vorgehensweise selbst festlegen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6. Wieweit kann ich die Arbeitsmittel selbst wählen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7. Wieweit kann ich die Aufgaben frei wählen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8. Wieweit bin ich verantwortlich für mein Arbeitsergebnis?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9. Wieweit kann ich mir meine Zeit selbst einteilen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10. Wie viel Anerkennung erhalte ich vom Chef?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
11. Wie viel Anerkennung erhalte ich von Kollegen?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
12. Wie viel Anerkennung erhalte ich von Kunden?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
13. Wie hoch schätze ich meine Qualität selbst ein?	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 14. Wieweit fördert mich mein Umfeld, Qualität zu erzeugen? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 15. Wie viel Einfluss habe ich? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 16. Wie gut bin ich informiert? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 17. Wieweit sind mir Informationen zugänglich? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 18. Wieweit kann ich mich weiterentwickeln? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 19. Wie groß ist mein Entscheidungsrahmen? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 20. Wie viel Rückmeldung / Feedback erhalte ich? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 21. Wieweit könnte ich andere Aufgaben wahrnehmen? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 22. Wieweit erlebe ich Veränderungen als Ansporn? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 23. Wie zufrieden bin ich mit der Bezahlung? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Wie hoch ist meine Arbeitsmotivation im Durchschnitt? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

An dieser Stelle, können Sie sich zuerst einmal fragen, ob dieses Ergebnis so für Sie in Ordnung ist, oder ob es daran etwas zu verändern gilt? Dies ist eine sehr persönliche Einschätzung, die nur Sie für sich selbst treffen können, es ist nicht möglich zu sagen, wann ein Profil ausreichend Motivationsspielraum bietet. In den folgenden Kapiteln erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihr Ergebnis weiter bearbeiten können.

Das gleiche gilt für die nächste Einschätzung aus Ihrem Privatleben.

Ich mit mir selbst

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. Wie zufrieden bin ich mit meiner Gesundheit? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2. Wieweit kann ich mir selbst vertrauen? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. Wieweit Sorge ich für körperliche Fitness / Essen? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 4. Wieweit Sorge ich für körperliche Fitness / Bewegung? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5. Wieweit Sorge ich mentale für Fitness / Entspannung? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6. Wieweit Sorge ich für mentale Fitness / Selbstgespräche? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 7. Wieweit pflege ich meine Psyche / aufbauende Elemente? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 8. Wieweit belohne ich mich selbst? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

9. Wie zufrieden bin ich mit meiner Selbststeuerung?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Habe ich Visionen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Wieweit folge ich persönlichen Zielen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Wieweit habe ich das Gefühl, es gelingt mir?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Wieweit akzeptiere ich persönliche Veränderungen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Wie viel Zeit und Energie habe ich für mich?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Wie zufrieden bin ich mit meinen Finanzen?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<hr/>											
Wie geht es mir im Durchschnitt?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nehmen Sie sich Zeit und Muße für die Beantwortung dieser Fragen, es geht um Sie selbst, also den wichtigsten Menschen. Oder sind andere Menschen für Sie wichtiger?

Der dritte Bereich beschäftigt sich mit **Partnerschaft, Familie, Freunde**

1. Sind meine Erwartungen an Partnerschaft erfüllt?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Wieweit fühle ich mich geliebt und anerkannt?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Bekomme ich Anregung mich zu entwickeln?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Wie viel Freiraum habe ich?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Wie viel bedeutet mir meine Familie?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Wie gut kenne ich jeden in der Familie?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Erlebe ich meine Freunde persönlich bereichernd?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Wie wichtig ist mir ein bester Freund / beste Freundin?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<hr/>											
Wie geht es mir im Durchschnitt?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Gerade in dieser Kategorie empfiehlt es sich, die Fragen durch eigene Schwerpunkte zu ergänzen, denn dies ist ein Bereich, der das höchste Maß an persönlicher Gestaltung erfordert. Die Partnerschaftsschule, Ehe- oder Familienschule gibt es noch nicht, hier lernt jeder im Leben für das Leben.

Lassen Sie Ihr Profil auf sich wirken und legen es einen bis vier Tage auf die Seite. Dann schauen Sie sich Ihr Profil an und markieren alle Merkmale, die Sie selbst besonders freuen mit einem roten Stift und genießen die eigene Freude darüber. Mit dieser positiven Energie gehen Sie dann an die Punkte, die Ihnen Motivation entziehen. Diese markieren Sie mit einem grünen Stift. Das ist Ihr Entwicklungspotential.

Entscheiden Sie dann, welche **fünf der markierten Merkmale** für Sie die größte Bedeutung haben, und schreiben Sie diese an dieser Stelle auf.

Notieren Sie dann, welche Auswirkungen diese Zustände auf Sie haben. Welche Gefühle Sie erleben und was das für die Qualität Ihres Lebens heißt.

Dann überlegen Sie, was Sie damit machen wollen. Es könnte sein, dass es Ihnen reicht, immer wieder einmal daran zu denken, es können natürlich auch konkrete Schritte erforderlich werden. In den nun folgenden Kapiteln erhalten Sie sozusagen Handwerkszeug, um an den von Ihnen als entwicklungswürdig eingestuften Merkmalen aus Ihrem Motivationsprofil weiterzuarbeiten.

Kapitel 3

Der Umgang mit mir selbst

1. Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle

Jeder Mensch wird unbewusst in seiner Motivation etwas zu tun oder zu lassen über seine Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle gesteuert, solange bis er sich entscheidet, diesen Prozess bewusst zu erkennen und dann zu steuern. Viele Einflussfaktoren um uns herum erschweren dieses selbstgesteuerte Vorgehen allerdings erheblich, da wir durch die Medien, die Werbung im Allgemeinen und durch die eigene Familie die Nachbarn, Freunde usw. stark aufgefordert werden, einen bestimmten Lebensstil mit allem was dazu gehört zu verwirklichen. Diese Anforderungen von Außen entsprechen sehr häufig nicht unserem eigentlichen Antrieb. Beispiel: Fünf Freunde sitzen beisammen und erzählen über ihr Leben. Materiell gesehen geht es allen durchschnittlich gut. Jeder hat soweit alles und keiner ist wirklich glücklich. Da erzählt der eine, wie er als Junge davon geträumt hat, einmal einen Bauernhof zu bewirtschaften. Er wirkt richtig jung und energiegeladent, wie er das Bild des Landmannes malt. Seine Frau fällt ihm ins Wort und meint: "Du gehörst doch zu den Gewinnern, bist wenigstens den ganzen Tag mit interessanten Leuten zusammen, während ich nach der Ausbildung sofort Hausfrau und Mutter geworden bin. Ich traue mich schon gar nicht mehr daran zu denken, was ich alles versäumt habe. Dabei habe ich meinen Beruf sehr geliebt." Beide haben zugunsten der Familie andere Wünsche verdrängt oder mindestens in den Hintergrund gestellt. Das macht auf Dauer unzufrieden, besonders wenn Träume nicht realisiert worden sind.

Bei dem Mann sicherlich das Bedürfnis selbstbestimmt zu arbeiten, an frischer Luft zu sein, verbunden mit der Natur und vieles mehr. Bei der Frau die soziale Anerkennung, die ihr im Nur – Hausfrauen - Beruf abzugehen scheint, sowie das Bedürfnis nach Kommunikation außerhalb der Familie und die eigentliche Tätigkeit. Für beide stellt sich die Frage, was sie dabei empfinden, welche Gefühle sie zu den Wünschen und Bedürfnissen aus der Vergangenheit und ihrem heutigen Leben haben.

Beispiel:

Das Gespräch entwickelt sich weiter und der Mann sagt: "Wir sind beide an einem Punkt angekommen, wo uns nichts mehr Spaß macht, keine rechte Freude aufkommen will, wir uns sehr häufig nach dem Sinn des Lebens fragen". Seine Frau stimmt ihm zu und führt weiter aus: "Wenn ich noch einmal anfangen könnte, würde ich alles ganz anders machen, aber jetzt bin ich ja auch schon zu alt." Beide sind gerade vierzig und haben gelernt, auch die Bequemlichkeit zu schätzen, obwohl es hier den Anschein hat, als ob die negativen Gefühle wie Langeweile, Resignation, Ärger, Unwohlsein und Sinnlosigkeit überwiegen.

Information

Dies ist der Moment im Leben wo eine genaue Bilanz erforderlich wird. Man sich entschließt, sich genau auseinander zu setzen, welche Bedürfnisse ab sofort wichtig sind und wie diese gelebt werden sollen. Unserem Ehepaar hier geht es noch gut, wenn die Negativgefühle deutlich überhand nehmen, werden sich auf Dauer Krankheiten einstellen. Bedürfnisse und Wünsche, die wir auf Dauer mit dem Kopf verdrängen, machen sich zuerst mit negativen Gefühlen bemerkbar und wenn auch das nichts hilft, dann im Körper häufig in Form von Krankheiten. Viele, besonders alte

Menschen haben als Hauptthema ihre vielen Krankheitsgeschichten, die Medikamente und Behandlungsmethoden, welcher Arzt wie gut oder schlecht ist und so weiter. Wie erstrebenswert ist das? Solange wir jung und fit sind, haben wir dafür kaum Verständnis, doch legen wir schon in dieser Zeit den Grundstein für unser späteres Lebensglück.

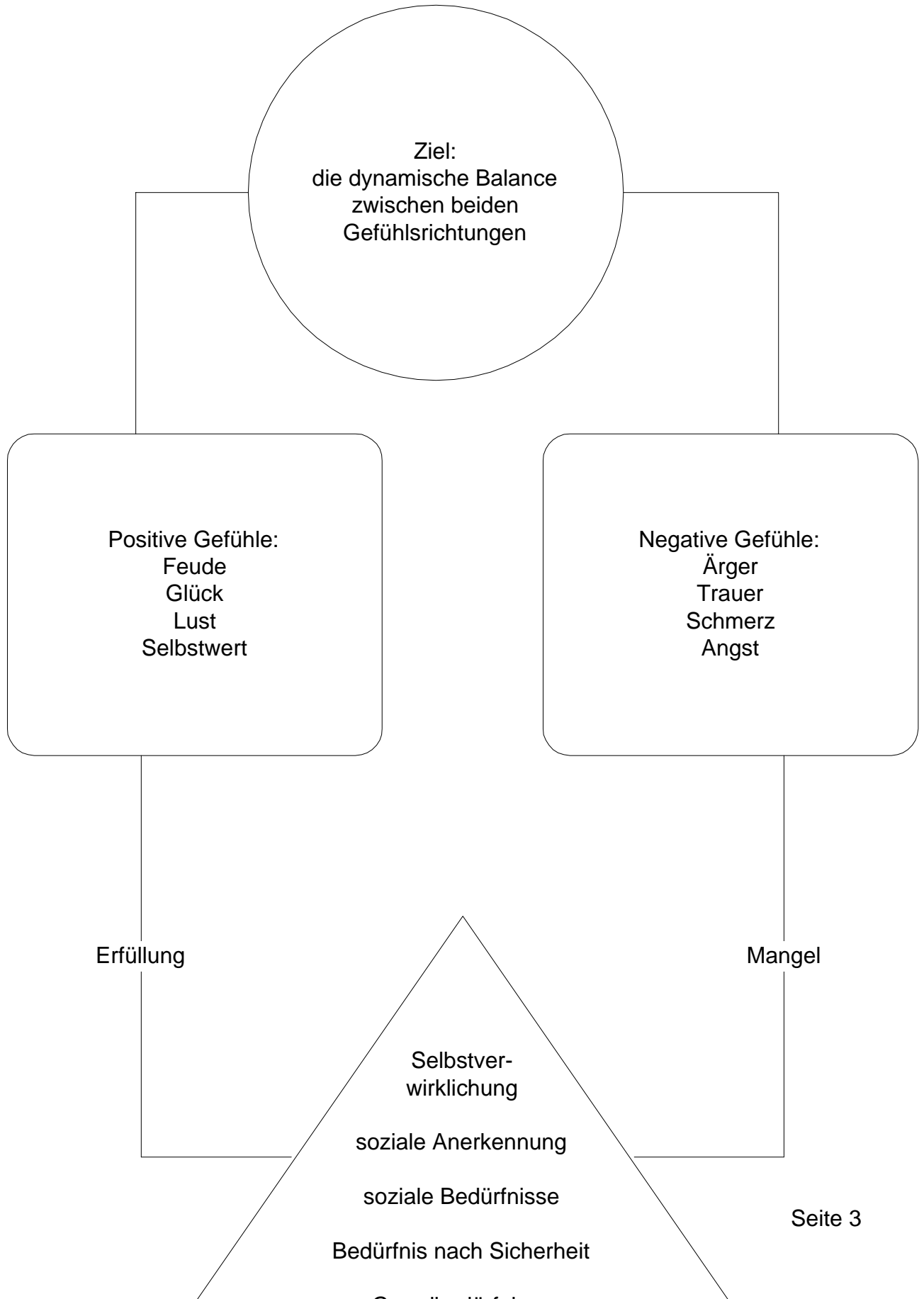
Information

Wie in der Maslowschen Bedürfnispyramide gezeigt, werden wir von unterschiedlichsten Wünschen und Bedürfnissen gesteuert. Die Art wie diese dann erfüllbar sind, entscheidet darüber, wie wir uns fühlen, ob es uns gut oder schlecht geht. Wenn Sie müde und abgearbeitet sind, haben Sie das Bedürfnis nach Schlaf. Die noch so fröhlichste Party, ein toller Film, ein schönes Essen, ein Rundflug über die Alpen und sonstige Verlockungen führen dann niemals zu dem Ergebnis, wie erholsamer Schlaf. Ein Ehepaar diskutiert darüber, wohin es im Urlaub gehen soll. Die Frau möchte etwas erleben, neue Erfahrungen machen und Anregungen bekommen, deshalb schlägt sie eine Rundreise vor. Der Mann möchte sich bewegen, sportlich wieder fit werden und schlägt deshalb eine Radtour vor. Beide wären sehr enttäuscht, wenn sie ihren Wunsch nicht realisieren können. Jetzt geht es darum, in einem Urlaub beide Wünsche, die einem tiefen Bedürfnis entsprechen, zu verwirklichen. Es gelingt den beiden, weil sie beides haben können, indem Sie eine Radtour verbunden mit Schlösserbesichtigungen durch Frankreich machen. An dieser Stelle empfehle ich Ihnen, eine Pause einzulegen und sich ehrlich selbst die folgenden Fragen zu beantworten:

- Was brauche ich wirklich, um ein glücklicher, mit mir selbst zufriedener Mensch zu sein?
- Was habe ich schon dazu?
- Was fehlt mir noch?
- Wie kann ich das erreichen?

Setzen Sie sich dazu aufrecht in einen bequemen Stuhl, schließen Sie die Augen und lassen alle Bilder und Gedanken zu, die Ihnen zu diesen Fragen kommen. Wenn Sie glauben, dass es genug ist, dann öffnen Sie die Augen wieder und notieren Sie sich die Punkte, Beispiele und Ideen, die Ihnen spontan in den Schreibstift fließen. Anschließend unterstreichen Sie einen Punkt, an dem Sie weiter arbeiten wollen.

Der Zusammenhang zwischen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen



Kapitel 4

Der Umgang mit Angst

Dieses Gefühl soll hier besonders hervorgehoben werden, weil es unseren Lebensverlauf sehr stark bestimmt und damit oft übermächtigen Einfluss gewinnt. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie oft Sie aus Angst etwas getan oder gelassen haben, dass Sie eigentlich gerne getan hätten? Wie oft in Ihrem Leben haben Sie bereut, etwas versäumt zu haben? Angst ist ein mächtiger Motivator, sehr viel stärker als Freude und Lust. Angst hält uns allerdings auch klein, macht uns anfällig für alles, was von Außen auf uns zukommt. Sie führt auf Dauer zu schweren seelischen und körperlichen Krankheiten, wie zum Beispiel Depressionen, Magenbeschwerden und Herz- und Kreislauferkrankungen. Außerdem vermittelt sie uns ein graues, negatives Weltbild, das unsere Initiative erlahmen lässt und uns den Eindruck vermittelt, wir seien hilflos ausgeliefert. Nehmen wir das Beispiel Arbeitslosigkeit. Ein Mensch wird arbeitslos, er verliert damit nicht nur die Quelle seiner Ernährung und wird abhängig von Systemen wie dem Staat, er verliert auch einen Teil der sozialen Anerkennung. Wenn die Arbeit auch für ihn persönlich wichtig war, fühlt er sich wertlos für diese Gesellschaft, er fürchtet den sozialen Abstieg. Zuerst ist er vielleicht noch ganz optimistisch und bewirbt sich sehr intensiv. Dann kommen die Absagen und er wird immer mutloser, Angst überfällt ihn, nie mehr eine Arbeitsstelle zu bekommen. Es gibt eine ganze Menge weiterer Grundängste, die unser Verhalten steuern.

Beispiele

- die Angst, nicht geliebt zu werden
- die Angst, in Prüfungen zu versagen, oder etwas nicht zu schaffen
- die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren
- die Angst, krank zu werden
- Angst vor dem Unbekannten
- Angst vor Veränderungen
- Angst vor Menschen
- die Angst, dem eigenen Anspruch nicht gerecht zu werden
- und endlich, die sicherlich größte Angst, die Angst zu sterben

Information

Wir haben alle nicht bewusst gelernt, mit diesen Ängsten umzugehen. So gibt es auch ganz unterschiedliche Auswirkungen, die dieses Gefühl auf uns hat.

Beispiel:

Der eine wird davon gelähmt, er kommt sich vor, wie die Schlange vor dem Kaninchen, kann an nichts anderes mehr denken, bekommt Schweißausbrüche, beim Reden wird der Mund ganz trocken. Im Extremfall setzt der Denkprozess aus und er ist auch nicht mehr fähig, sich zu bewegen. Alles, was dieser Angst von Außen eine Ende bereitet, wird dann dankbar aufgenommen. Die größte Erleichterung kann sein, dass das Befürchtete endlich eintritt. Wer sein Leben lang erwartet, dass er eine, in der Familie vererbte, Krankheit erhält kann erleichtert sein, wenn diese dann endlich auftritt. Dies ist die stark passive Umgangsform mit Angst. Sie wirkt verstärkend, das heißt, das Erwartete tritt irgendwann ein.

Ein anderer Typ geht mit Ängsten anders um. Er wird von der Angst beflügelt, erlebt diese als Ansporn, läuft dann erst richtig zur Hochform auf. Das Gehirn und die Muskeln werden besonders stark durchblutet und die Leistungen steigen. In der mündlichen Prüfung, oder in anderen schwierigen Kommunikationssituationen sind

alle Sinne hochaktiv, die Konzentration wird auf die Bewältigung der Situation gelegt. Zwar sind die Hände kalt und feucht, aber es geht alles wie von selbst. Diese Beispiele kennzeichnen die beiden Extremformen im Umgang mit Angst. Dazwischen liegen die tausendfachen individuellen Ausprägungen.

Beachte:

Beiden Formen ist eines gemeinsam: Die bewusste Steuerung ist sehr stark eingeschränkt, wir haben wenig Kontrolle über uns selbst. Deshalb ist es wichtig, an sich selbst die Symptome der Angst zu kennen und bewusst gegenzusteuern. Das heißt nicht, einfach zu sagen, ich brauche doch keine Angst zu haben. Dieser Satz von mir selbst oder anderen als Aufmunterung gedacht, bewirkt eher das Gegenteil. Die Angst wird noch größer. Deshalb ist es wichtig für sich selbst herauszufinden, welche der im folgenden aufgeführten Hilfsmittel mir helfen, mit der Angst konstruktiv umzugehen. Grundsätzlich ist Angst auch ein wichtiges Gefühl gefährliche Situationen zu erkennen, um sie dann meistern zu können.

Übungen:

Atmen

Die Atmung erhält uns am Leben. Wer nicht mehr atmet stirbt. Damit ist die Bedeutung der Atmung ganz grundsätzlich festgelegt. Auch hier gibt es eine ganze Palette verschiedener Atmungsformen, die unterschiedliche Dinge anzeigen und bewirken. In Angstsituationen wird der Atem oft flacher, das heißt wir atmen nur ganz kurz und nur in die Brustregion. Das verstärkt das Gefühl der Enge, des Eingeschnürt Seins.

Deshalb gilt für die Atmung bei Angst:

1. Bewusst ausatmen, den Bauchraum leer atmen, dann die Luft zurückströmen lassen, diesen Vorgang dreimal wiederholen - ohne Druck und Anstrengung
2. Danach durch die Fußsohlen ausatmen, sich vorstellen, dass die Atemluft durch die Fußsohlen aus dem Körper austritt - am besten mit geschlossenen Augen, mindesten dreimal wiederholen
3. Bis in die Finger- und Zehenspitzen ausatmen und beim Einatmen die Luft von dort auch wieder mitnehmen

Wir konzentrieren uns auf uns selbst und stellen uns den Vorgang bildlich vor. Besonders wirksam ist diese Übung morgens am offenen Fenster, vor allen schwierigen Situationen und auch bei Einschlafstörungen liegend im Bett. Diese Atemübung sollten Sie so oft wie möglich anwenden. Es ist wie mit allen Dingen: Übung macht den Meister. Beim ersten mal werden Sie die Wirkung vielleicht noch gar nicht oder nur ganz schwach spüren. So merkwürdig es vielleicht klingt, auch atmen will gelernt sein. Es gibt Statistiken, die besagen, dass zirka 80% unserer erwachsenen Bevölkerung falsch atmen. Ein Baby atmet bis tief in den Bauchraum, bei Erwachsenen wird die Atmung zunehmend flacher, der Bauchraum wird nicht mehr beatmet, später auch immer weniger vom Brustraum. Deshalb ist das bewusste Atmen so wichtig. Es gibt natürlich auch Situationen, die nur den ersten Teil der Übung zulassen, die man überall machen kann.

Weitere Hilfen:

- sich im Stuhl zurücklehnen und den Bauch- und Brustraum entlasten
- aufstehen, ans Fenster gehen, ein anderes Bild hilft oft auf andere Gedanken zu kommen

- einmal um das Haus herumgehen und frische Luft schnappen, 10 Minuten sind ausreichend
- sich eine kleine Pause zur freien Verfügung gönnen
- mit jemandem reden

Grundsätzlich ist ein trainierter Körper eine große Unterstützung bei der Bewältigung negativer Gefühle, wer sich ausgeruht, frisch und körperlich fit fühlt, ist weit weniger anfällig für die Übermacht von Angst. Manchmal reicht in solchen Situationen auch ein Waldlauf.

Information

Der Körper speichert alle Informationen über unsere Gefühle. Lange Phasen der Angst oder auch nur der Bedrückung zeigen sich in Verspannungen, hängenden Schultern, Linien im Gesicht und vielen Merkmalen mehr. Deshalb ist es dringend erforderlich, auch den Körper durch Anspannung und Entspannung zu pflegen, damit er in der Lage ist, gesund seinen Dienst zu tun.

Tipp

Lachen Sie öfter am Tag kräftig, das hilft dem Atem auf die Sprünge. Auch Lächeln entspannt und macht gute Laune.

Kapitel 5

Lebenssituationen

Für die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren, sind wir natürlich nicht nur auf uns selbst angewiesen, das Umfeld in dem wir uns befinden spielt dabei eine große Rolle.

Beispiel:

Ein Mann klagt im Winter immer über große Müdigkeit, die Dunkelheit macht ihm zu schaffen. Er wohnt in einer Gegend im Norden, in der es überdurchschnittlich viel regnet und damit auch dunkler ist wie in anderen Regionen. Sein Traum war immer der Süden, er hat sich das aber nicht eingestanden. Das Ergebnis ist, dass er im Winter nur sozusagen halb lebt. Seine Sehnsucht nach einem anderen Klima, einer anderen Landschaft lebt er im Urlaub aus. So oft es irgendwie geht, flieht er in den Süden. Hier haben wir schon den ersten ausschlaggebenden Faktor für unsere Zufriedenheit: Der Wohnort, gekennzeichnet durch die Natur und die Bebauung um uns herum

- Berge, Seen, Meer, flache Landschaft, Landschaft mit Hügeln
- viel Sonne, wenig Sonne, Wind, viel Licht, wenig Licht
- Wohnort, Innenstadt, Stadtrand, Großstadt, Kleinstadt, Dorf, ländliche Gegend
- Wohnung, Eigentumswohnung, Mietwohnung, Haus, Garten, ruhige Lage, mitten im Geschehen

Übung:

Stellen Sie sich einmal die Frage, wo und wie Sie leben wollen, malen Sie sich ein Bild nach der Vorstellung, dass eine gute Fee Ihnen drei Wünsche genehmigt für Ihren Lebensraum. Dann vergleichen Sie diese Vorstellungen mit Ihrer Realität. Bei großen Abweichungen werden Sie feststellen, dass Sie viel Energie brauchen, um sich über Ihre Vorstellungen immer wieder hinwegzutrusten.

Das nächste ist die Familiensituation, die uns oft zu schaffen macht. Hier werden alte Traditionen durchbrochen, die Lebensstile werden immer individueller und damit unterschiedlicher. Nie zuvor hatten so viele Menschen die Möglichkeit, zu einem selbstbestimmten Lebensstil zu finden. Glück und Zufriedenheit sind allerdings nicht im gleichen Maße gestiegen.

So fühlt sich doch jeder in einer bestimmte Situation gefangen und abhängig von:

- Ehepartnern
- Kindern
- Eltern und Geschwistern
- sonstigen Anverwandten
- Mangel an Partnerschaft, Familie

Übung:

Beantworten Sie sich einmal ganz ehrlich die Frage nach der Zufriedenheit mit der Art, wie Sie in Familie eingebunden sind, sich verantwortlich oder abhängig fühlen. Was hindert Sie daran, hier lang fällige Veränderungen vorzunehmen.? Sicherlich ist es auch ein Teil Bequemlichkeit, die uns hindert ehrlich einzugestehen, welche Wünsche und Bedürfnisse wir in Bezug darauf wirklich haben.

Ein paar häufige Sätze, mit denen sich Menschen selbst hindern motiviert Ihr Leben zu gestalten sind:

- für andere ist das sicher möglich, für mich bestimmt nicht

- ich kann nicht so wie ich will, weil ich doch Verantwortung habe für meine Eltern, Kinder usw.
- für solche Feinheiten habe ich keine Zeit
- ich bin nicht kreativ genug
- das kostet viel zu viel Geld

Der dritte Faktor ist der Umgang mit sich selbst in der Freizeit. Häufig höre ich besonders von Alleinstehenden, dass sie oft nichts mit sich anzufangen wissen, dass sie sich langweilen, nicht genug los ist. Das ist sicherlich zum Teil eine Zeiterscheinung. Wir sind so gewöhnt zu konsumieren, dass es uns schwer fällt, uns mit uns selbst zu beschäftigen, uns selbst zu entdecken und Spaß daran zu finden in sich hineinzuhören. Andere haben dazu keine Zeit, sind immer im Stress.

Information

Sowohl der Mangel an Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen, sowie die Langeweile, sind Anzeichen dafür, sich an dieser Stelle ganz gezielt mit der persönlichen Lebenssituation auseinander zu setzen. Es gibt dazu kein Patentrezept, jeder ist aufgefordert seine Vorgehensweise zu entwickeln. Es gibt allerdings Anhaltspunkte und Wegweiser für den Anfang der Reise in sich selbst. Ein erster Weg dahin ist der Ratschlag eines Zen Mönches:

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Geschäfte immer so ruhig und zufrieden wirkt. Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich
 wenn ich gehen, dann gehe ich
 wenn ich sitze, dann sitze ich
 wenn ich esse, dann esse ich
 wenn ich spreche, dann spreche ich

Da vielen ihm die Frager ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was tust Du noch darüber hinaus?“

Der Mann wiederholte seine Worte wie schon gesagt.....

Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch.

Nein sagte der Mann,

wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon

wenn ihr esst, denkt ihr schon an das was ihr dann tun werdet

wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel

wenn ihr zuhört, denkt ihr schon darüber nach was ihr dann sagen werdet....

Sie können das an vielen Situationen Ihres Alltags nachvollziehen.

Beispiel:

Eine gestresste Mutter fühlt sich verpflichtet, mit ihren Kindern zu spielen. In Gedanken an die viele Arbeit, die noch auf Sie wartet, ist sie nie ganz bei der Sache. Dieses Spiel ist für alle Beteiligten eine Belastung und nicht was es eigentlich sein soll, eine Entspannung und ein fröhliches Miteinander. Man trifft sich mit Freunden, geht gemeinsam zum Essen. Eigentlich hat sich keiner was zu sagen, jeder langweilt sich denkt nur daran, so schnell wie möglich wieder weg zu können und bleibt doch sitzen aus Anstand und sonstigen Gründen.

Das Schaubild gibt Ihnen einen weiteren Schlüssel zu der Gestaltung ihres Umfeldes. Überlegen Sie sich, wie Ihre Situation aussieht und wie Sie diese gerne hätten.

Die Vier Bereiche meines Lebens

Ich

Zeit für mich
sich kennenlernen
Selbstgespräch
Hobbies
Körper, Geist, Seele
Beruf, Berufung

Familie

Partnerschaft
Kinder
Eltern und Geschwister
Verwandte

Freunde

der beste Freund, die
beste Freundin
Vereine
sonstige Freundschaften

Lebensraum

Wohngegend
Wohnort
Wohnung

Wie zufrieden bin ich mit der Aufteilung meiner
Lebensbereiche, wieviel Motivation beziehe ich daraus?

Kapitel 6

Veränderungen und Krisen

In der Natur ist die Veränderung ein natürlicher Prozess. Besonders bei uns ist dieses Geschehen in den vier Jahreszeiten deutlich sichtbar und auch fühlbar. Bäume bekommen Blätter und sie verlieren sie mit der gleichen Regelmäßigkeit wieder. Diese Zyklen basieren auf Naturgesetzen. Auch der Mensch unterliegt diesen Gesetzen, wenn wir das auch häufig verkennen. Wir werden geboren, haben als Babys andere Bedürfnisse wie als Kleinkind. Sind zuerst vollständig abhängig vom Schutz, der Fürsorge und Liebe der Eltern. Dann fangen wir an, die ersten Schritte selbst zu tun, wir erleben unsere Welt aus einer anderen Perspektive. Dann kommt die Schule als einschneidende Veränderung. In der Pubertät entwickeln wir uns zu einem selbständigen Menschen, lösen uns von der Versorgung der Eltern. Das gipfelt in unserer Kultur in der Findung einer eigenen Lebensquelle - dem Beruf und der Bildung von Familie und Übernahme von Verantwortung für uns selbst und andere.

An diesem Punkt denken wir ist alles geschafft. Jetzt geht das Leben so dahin, es passiert weiter nichts, als das es uns immer gut geht, wir materiell all das schaffen, was andere vor uns auch geschafft haben. Bis hierhin sind wir einem natürlichen Rhythmus gefolgt, jetzt versuchen wir anzuhalten, festzuhalten, beständig zu werden. Anscheinend folgt auch der Mensch den physikalischen Gesetzen von Ruhe und Bewegung. Jeder Gegenstand neigt in der Ruhe dazu, immer mehr Widerstand gegen Bewegung zu entwickeln. Umgekehrt ist ein Gegenstand, der in Bewegung ist, schwer zum Anhalten zu bewegen. Vergleichen Sie dieses Phänomen mit Ihrem eigenen Verhalten. Wenn Sie am Sonntag schön gemütlich auf dem Sofa liegen und dann aufspringen sollen und mit zum Joggen zu gehen, kostet das fast ein übermenschliches Maß an Überwindung. Umgekehrt ist ein Mensch der mit Begeisterung ständig beschäftigt ist, schwer zum Müßiggang zu bewegen. Der zunehmenden Trägheit wirkt die menschliche Natur jedoch entgegen. Spätestens um die vierzig zeigt sich, dass das Leben wieder anklopft und uns auffordert altes wieder loszulassen und neue Wege zu gehen.

Beispiel:

Ein Mann ist jahrelang im Fußballverein, bis zu seinem 38. Geburtstag hat er auch viel Spaß daran. Dann verletzt er sich häufiger, fühlt sich oft überfordert. Aber er will es jetzt erst richtig beweisen, den Jungen mal zeigen, was er so noch alles kann. Das Ergebnis ist ein komplizierter Beinbruch, der ihn lange Zeit zur Untätigkeit bringt. Hier hat er dann Muße, sich zu überlegen, wer er jetzt ist. Ihm fällt auf, dass sein Körper älter geworden ist, andere Arten von Bewegung braucht. Er ist sogar entsetzt, wie er einmal intensiv in einen Spiegel schaut und sich kaum wiedererkennt. Er hat sich selbst als 25-jähriger in Erinnerung, mit glatter Haut und glänzenden Augen. Irgendwann speichern wir ein Bild von uns ab, dass wir dann konservieren. Andere sehen und erleben uns häufig ganz anders wie wir selbst.

Information

Mit unserem Körper leben wir in der Vergangenheit, mit den Gefühlen in der Gegenwart und den Gedanken in der Zukunft. Die Kunst besteht darin alles drei in der Gegenwart zu vereinen. Ein weiterer, schmerzhafter und mit Trauer versehender Einschnitt im Leben, sind die Todesfälle der eigenen Eltern und aller Menschen, die uns etwas bedeuten. Wir werden daran erinnert, dass unser Leben einmal endet, dass wir begrenzte Zeit zur Verfügung haben, unser Leben zu leben.

Übung:

Wenn Sie selbst das Gefühl haben, vor Veränderungen in Ihrem Leben zu stehen, ist die folgende Frage für die weitere Gestaltung hilfreich: „Was würde ich tun, wenn heute mein letzter Tag wäre?“ oder „wenn ich noch 3 Monate zu leben hätte?“ Mit diesen Fragen an sich selbst erfahren Sie ganz deutlich, was für Sie ab sofort wichtig werden wird. Ob Sie dem dann folgen ist oft eine ganz andere Sache. Beispiel: Eine Frau befindet sich auf einer Reise, wo Sie gezwungen ist, drei Tage an einer ganz einsamen Stelle ohne weitere Passagiere auf einen Anschluss zu warten. Sie hat keine Bücher und viel mehr Zeit als ihr lieb ist, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Sie sieht plötzlich, dass ihr Bild der Familie mit der Realität nicht übereinstimmt. Sie erkennt, dass ihr Mann alle eigenen Vorstellungen aufgegeben hat, um ihren Wünschen nach einem wohlhabenden Leben gerecht zu werden. Sie erkennt, dass er darüber alt und grau geworden ist von der Anstrengung, die ihn das gekostet hat. Sie sieht ein, dass sie ihre Kinder aus egoistischen Gründen in bestimmte Richtungen gedrängt hat. Sie erlebt sich selbst, wie andere sie sehen, eine Besserwisserin, die nur ihre eigene Meinung gelten lässt. Natürlich ist die Frau erschüttert über sich selbst und sie nimmt sich fest vor, alles ganz anders zu machen. Wieder zu Hause angelangt, läuft plötzlich alles wieder wie es vorher auch war. Die Chance zur Veränderung ist vertan.

Information

Veränderungen sind meistens ein schmerzhafter Prozess. An erster Stelle steht die Erkenntnis, dass das alte Leben gelebt ist und keine weitere Motivation bietet. Erste Anzeichen dafür sind, mangelnde Freude, Antriebslosigkeit, Verdruss über das Umfeld, den Arbeitsplatz, die Vorgesetzten, die Kollegen, die Politik, die hohen Preise usw.. Das gipfelt darin, jedem in der Umgebung mitzuteilen, was alles nicht in Ordnung ist, bis auch die besten Freunde und die Familie genug davon haben und dem Meckerer aus dem Weg gehen. Je nach Typ entsteht aus diesem ersten Schritt neue Motivation, oder wie sehr häufig erst einmal der lange Weg der Selbstzweifel, Unsicherheiten bis zur Angst und der persönlichen Demontage. Jeder erlebt, wie sein bisheriges Leben in Teilen oder in manchen Fällen auch insgesamt in Stücke geht, Scheidung, Arbeitsplatzverlust und Krankheiten sind schwerwiegende Begleiterscheinungen, Auslöser oder Folgen. Das Selbstwertgefühl leidet sehr häufig, und man fühlt sich wie in einer emotionalen Achterbahn. Jetzt ist aus einer Veränderung eine persönliche Krise geworden. Besonders hart werden die Menschen davon betroffen, die ihre Lebenssituation als besonders stabil und richtig erlebt haben und deren oberstes Bestreben darin liegt, alles so zu erhalten, wie es ist.

Viele Anzeichen sendet der Körper vorher aus, um auf die Notwendigkeit von Veränderungen wie ganz einfach mehr Schlaf, mehr Bewegung, weniger Alkohol usw. aufmerksam zu machen. Dieses Anklopfen des Körpers wird übersehen, dann setzt das Herz aus und der Mensch wird von seinem Körper gezwungen, sich zu verändern. Angenehmer wäre es, wenn wir lernen würden, auch bei uns selbst natürliche Zyklen zu erleben, wie ein Baum, der ganz selbstverständlich weiß, wann er neue Blätter bekommt und wann er diese wieder abwirft. Auch hier gibt es kein Patentrezept, aber Wegweiser und Hilfen. Als erstes sind hier einmal die biologischen Wegweiser aufgeführt:

1. Vom Baby zum Kleinkind / z.B. sitzen, stehen, laufen, erste Laute
2. vom Kleinkind zum Schulkind / z.B. sprechen, basteln, spielen, soziales Verhalten

3. vom Schulkind zum Jugendlichen / z. B. schreiben, lesen, rechnen, logisch denken, Geschlechtsreife
4. vom Jugendlichen zum Erwachsenen / z. B. Erwachsen werden
5. vom Single zur Familie / z. B. Heiraten, Kinder groß ziehen, Beruf ausbauen
6. Veränderungsschub mit dreißig / Job, Wohnraum, Umfeld
7. Veränderungsschub mit vierzig / körperlicher Abbau, geistiger Zuwachs, persönliche Entwicklung, Tod der Eltern, naher Angehöriger
8. Veränderungsschub mit fünfzig / weitere körperliche Veränderung, persönliche Prioritäten kommen in den Vordergrund, Enkel
9. Veränderungsschub mit sechzig / Ende des aktiven Erwerbslebens, neue Lebensgestaltung, Enkel, danach sind einschneidende Veränderungen sehr individuell, lassen sich nicht mehr in Zehnerschüben einteilen. Ein aktiver Mensch hört nie auf, neue Ziele zu setzen, Träume zu verwirklichen sich zu verändern.

Der zweite Wegweiser ist die innere Stimme, die uns sagt:

- so wie Du lebst, geht es Dir nicht gut
- bewege Dich mehr
- verlasse die langweilige Routine, suche Dir neue Herausforderungen
- eigentlich wolltest Du doch immer...
- was macht das alles für einen Sinn
- wofür tust Du das eigentlich

Diese innere Stimme kann sich in Träumen, Ideen, Tagträumen, oder plötzlichen Einfällen bemerkbar machen. Wir sind alle sehr geübt wegzuhören. Die Folge ist dann wie oben bereits beschrieben, Unzufriedenheit mit sich selbst und allen anderen.

Die dritte Hinweisart sind die Rückmeldungen aus unserer Umgebung, die uns darauf hinweisen, dass sich mit uns etwas tut. Nicht alle Menschen sagen uns ihre Eindrücke, die sie uns mitteilen, sollten wir nicht abweisen, sondern dazu ermutigen. Diese Rückmeldungen sind wichtige Spiegel für uns und den Veränderungsprozess. Es kommen Äußerungen wie:

- Du bist in letzter Zeit immer so gereizt, wenn man Dich was fragt
- Für nichts kann man Dich begeistern, es ist richtig langweilig mit Dir
- Ihre Fehlerhäufigkeit ist sehr gestiegen, das muss anders werden
- Interessierst Du Dich eigentlich noch für mich
- Du siehst müde und abgespannt aus
- Sie sollten mal einen ausgiebigen Urlaub machen
- Sie sehen so verändert aus

Wenn alle anderen Hinweise auf ein Überdenken und Überarbeiten der persönlichen Lebenssituation nichts bewirken, dann macht sich der Körper bemerkbar. Zuerst reagiert er mit

- Müdigkeit, Unlust
 - kleinen Schwächen wie Erkältungen, Rücken-, Magen-, Kopfschmerzen
- dann stärker mit:
- Kreislaufschwierigkeiten
 - Gehörsturz
 - Herzversagen
 - Krebs

und vielen weiteren schweren Erkrankungen, für die wir sicherlich auch eine Veranlagung in unseren Genen festgelegt haben, die aber doch oft zusätzlicher Auslösefaktoren bedürfen, um dann wirklich aufzutreten. Es spricht alles dafür, uns selbst als den wichtigsten Menschen zu betrachten und entsprechend für uns selbst zu sorgen. Je massiver die Hinweise sind, die wir als Aufforderung uns zu verändern erhalten, desto schwieriger ist es dann, sich selbst wieder zu motivieren und Lebenslust zu empfinden. Besonders in Zeiten, wenn alles nur negativ aussieht und Glaube und Selbstvertrauen das einzige ist, was uns stärkt. Es ist zu beobachten, dass sich in solchen Zeiten auch die Familie und die Freunde in ihrem Verhalten zu uns verändern. Manch ein Freund oder eine Freundin ist es dann nicht mehr. Die Interessen gehen auseinander, das ehemals gute Verständnis fehlt und damit die Basis für die Freundschaft. Den Veränderungsprozess kann man in verschiedene Schritte aufteilen, die individuell kürzere oder längere Zeit andauern und für jeden Menschen unterschiedlich erlebt werden kann.

Schritt 1

Persönliche Lebensbilanz ziehen, was war gut, was hat mir geholfen, was war schlecht, was hat mich behindert. Dieser Schritt ist die Voraussetzung, sich selbst neutral wahrzunehmen und aus dieser Warte heraus zu entscheiden, von was Sie sich trennen wollen, um Platz zu schaffen für das Neue. Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass es nahezu unmöglich ist, neue Wege zu erkennen, solange die alten noch nicht abgeschlossen sind. Es ist sinnvoll, sich hier auch professionelle Hilfe zu holen, sich einen Couch zu leisten, der unterstützt und Wegweiser in der Orientierungslosigkeit gibt. Freunde und Verwandte sind an dieser Stelle überfordert, da sie sich daran gewöhnt haben, uns so zu sehen, wie es auch für sie bequem ist.

Schritt 2

Trennung von lieb gewordenen Gewohnheiten, Freizeitbeschäftigungen, dem Beruf, Freunden, Familienmitgliedern, dem alten Bild von sich selbst. Dieser Teil ist schmerzhaft und traurig. Beide Gefühle passen nicht in die uns von Außen oft aufgezwungene Haltung, es soll immer alles wunderschön sein. Je eher wir diese jedoch Gefühle zulassen, desto schneller verlassen Sie uns auch wieder. Sie begleiten uns solange sie für den Prozess wichtig sind. Sie gehören zum Leben, wie alle anderen Gefühle auch. Wir nehmen Abschied. Je bewusster dieser Schritt vollzogen wird, desto sicherer ist Platz für Neues. Je mehr Altlasten man mitnehmen will, desto weniger Raum besteht für Neues. Beispiel: Einen vollen Krug muss ich erst ausschütten, um neuen Wein hineingeben zu können.

Schritt 3 läuft teilweise schon parallel zu Schritt 2

Es gilt neue Wege zu suchen, zu finden und auszuprobieren. Erfahrungen damit machen und Entscheidungen zu treffen. Dieser Schritt ist die Neukreation eines selbstmotivierten, freifließenden Lebens. Das Beste sollte dabei gerade gut genug sein. Häufig fühlen wir uns verunsichert, oft auch an die Pubertät zurückerinnert. Es ist ein Zustand der Höhen und Tiefen, nicht immer angenehm. Wir stoßen auf Widerstände, fragen uns, womit wir das verdient haben. Immer häufiger zu diesen Tiefen kommen jetzt aber auch die positiven Gefühle zum Tragen. Die Neugier auf neue Erfahrungen, sich selbst wieder als Wertvoll und anerkannt zu erleben. Häufig kommen wir dadurch auch in eine andere Stufe in der Bedürfnispyramide. Wir sind nicht mehr so ängstlich, gehen gestärkt aus unserer Veränderung hervor. Unterstützen können Sie diesen Schritt, indem Sie sich häufig etwas gutes tun, kaufen Sie sich selbst ein paar Blumen, oder pflücken Sie sich welche, im Winter

Kapitel 13

Gesprächstechniken

Die Art wie wir Gespräche führen, kann uns selbst motivieren, oder demotivieren. Beispiel: Sie haben sich über ihren Freund geärgert. Er kommt zu Türe herein und dann fangen Sie an: "Hör mal, das fand ich ganz abscheulich von Dir wie Du Dich gestern verhalten hast. Du hast mir versprochen zu helfen und dann läßt Du mich mit den ganzen Vorbereitungen sitzen." Der Freund wird sich jetzt bestenfalls verteidigen, das Gespräch wird zu keinem guten Ende führen. Auch der nächste Fall endet nicht positiv. Sie sagen zu Ihrer Frau: "Hör mal, ich weiß jetzt ganz genau, wo wir in Urlaub hinfahren, ich hab auch schon gebucht, wie findest Du das?" Er will natürlich hören, dass es eine wunderbare Idee ist. Ihre Frau sagt: "Wie konntest Du nur buchen, ohne mich vorher zu fragen, ob ich auch einverstanden bin?" Auch oder gerade, wenn es sich um unsere nächsten Angehörigen handelt, empfiehlt es sich, die folgenden Gesprächstechniken zu berücksichtigen und den Kommunikationsverlauf nicht dem Zufall zu überlassen.

1. Sachlich bleiben

Sie Sache und nicht die eigene Person soll in den Mittelpunkt gestellt werden. Das ist nicht immer einfach, weil man oft auch selbst betroffen ist. Zur Sachlichkeit können folgende Verhaltensweisen beitragen:

- genaue Formulierung des Themas
- Probleme analysieren
- verschiedene Lösungsvorschläge sammeln
- Informationen dazu einholen
- Meinungen als persönliche Wertung verstehen und akzeptieren
- Soll - Ist Vergleiche vornehmen
- Konsequenzen auf mehreren Ebenen diskutieren (finanziell, personell, technisch, organisatorisch)

2. Verständlich reden

Der Sprecher wird leichter verstanden, wenn er seine Gedanken vorher organisiert und folgerichtig vorbringt:

- einfache, kurze Sätze mit geläufigen Wörtern verwenden, Fachausdrücke erklären, wo notwendig
- Den Sachverhalt in sich gegliedert darstellen, logisch aufbauen, roten Faden haben
- die Mitteilung kurz und bündig halten, sich auf das wesentliche beschränken
- zusätzliche Anregungen verwenden: Bilder, Vergleiche, Beispiele

3. Analytisch zuhören

Der sachliche Inhalt einer Mitteilung kann vom Gesprächspartner besser aufgenommen werden, wenn er allein auf die Sachaussage hören will und nicht interpretiert oder vermutet, was wohl gemeint war. Unterstützend kann dabei helfen:

- sich nicht durch Reizworte vom Gedankengang abbringen lassen;
- die Stichhaltigkeit der Argumente prüfen, sich nicht gefühlsmäßig mitreißen lassen;

- in den Argumenten nach unausgesprochenen Voraussetzungen und Scheinbegründungen suchen.

4. Aktiv zuhören

Diese Form des Zuhörens wird deshalb so benannt, weil der Hörer selbst aktiv wird, d.h.:

- Der Hörer versucht sich in die Lage des anderen hinein zu versetzen.
- Er versucht zu erfassen, was wirklich gemeint ist und ausgedrückt werden soll, bezogen auf die Person des Mitarbeiters und nicht bezogen auf die Wirkung, die es auf den Hörer hat.
- Er sucht die Gefühlslage und Stimmung des anderen zu erfahren
- Er hält eigene Wertungen, Ratschläge und spontane Reaktionen zurück.
- Er gibt durch körperliche Signale dem anderen zu erkennen, dass man den Äußerungen folgt (Blickkontakt, Kopfnicken, offene, dem Redner zugewandte Haltung).
- Er faßt zusammen und wiederholt, was gesagt wurde, um zu klären, ob er alles richtig verstanden hat („Ich habe jetzt verstanden, dass es Ihnen weniger um Ihre Kollegen geht, sondern mehr um die Ablauforganisation, die Ihrer Meinung nach immer wieder zu internen Auseinandersetzungen führt!“).
- Er stelle Verständnisfragen („Habe ich Sie richtig verstanden, es geht Ihnen um.....“).
- Er stellt das Verständnis auf der Beziehungsebene her („Ich kann mir vorstellen, dass Sie dieses Vorgehen ziemlich verärgert hat.“, „Ich habe den Eindruck, dass Sie sehr enttäuscht über die Reaktion auf ihren Vorschlag sind!“).

5. Gefühle direkt ansprechen

Gefühle werden im gefühlsmäßigen Bereich deutlich, erkennt und entschlüsselt. Solche Regungen lassen erkennen, was der Mensch fühlt:

- Zuneigung (Freude, Zutrauen, Sympathie, Zufriedenheit, Hoffnung)
- Abneigung (Aggression, Antipathie, Abwehrhaltung, Unzufriedenheit)
- Furcht (Angst, Zweifel, Enttäuschung, Leid, Ausweichen)

Im betrieblichen Alltag herrscht weiterhin eine gewisse Scheu, die Gefühle eines Gesprächspartners direkt anzusprechen. Es erfordert Fingerspitzengefühl und Übung, an sich selbst und anderen beobachtete Regungen zutreffend und passend zu formulieren. („Ich merke, dass ich allmählich ärgerlich werde, weil Sie immer wieder auf den gleichen Punkt zurückkommen.“

„Ich habe den Eindruck, dass Sie unser Gespräch eher langweilt und fühle mich unsicher und im Zweifel!“)

6. Feedback geben und nehmen

(siehe Feedback)

7. Ich-Botschaften senden

Ein Gesprächspartner wirkt glaubwürdiger, indem er von sich selbst spricht, wenn es um Überzeugungen, Meinungen und Gefühle geht. Besonders in schwierigen, konfliktträchtigen Situationen ist es besonders wichtig, sich zu sich selbst zu bekennen, statt mit „man“ und „wir“ eigene Aussagen zu verallgemeinern.

Ich-Botschaften dagegen sind daran zu erkennen, dass sie:

- mit Ich beginnen („Ich wundere mich jedesmal, wie Sie es schaffen, trotz des Stresses noch so ausgeglichen zu wirken.“ „Ich ärgere mich, wenn Sie zu spät kommen!“);

- Sie - oder Du - Formulierungen weglassen („Dass Sie nie pünktlich sein können“);
- Man - Aussagen weglassen („Dieses Vorgehen hat man bei uns vor zwanzig Jahren schon ohne Erfolg einzuführen versucht!“, statt dessen: „Ich bezweifle, ob es diesmal funktioniert, weil...“) Im Betrieb geht es um konkrete Entscheidungen, nicht um allgemeine Lebensweisheiten;
- Beobachtungen und Wünsche direkt ausdrücken „Nicht: „Ich könnte mir denken, dass Sie für diese Aufgabe geeignet sind.“, sondern: „Ich möchte, dass Sie die Aufgabe übernehmen.“).

8. Eigene Meinung sagen

Jeder Mensch hat eine eigene Meinung. Manch ein Vorgesetzter glaubt vielleicht, dass es nicht gut ist, diese auch offenzulegen. Es ist nicht ratsam sich hinter anderen Autoritäten zu verschanzen. („Der Vorstand will, dass wir Material einsparen!“) Der Begriff „psychologische Gesprächsführung“ wird nicht selten so aufgefaßt, dass Vorgesetzte sich ihrer Meinung enthalten. Der Glaubwürdigkeit und erfolgreichen Zusammenarbeit dient es jedoch, wenn der Vorgesetzte:

- den Mut hat, sich auch vor unangenehmen Mitteilungen und persönlichen Stellungnahmen nicht zu drücken;
- ein Gespür dafür entwickelt, wann seine Meinung hilfreich ist und wann nicht;
- seine Meinung nicht als ausschließliche Wahrheit bekennt gibt, sondern die Subjektivität seines Standpunktes erkennen läßt („Ich meine,..., nach meiner Erfahrung hat sich...“).

9. Fragen stellen

Wer fragt, der regt zum Nachdenken an. Außerdem zeigt es Interesse an der Person und gibt dem Gefragten die Möglichkeit, sich zu äußern.

Folgende Punkte helfen erfolgreich zu fragen:

- Nie mehr als eine Frage auf einmal stellen, es wird im Regelfall nur die letzte beantwortet oder die dem Hörer angenehmste herausgesucht.
- Offene Fragen (die nicht nur mit Ja oder Nein beantwortet werden können) gegen dem Antwortenden die meisten Möglichkeiten, sich ausführlich darzustellen. („Welche Möglichkeiten sehen Sie, dieses Projekt zu dokumentieren?“)

Diese Fragen sind speziell für den Gesprächsbeginn geeignet, um viele Informationen zu bekommen und das Gespräch zu öffnen und nicht schon anfangs einzuengen.

- Geschlossene Fragen lassen als Antwort nur ja oder nein zu. Es ist sinnvoll, diese erst im weiteren Gesprächsverlauf anzuwenden, wenn schon klar ist, um was es geht. („Haben Sie schon eine Lösung für die Dokumentation gefunden?“)
- Alternative Fragen runden das Gespräch ab, führen Entscheidungen herbei. („Bei welcher Lösung sehen Sie mehr Chancen, a oder b?“) Sie sind deshalb als Abschlußfragen geeignet. („Wann setzen wir uns wegen dem ... zusammen, paßt es Ihnen besser Freitagvormittag oder Montagnachmittag?“)

10. Absichten und Ziele klären

Gespräche können kürzer und konzentrierter sein, wenn der Vorgesetzte gleich zu Beginn seine Absichten und Zielsetzungen für das Gespräch klar mitteilt. Dabei sollte er:

- seine persönlichen Vorstellungen und Ziele vortragen;
- die Mehrdeutigkeit von Zielen benennen: Ziele können eine menschliche, organisatorische, finanzielle oder technische Seite haben;

- mögliche Zielkonflikte (zwischen den Gesprächspunkten und / Oder den Gesprächspartnern) unumwunden ansprechen. („Ich weiß, dass Sie von weit herkommen und Sie bereits eine Stunde Fahrzeit haben. Trotzdem müssen wir einen Weg finden, wie Sie in die neue Arbeitszeit eingebunden werden können.“)

11. Überzeugend argumentieren

Argumente überzeugen denn, wenn der Hörer mitbekommt, welches die sich daraus ergebenden persönlichen Konsequenzen sind. Jedes Argument muß einen Bezug zu der beteiligten Person haben. Häufig hört der Mitarbeiter erst, was zu tun ist, um ihn dann im nachhinein davon zu überzeugen. Empfehlenswertes Vorgehen:

- sagen, um was es geht („Seit dem 1.1. dieses Jahres wird bei uns nur noch in Normalschicht gearbeitet. Das heißt, alle Mitarbeiter fangen um 7.15 Uhr an.“)
- positive und negative Folgen im Vergleich zu der bisherigen Vorgehensweise aufzeigen („Sie haben bisher in der Spätschicht gearbeitet, weil Sie morgens nicht bis 6.00 Uhr hier sein konnten. Sie werden jetzt zwar morgens mehr Zeit benötigen, um hierher zu kommen, haben dafür allerdings nachmittags auch drei Stunden eher Schluß. Auch die Zugverbindung ist dann für Sie günstig.“)
- deutlich machen, was der Mitarbeiter für Vorteile hat („Sie können mehr Zeit mit Ihrer Familie verbringen, haben eine halbe Stunde Fahrzeit gespart, sind weniger in Zeiten belastet, wo der Mensch eigentlich auf Ruhe umstellt.“)

12. Fair lenken

Der Gesprächspartner muss erkennen können, was beabsichtigt ist und eine faire Chance haben, Alternativen vorzuschlagen. Die folgenden Verhaltensweisen heben sich von manipulativen Techniken dadurch ab, dass sie offen und durchsichtig sind:

- Ausgangslage benennen: Wo stehen wir? Worum geht es?
- Vorschläge zum Vorgehen machen. Wer fängt an? Protokoll ja, nein?
Gemeinsame Spielregeln vereinbaren
- Vorschläge zum Inhalt machen und erbitten
- Äußerungen nachfragen, klären, Verständnis herstellen
- Informationen erfragen und selbst geben
- Äußerungen zu Teilergebnissen zusammenfassen, Schlußfolgerungen daraus ziehen
- Entscheidung herbeiführen, Maßnahmenplan verbindlich festlegen (siehe Zielvereinbarung)

Merke: Diese Techniken sind nicht als Rezepte gedacht, auf welche die Führungskraft nach Gutdünken zurückgreifen kann, damit ein Gesprächserfolg vorprogrammiert ist. Die Techniken sind lediglich Hilfen, um sich im Gespräch zu orientieren. Obwohl alle Techniken nur in der Kombination sinnvoll sind, empfiehlt es sich, diese auch einzeln zu üben, zum Beispiel aktiv zuhören und Feedback geben und nehmen.

Kapitel 14

Selbstwahrnehmung / Fremdwahrnehmung

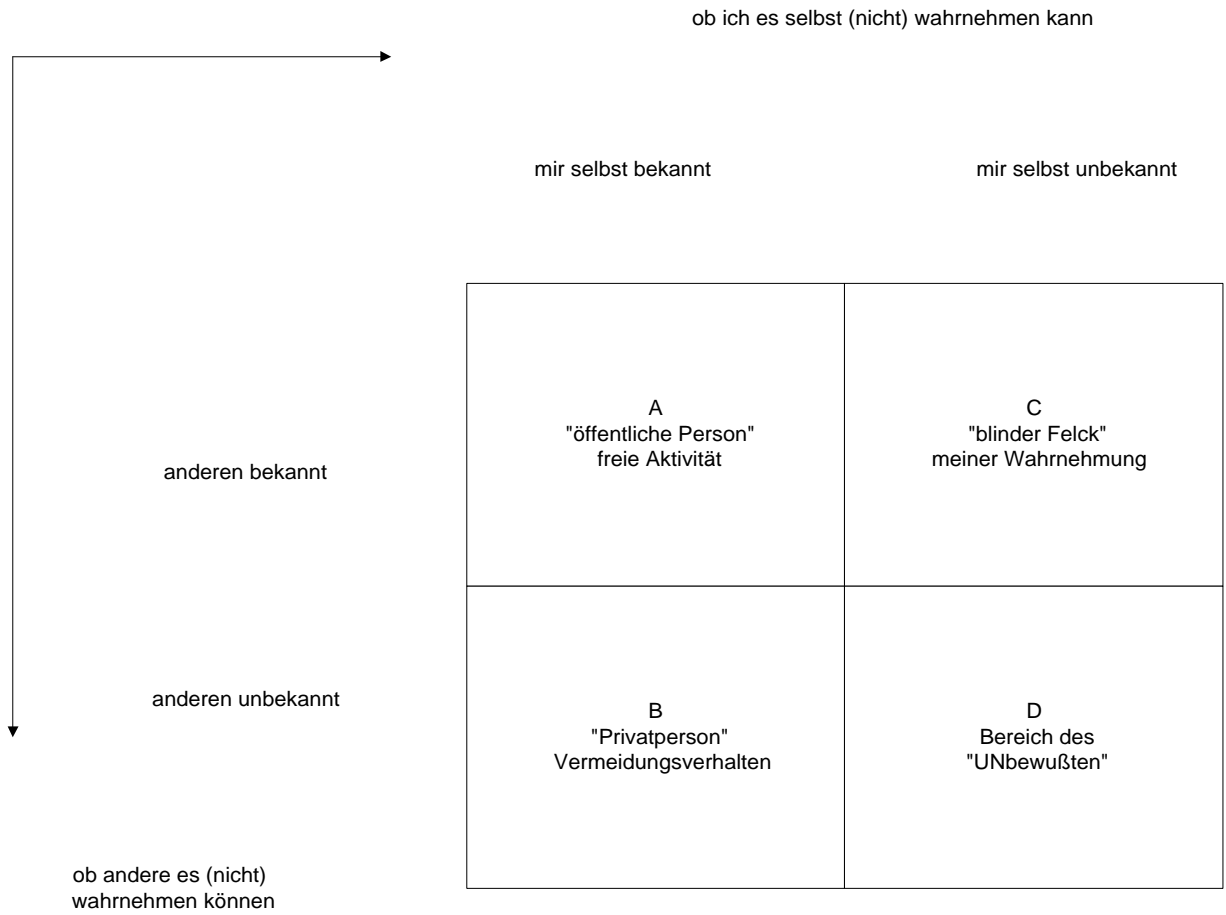
Grundwissen: Wie glücklich oder unglücklich, motiviert oder demotiviert Sie sind hängt wie in dem vorherigen Kapitel ganz stark von der Wahrnehmung ab. Wenn Sie jeden Morgen in den Spiegel schauen, sehen Sie sich auf eine ganz bestimmte Weise, nämlich so, wie Sie sich zu sehen gewohnt sind. Das heißt noch lange nicht, dass Sie auf Ihre Mitmenschen ebenso wirken. Eine erste Idee davon, wie Sie auf andere wirken, erhalten Sie, wenn Sie sich einmal selbst von einem Tonband hören und sich fragen, ob Sie wohl wirklich so klingen. So kann es im Alltag vorkommen, dass sich ein Vater von drei Kindern für gerecht hält, weil er sich selbst so sieht, von seinen Kindern aber ganz anders gesehen wird. Die sind eher der Meinung, dass immer der vorgezogen wird, der die gerade die besten Schulnoten hat. Eine neutrale, realistische Selbsteinschätzung hängt davon ab, ob man

- sich selbst einschätzen kann, weiß, wie man auf welche Situationen reagiert;
- eine realistische Einschätzung davon hat, wie einen die anderen sehen;
- erkennt, wie das eigene Verhalten in Bezug zu dem von anderen geforderten Verhalten steht.

Beachte: Dazu hier das JOHARI - Fenster als Modell der Selbst- und Fremdwahrnehmung von Verhalten:

Das JOHARI - Fenster (benannt nach den Autoren Joe Luft = JO und Harry Ingham = HARI) ist ein graphisches Modell, mit dessen Hilfe die angestrebten Veränderungen der Selbst- und Fremdwahrnehmung von Verhalten in Beziehung zu den Mitmenschen verdeutlicht werden sollen.

VERHALTEN kann man danach unterscheiden,



Das Grundmodell ordnet menschliches Verhalten und seine Motivationen unter diesem Gesichtspunkt in unterschiedliche Bereiche: ob es von mir und anderen, nur von mir oder nur von anderen oder weder von mir noch von anderen ohne weiteres wahrgenommen werden kann.

Fenster A:

Bereich der „freien Aktivität“, der „öffentlichen“ Sachverhalte und Tatsachen. Mein Verhalten und meine Motivationen sind mir selbst bekannt und sollen auch von anderen so wahrgenommen werden und damit "bekannt" sein. Das Selbst- bzw. das Fremdbild von Verhalten stimmen überein.

Fenster B:

Bereich meines Verhaltens und meiner Motivationen, der mir zwar bekannt und bewußt ist, den ich aber anderen nicht ohne weiteres bekannt machen will. Ein bestimmter Teil dieses Bereiches geht nur mich „privat“ etwas an und ich vermeide daher, es anderen bekannt zu machen.

Fenster C:

Bereich "BLINDER FLECK" meiner Selbstwahrnehmung: meine Verhaltensweisen und Motivationen, die für andere sichtbar oder spürbar sind - die ich selbst nicht wahrnehmen kann und mir auch nicht bewusst sind. Vorbewusstes und nicht mehr Bewusstes ("Angewohnheiten", "Eigenheiten") fallen in diesen Bereich.

Fenster D:

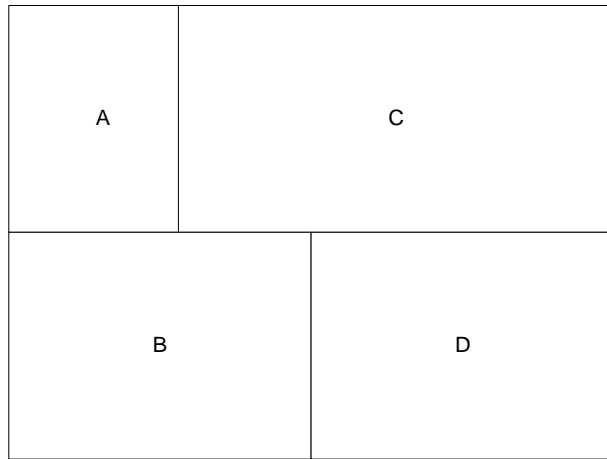
Bereich von Verhaltensweisen und Motivationen, die weder mir noch anderen ohne weiteres zugänglich sind. Derartige Phänomene werden in tiefenpsychologischen Modellen dem "Unbewussten" zugeordnet. Wahrnehmungen in diesem Bereich werden nur in dafür besonders vorgesehenen (therapeutischen) Veranstaltungen bearbeitet.

Variante 1

zeigt, wie es sehr häufig geschieht, dass ein Mensch möglichst wenig von sich als Person bekannt gibt und keine Rückmeldung von seiner Umgebung fordert.

In der Praxis sieht das dann so aus:

Ein Mitarbeiter äußert sich wie folgt über das Verhältnis zu seinem Chef: "Wenn er mich sieht, dreht er gleich ab, er weiß bestimmt nicht, was er mit mir reden soll und mir geht es genauso." Selbiger Mitarbeiter würde seinem Chef natürlich niemals einen Vorschlag machen, bei soviel Abstand verhält er sich stets zurückhaltend. Das gewünschte Verständnis versucht dieser Mitarbeiter sich dann von seiner Familie, Freunden und sonstigen Nichtbeteiligten zu holen. Ein solcher Chef sitzt auch meistens in einem Zimmer mit verschlossener Tür und es ist fast unmöglich, dort vorzudringen. Umgekehrt wird von Mitarbeitern häufig erwartet, dass Sie sich äußern, Stellung nehmen zu persönlichen Belangen, zum Beispiel im



Krankenrückkehrgespräch. Das kann jedoch nur funktionieren, wenn der Chef im ständigen Dialog mit seinen Mitarbeitern steht und dabei auch Themen der Mitarbeiter Platz haben.

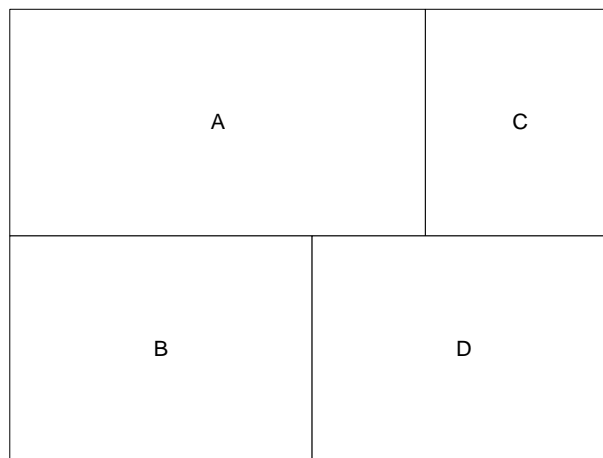
Variante 2

zeigt, unter welchen Bedingungen das für eine einverständliche zwischenmenschliche Beziehung erforderliche gegenseitige Vertrauen entstehen kann. Voraussetzung dafür ist gemeinsames Handeln und das ständige Gespräch miteinander. Fenster C öffnet sich, wenn untereinander Feedback gegeben wird. Das heißt, es besteht ein ständiger Austausch darüber, wie Verhaltensweisen und Motivation wahrgenommen, verstanden, erlebt und erfahren werden. Die eigenen blinden Flecken sollen so nach und nach kleiner werden. Dadurch werden alle einschätzbarer. Es gibt Menschen, die das nicht mögen, weil sie sich dann auch angreifbarer fühlen. Diese werden in der Regel von ihrer Umgebung als unkommunikativ erlebt. Offenheit wird dagegen eher als kommunikationsfördernd erlebt

Beispiel: Der Vater verbietet seinem Sohn mit seinen Freunden in ein Zeltlager zu fahren. Er hat zurzeit finanzielle Sorgen und die Ausgabe kann er sich nicht leisten. Seinen Sohn speist er mit Ausreden ab. Dieser ist erst einmal sauer und versteht seinen Vater nicht. Er entschließt sich endlich ihm ein entsprechendes Feedback (Rückmeldung darüber, was ihm am Verhalten seines Vaters nicht gefallen hat) zu geben. Fenster B öffnet sich, wenn sowohl Vater als auch Sohn mehr über sich selbst, ihre Vorstellungen, Einstellungen und Motivationen bekannt geben. Zwänge, sich anders zu verhalten als eigentlich gewollt, Zurückhaltung, Ängste, Tabus und nicht notwendiges Vermeidungsverhalten sollen dadurch verringert werden. Beide kommen überein, sich einen festen Zeitpunkt auszumachen, wo jeder dem anderen über sich erzählt, Fragen stellt und einfach nur zuhört. Anschließend wird besprochen, wie man sich gegenseitig helfen kann. Der Sohn versteht den Vater und umgekehrt. Merke: Wenn ich Vertrauen haben will, muß ich auch in der Lage sein, dem anderen zu vertrauen. Vertrauen ist die Grundlage für motivierendes menschliches Miteinander. Dazu gehört es möglichst viel über die eigenen Ideen und Vorstellungen mit allen reden, Ideen und Vorstellungen der anderen erfragen und würdigen. Menschen im Umfeld auffordern Rückmeldung zu geben und uns zu sagen, wie sie uns erleben.

Kapital 15 Feedback

Grundwissen: Jeder Mensch sieht sich selbst auf eine bestimmte Weise, die zum Teil auch darauf beruht, welches Feedback er/sie von anderen Menschen erhält. Zu unterschiedlich großen Teilen richtet jeder sein Verhalten an dem Feedback für ihn/sie wichtigen Personen aus. Kein Mensch, Ausnahme sind Eremiten, kann auf die Rückmeldung seiner Umgebung verzichten. Dass die Form der Rückmeldungen, die wir uns untereinander geben, bezüglich der Wirkung eine ausschlaggebende Rolle spielt, sehen wir in allen Bereichen des Lebens. So wird ein Mitarbeiter, der immer nur seine Defizite vor Augen geführt bekommt irgendwann sich auch selbst über die immer wiederholten Defizite definieren. Führungskräfte, die gar keine Rückmeldung von ihren Mitarbeitern erhalten, werden irgendwann den Bezug zu deren Realität verlieren. Deutlich wird das daran, dass der Chef sich bereits ganz woanders befindet wie seine Mitarbeiter. Die Kommunikation miteinander wird schwieriger, ist von Misstrauen, Missverständnissen bis zur Vermeidung geprägt. Mangelndes Feedback führt zu Vermutungen und Interpretationen. Je weniger über die geforderte Leistung und das geforderte Verhalten gesprochen wird, desto eher wird wie in dem folgenden Beispiel darauf reagiert: In den Nachrichten kommt folgende Meldung: „Achtung Autofahrer, auf der A3 kommt Ihnen auf der rechten Fahrspur ein Falschfahrer entgegen!“ Antwort eines Fahrers: „Wieso einer, hunderte...“ Ein weiteres Problem besteht darin, dass fast jeder dazu neigt, eher das für ihn Negative zu sehen und dazu Rückmeldung zu geben. Beispiel: Ein zehnjähriger Junge gilt bei seiner



Familie als taubstumm, weil er noch nie etwas gesagt hat. Eines Tages äußert er sich bei Tisch: „Du Mama, da ist ja ein Haar in der Suppe!“, Mutter: „Junge Du kannst ja reden, wieso hast Du bisher nichts gesagt?“ „Bisher war ja auch alles in Ordnung!“ Jeder Mensch hat auch das Bedürfnis von wenigstens einigen Menschen in seiner Umgebung anerkannt zu werden und zu einem großen Teil läuft diese Anerkennung über die Art und Weise wie miteinander kommuniziert wird. Feedback ist ein Hilfsmittel, dass den Kommunikationsprozess in Gang bringt. Es entspricht in seinem Aufbau den Anforderungen nach gegenseitiger Wertschätzung und der Idee, dass eine Rückmeldung keine Verurteilung ist. Im weiteren wird hier der Fachbegriff Feedback verwendet, da sich damit eine spezielle Vorgehensweise verbindet. Wann kann Feedback eingesetzt werden? In jeder Situation, in der Menschen Leistung und Verhalten bemerken, anerkennen oder verändern wollen. Insbesondere dann, wenn Gefühle dabei im Spiel sind, sowie unterschiedliche Ansichten und Erwartungen, die bei entsprechend unsensiblen Vorgehen leicht zu Konflikten werden können.

- Immer dann, wenn jemand es für notwendig hält, sich in dieser Form zu äußern. Unabhängig von hierarchischen oder sonstigen taktischen Erwägungen
- Wenn der, der das Feedback erhält auch in der Lage ist damit etwas anzufangen
- In allen Lebensbereichen und Lebenslagen
- Wenn jemand etwas über sich selbst, zu einem anderen, einer Gruppe oder einer bestimmten Situation etwas sagen will

Wahrnehmung

Ich habe in diesem Monat von Ihnen drei Verbesserungsvorschläge erhalten. Zwei sind angenommen worden und werden sofort ausgeführt.

Interpretation

Ich denke, dass Sie der Firma und speziell Ihren Kollegen damit einen großen Dienst erwiesen haben. Außerdem habe ich den Eindruck, dass es auch für Sie ein wichtiges Anliegen war besonders diese beiden umzusetzen.

Empfindung

Ich bin richtig stolz auf Sie und freue mich schon auf das geänderte Vorgehen

Verhaltenswunsch

Ich bitte Sie, den Kollegen bei der Einführung der neuen Arbeitsgänge zur Hand zu gehen.

Keiner von uns hat gelernt so zu reden, allerdings haben wir alle, wenn auch ohne darüber nachzudenken gelernt so zu reden, „wie uns der Schnabel gewachsen ist“. Ist er aber nicht: Wenn Sie in China aufgewachsen wären würden Sie Chinesisch reden und Deutsch wäre Ihnen fremd. So ist es auch mit diesem Vorgehen. Für erste Übungsschritte ist es angebracht erst einmal mit einfachen Dingen anzufangen, die einem sowieso leicht über die Lippen gehen, als sich gleich an einem massiven Konfliktfall zu üben. Beispiel B

Wahrnehmung

In unserem gemeinsamen Gespräch zum Fall X hast Du mir Deine Meinung unterbreitet. Als das Thema zwei Tage später am Stammtisch zur Sprache kam, hast Du eine ganz andere Meinung vertreten.

Interpretation

Ich vermute, dass Du mir aus irgendwelchen Gründen Deine eigentliche Meinung nicht sagen wolltest, oder dass Du Deine Meinung geändert hast, ohne mich davon zu informieren.

Empfindung

Ich fühle mich dabei sehr Unwohl, wieweit ich mich auf Dich verlassen kann.

Verhaltenswunsch

Ich will das heute in diesem Gespräch mit Dir klären, um Dir gegenüber wieder ein gutes Gefühl zu haben.

Das ist ein Beispiel dafür, wie etwas deutlich gesagt werden kann, ohne den anderen sprachlich anzugreifen. Der Betroffene redet von sich selbst, nicht über den anderen. Die Wahrnehmung kann noch für beide gleich sein, spätestens ab der Interpretation kommt soviel individuelle Färbung hinein, dass diese auch als solche erkennbar sein muß. Natürlich kann es trotzdem vorkommen, dass sich jemand angegriffen, beleidigt oder verurteilt fühlt. Absolute Sicherheit vor Missverständnisse gibt es nicht. Im Schnitt sprechen 70% der Menschen in unserem Kulturkreis auf dieses Vorgehen an.

Feedbackregeln

- über Feedback wird nicht diskutiert, allerdings ist derjenige der es erhält nicht verpflichtet, sich jetzt nach Wunsch zu verhalten. Das ständige Gespräch ist weiter erforderlich
- beide, sowohl Feedbackgeber wie -nehmer, müssen sich an das Vorgehen gewöhnen
- es gelingt besser, wenn die Formulierung vorbereitet wird
- der Feedbacknehmer sollte sich bedanken, er kann Verständnisfragen stellen, seinerseits ein Feedback anschließen

Ein Feedback wird die Welt nicht verändern. In der Summe verändert dieses Vorgehen sowohl Haltung wie Verhalten untereinander und damit auch die Kultur des Umgangs miteinander.

Merke: Grundhaltungen für eine Feedbackkultur

Jeder Mensch hat seine Form von Realität und hat ein Recht darauf, darin respektiert zu werden.

Es geht nicht darum Recht oder Unrecht zu haben, sondern eigene Standpunkte und Ansichten deutlich zu machen und auch denen der anderen zuzuhören. Statt aus Unterschieden unüberbrückbare Gegensätze zu machen, diese als Grundlagen kreativer Entwicklung zu sehen. Es gibt unterschiedliche Ansichten bis hin zum Konflikt, der zum Austausch anregt und nicht zu Vermeidung und Rückzug. Offenheit und Vertrauen prägen das Klima.

Übung: Formulieren Sie schriftlich ein Feedback nach den folgenden Frage und geben Sie es dann der gedachten Person „Was ich jemandem schon immer mal sagen wollte!“ Im nächsten Schritt versuchen Sie etwas in dieser Form über sich selbst zu sagen: Was möchte ich der Gruppe hier über mich mitteilen?“

„Was möchte ich einem einzelnen über mich mitteilen?“ Hier geht es darum, dass Sie zu Wort kommen, um von den anderen besser verstanden zu werden.

Grundsätzlich können Sie dann jedem in Ihrem Umfeld nach Wunsch Feedback geben, nach der Frage: „Wo ist mir heute etwas aufgefallen, zu dem ich mich gerne äußern möchte?“ (Vorgesetzter, Kollege, Team, Pförtner, Familie, Freunde, Autofahrer). Statt Lob und Kritik, was beides trotz aller Formulierungshilfen und Trainings bis auf den heutigen Tag nicht zuverlässig angewendet wird, hat dieses von den oben genannten Haltungen geprägte Vorgehen eine gute Chance angewendet zu werden, weil es zum einen die Individualität des Menschen berücksichtigt und zum anderen dem Bedürfnis nach kompetenter zwischenmenschlicher Kommunikation entspricht.

Feedback

W = Wahrnehmung

**Ich sehe...,ich höre..., ich schmecke...,
ich rieche..., ich erfasse....,**

(beschreibe, was ich mit meinen Sinnesorganen wahrgenommen habe)

I = Interpretation

**Ich vermute..., ich glaube..., ich denke...,
ich stelle mir vor dass....,**

(benenne meine Ideen dazu, warum sich mein Gesprächspartner so verhält)

E = Empfindung

**Ich fühle mich..., ich komme mir vor...,
ich halte mich dann für..., ich bin....,**

(benenne meine Gefühle, Empfindungen und Einstellungen, die mich bewegen)

V = Verhaltenswunsch

**Ich möchte..., ich will..., ich kann mir vorstellen...,
ich würde gerne..., ich wünsche mir....,**

**(sage, was ich für Vorstellungen darüber habe, wie ich mir das weitere
Miteinander vorstelle, was ich vom anderen erwarte)**

Kapital 16 Konfliktsituationen

Grundwissen: Überall wo Menschen zusammenkommen, gibt es bestimmte Konfliktpotentiale. Den klassischen Konflikt, der Mensch als Privatperson und als Arbeitnehmer, zeigt das folgende Schaubild:

<u>Mensch als Privatperson</u>	<u>Mensch als Arbeitnehmer</u>
selbstbestimmt arbeiten	fremdbestimmt arbeiten
etwas ganz fertigen	arbeitsteilig arbeiten
frei sein	sich anpassen, unterordnen
an pers. Nutzen orientiert	an Zielen anderer orientiert
pers. Stärken/Schwächen	betriebliche Anforderungen

Darüber hinaus gibt es täglich Konflikte, weil:

- zwei Menschen nicht miteinander auskommen können und/oder wollen
- Chef und Team unterschiedliche Erwartungen aneinander haben;
- jeder ein eigenes Wertesystem hat;
- Rivalitäten auf der persönlichen Ebene ausgetragen werden;
- Kinder gleichzeitig mit einem Spielzeug spielen wollen
- Frau und Mann unterschiedliche Vorstellungen von Sauberkeit haben
- individuelle Bedürfnisse nicht anerkannt und berücksichtigt werden
- eigene Interessen nicht angesprochen werden
- die Eigenwahrnehmung von der Fremdwahrnehmung abweicht
- mehr übereinander als miteinander geredet wird.

Feststellen kann man Konflikte:

an sich selbst durch:

- Nervosität, Ungeduld
- ungutes Gefühl
- Wunsch, das Gespräch, die Sitzung möge bald vorüber sein
- leiden unter einzelnen Äußerungen
- ich sage etwas anderes als ich denke
- Angst, die Wahrheit zu sagen
- Schweigen
- übermäßiges Schwitzen/Frieren

an anderen durch:

- Füße scharren
- hitzige Äußerungen
- ins Wort fallen
- Schweigen, sich zurückziehen
- abwertende Äußerungen
- persönliche Angriffe
- ständige Verteidigung

Typisch für eine Konfliktsituation ist:

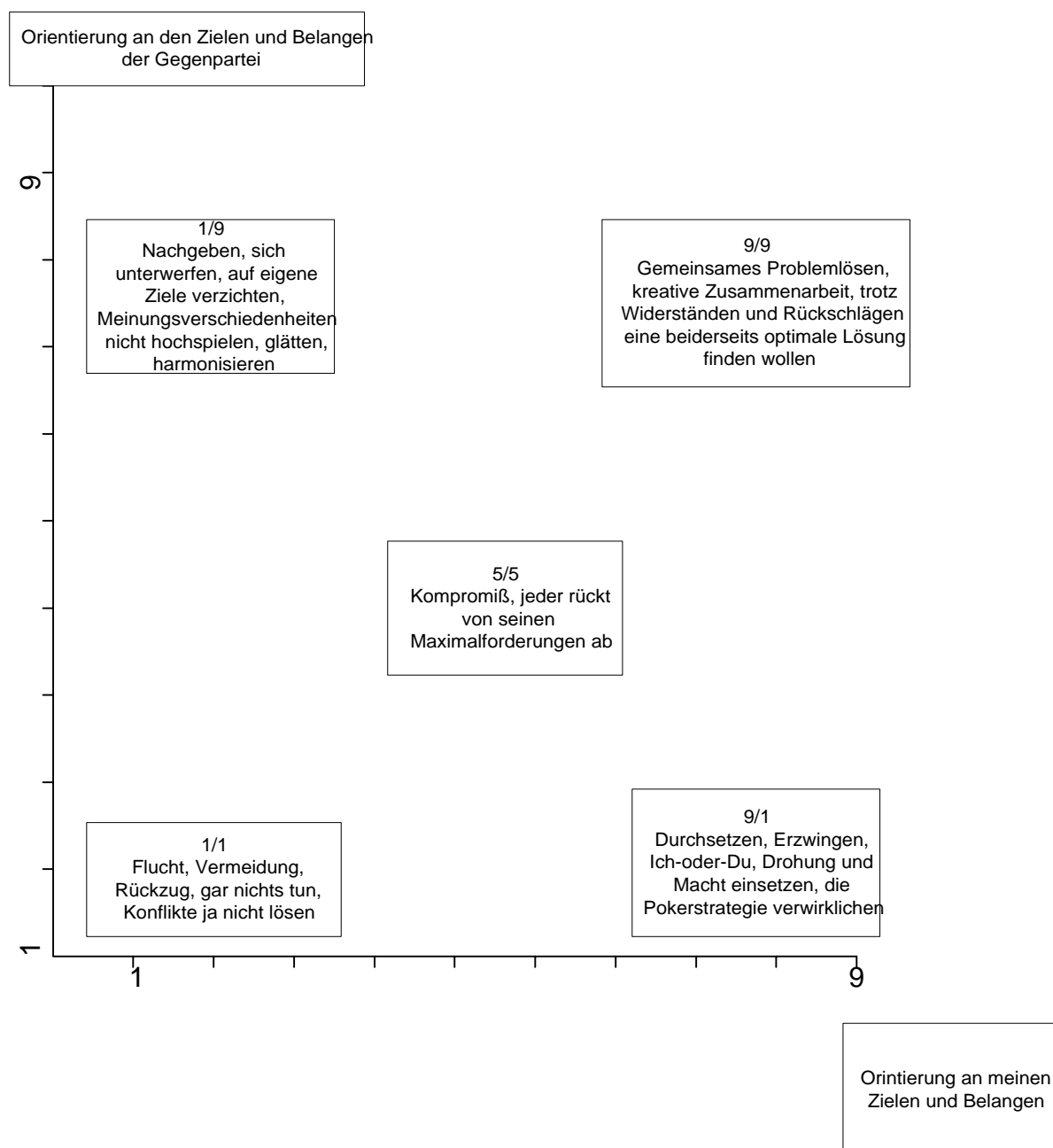
- die Sache wird zum persönlichen Angriff genutzt
- jeder redet über den anderen, statt miteinander
- Erwartungen an den anderen werden nicht klar geäußert
- es wird nicht deutlich angesprochen, was sowohl der eine als auch der andere will

In der Praxis laufen solche Gespräche häufig ohne Lösung des Konfliktes weiter, da jeder Beteiligte hofft, dass es ohne darüber zu reden wieder besser wird. Meistens wird es nicht besser, sondern schlimmer.

Beachte: Eingreifen und zur Konfliktlösung beitragen kann jeder, der den Konflikt erkennt. Oftmals ist es sogar günstig, wenn ein Zuhörer den Konflikt zwischen zwei Betroffenen anspricht, weil die Betroffenen selbst meistens nicht mehr ohne fremde Hilfe aus ihrem Muster herauskommen.

Es gibt allerdings ganz unterschiedliche Verhalten gegenüber Konfliktsituationen, die wiederum abhängig von der eigenen Haltung sind. Blake und Mouton (Sozialwissenschaftler) haben dazu ein Gitter mit fünf verschiedenen Stilen entwickelt, die sich aus den zwei Merkmalen:

- Orientierung an den eigenen Belangen und Wünschen
- Orientierung an den Belangen und Wünschen des anderen zusammensetzen



Konfliktstile und ihre Auswirkung

1. Vermeiden Keiner spricht an, was im Raum hängt, weil es zu unangenehm oder zu wenig wichtig erscheint. In der Praxis gibt es viele solcher ungelösten Situationen, die häufig für dauerhafte Störungen in der Zusammenarbeit sorgen. Es kann für den einzelnen wichtig sein, eine Auflösung des Konfliktes zu vermeiden, wenn für ihn die Gefahr, dem Konflikt entgegen zu arbeiten, größer erscheint als die Möglichkeit einer Lösung.

2. Orientierung ausschließlich an den eigenen Belangen Dieser Konflikt trifft zu, wenn der Produktionsleiter aus dem obigen Beispiel den Konflikt aufrechterhält, weil er sich davon persönliche Vorteile verspricht. Macht der Vertriebsleiter dabei mit, um des lieben Friedens willen, oder als Leidender, dann wird es dem Unternehmen bald schlecht gehen. Sich durchzusetzen, koste es was es wolle, hat in der Vergangenheit den Führungsstil in erheblichem Maße geprägt. Aus heutiger Sicht bleiben zu viele Scherben zurück, als dass dieser Stil noch Berechtigung haben könnte.

3. Anpassung an die Belange des anderen Dieser Umgang mit Konflikten wirkt auf die Arbeitsergebnisse und das Arbeitsklima ebenso schlecht wie der 2. Konfliktstil. Stil 2 und 3 bedingen sich in der Praxis sehr häufig. Jemand, der ständig nachgibt, um sich zum Beispiel nicht durchsetzen zu müssen, nicht anzuecken, oder unangenehm aufzufallen, hält Konflikte ebenfalls am Leben. Natürlich kann es Situationen geben, in denen auch Anpassung erforderlich ist, das sollten aber nur Ausnahmen sein.

4. Kompromiss In den letzten Jahren ein häufig in den Vordergrund gestellter Lösungsansatz ist der Kompromiss. Wenn jeder um 50% von seiner Idee abrückt, ergibt sich eine Lösung, mit der allerdings jeder Beteiligte auch nur halb zufrieden oder halb unzufrieden ist. In Verruf geraten ist der Kompromiss an Stellen, wo dieses Vorgehen dann zu Lösungen führt, mit denen sich keiner so recht identifizieren kann.

5. Neue, gemeinsame, kreative Lösung Dies ist der Stil, der heute bevorzugt wird, weil hier die Chance einer Klärung und gemeinsam gefundenen und getragenen Lösung am größten ist. Das heißt, hier fließen Ideen, Wünsche und Erwartungen von allen Beteiligten im höchsten Maße mit ein. Voraussetzung für dieses Vorgehen ist die Bereitschaft zum Dialog und zur Konfliktlösung. Merke: Meistens entstehen Konflikte zwischen zwei Menschen entweder aus sachlichen oder aus persönlichen Gründen; häufig auch aus beiden gemischt. Hier ein Beispiel aus einer wöchentlich stattfindenden Sitzung: Nach anfänglichen Sticheleien zwischen Produktions- und Vertriebsleiter spitzt sich die Situation mehr und mehr zu. Beispiel:
Der Produktionsleiter: "Das einzige was uns hindert pünktlich zu liefern, sind Ihre ständigen Einmischungen!" Der Vertriebsleiter: "Ohne uns gäbe es Sie gar nicht mehr!" Der Besprechungsleiter hat nun die Aufgabe einzugreifen. Sein Vorgehen wird sich nach dem von ihm bevorzugten Stil richten.

Stil 1

Er überhört die Auseinandersetzungen lieber und beschließt, die beiden nicht mehr zusammen einzuladen.

Stil 2

Er sagt: "Das ist hier unsere wichtigste Sitzung in der Woche. Ich erwarte von Ihnen, dass Sie sich konzentrieren und Ihre Probleme miteinander außerhalb dieser Sitzung lösen. Ich will durch so etwas nicht gestört werden."

Stil 3

Der Besprechungsleiter windet sich und sagt:

"Meine Herren, es stehen so wichtige Themen an, ich bitte Sie, sich noch zehn Minuten zu konzentrieren, Sie brauchen ja nicht miteinander zu reden."

Stil 4

Der Besprechungsleiter macht folgenden Vorschlag:

"Wenn es für Sie beide so schwierig ist, ohne gegenseitige Vorwürfe auszukommen, bin ich gerne bereit, mit jedem von Ihnen einzeln die wichtigsten Punkte für die Woche zu . behandeln, so dass Sie nicht gezwungen sind, hier zusammenzukommen."

Stil 5

ist der schwierigste, aber der mit der besten Chance, dass die Sitzungen in Zukunft konstruktiver ablaufen können. Der Besprechungsleiter entschließt sich, den Konflikt zum Thema zu machen und Zeit dafür bereitzustellen:

erster Schritt

Der Besprechungsleiter prüft selbst, ob er neutral ist, atmet ruhig durch und bereitet sich innerlich vor.

zweiter Schritt

Er gibt den beiden ein Feedback darüber, wie ihr Verhalten auf ihn wirkt:

Wahrnehmung

Ich erlebe Sie jetzt zum drittenmal in dieser Sitzung und höre, wie Sie verbal miteinander umgehen.

Interpretation

Ich vermute, dass das, was der eine sagt, auf den anderen wie ein rotes Tuch wirkt.

Empfindung

Ich fühle mich hier gestört und zweifle daran, ob wir so miteinander weiterkommen.

Verhaltenswunsch

Ich möchte mit Ihnen klären, warum Sie sich so verhalten und bitte Sie, sich gegenseitig zu sagen, wie Sie sich erleben. Außerdem möchte ich allen in dieser Sitzung Gelegenheit zu einem Feedback dazu geben.

dritter Schritt

Feedback der beiden Betroffenen zueinander, Feedback der Gruppe über die Situation.

Hierbei wird deutlich, wo Missverständnisse liegen, welche Erwartungen und Wünsche jeder hat und wie er sie gerne vom anderen akzeptiert hätte. Die Gruppe trägt sehr viel zur Lösung bei, wird von den beiden auch meistens als hilfreich erlebt. Jeder ist froh, wenn einmal alles ausgesprochen ist.

vierter Schritt

Die Gruppe tauscht untereinander aus, wie alle Beteiligten den gesamten Prozeß erleben. Es können dabei auch Vorschläge geäußert werden, wie die beiden in Zukunft besser aufeinander eingehen können und wo die Gruppe dabei unterstützen kann.

fünfter Schritt

Der Besprechungsleiter greift die Vorschläge auf und fragt, welche verfolgt werden sollen.

"Wo sehen Sie die meisten Chancen, Lösung a - Lösung b?" Die Gruppe entscheidet und es geht wieder zurück zum Besprechungsthema. Beachte: Ein Konflikt, der nicht ausgetragen wird, schwelt im Untergrund und wird irgendwann zu einem Feuer, das dann unkontrolliert ausbricht. Für den eigenen Seelenfrieden ist es erforderlich, Konflikte möglichst in ihrer Entstehung schon anzusprechen und zu lösen versuchen. Merke: Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Konflikte. Die Skala reicht von Herausforderung bis hin zur persönlichen Demontage. In unserer Kultur ist die

Haltung Konflikten gegenüber eher negativ, das ist schade, denn durch Gegensätze kann viel Neues entstehen.

Fragebogen zum Thema Konfliktverhalten und Kooperation im Team
Kreuzen Sie die Antwort an, die am ehesten zutrifft:

1. Jeder Konflikt rührt auch die Gefühle der Beteiligten auf. Wie würden Sie Ihre Gefühle in Konfliktsituationen beschreiben?

- a) Es macht mir richtig Spaß, wenn ich meinen angestauten Gefühlen Luft machen kann.
- b) Konflikte stimmen mich ernst. Ich mache mir Gedanken, was wohl die anderen meinen und fühlen.
- c) Ich bin frustriert; denn entweder ärgere ich mich oder resigniere, zu einer wirklichen Lösung kann ich doch nichts beitragen.
- d) Ich habe schon Spaß daran, aber die Gefühle dürfen nicht zu heftig werden.
- e) Ich habe oft Angst davor. Offene Aussprachen sind nicht möglich, ohne den anderen zu verletzen.

2. Sie ärgern sich aus irgendeinem Grund über einen Freund. Was tun Sie?

- a) Ich sage ihm, weshalb und worüber ich mich ärgere. Dann frage ich ihn, wie ihm nun zumute ist.
- b) Ich ärgere mich am meisten, dass es ihm gelungen ist, mich so in Wut zu bringen. Ich gehe ihm deshalb aus dem Weg, bis ich wieder ruhiger geworden bin.
- c) Wenn ich Wut habe, explodierte ich, ohne viel zu fragen.
- d) Ich habe Angst davor, in Wut zu geraten. Sie könnte mich verleiten, etwas zu tun, was ich später bereue. Deshalb versuche ich, den Ärger zu verdrängen und gerade das Gegenteil von dem zu tun, wozu mich der Ärger antrieb.
- e) Eine richtige Wut ist für alle gut, solange niemand verletzt wird.

3. Eine Besprechung zieht sich immer mehr in die Länge, weil ein Kollege auf seinen Einwänden beharrt. Was tun Sie?

- a) Ich trete dafür ein, dass er seine Argumente vorbringen kann. Wenn er die Gruppe nicht zu überzeugen vermag, sollte er sich der Mehrheitsmeinung anschließen.
- b) Ich suche herauszufinden, weshalb der Kollege das Problem anders als die Gruppe sieht. Wir können dann nochmals unsere Argumente aus seiner Sicht prüfen und ihn besser verstehen.
- c) Solche Meinungsverschiedenheiten lähmen eine Gruppe. Ich dränge die anderen, zu angenehmeren Tagesordnungspunkten überzugehen.
- d) Der Kollege behindert unsere Arbeit. Ich sage das offen und verlange, dass wir notfalls ohne ihn weitermachen.
- e) Ich halte mich heraus, wenn andere streiten. Soll doch jeder sehen, wie er seine Meinung selber durchsetzen kann.

4. Gruppen müssen häufig Entscheidungen mit anderen Gruppen absprechen und koordinieren. Nach welchen Gesichtspunkten wählen Sie einen Gruppensprecher?

- a) Er soll unsere Meinungen am besten vertreten können, aber gleichzeitig auch flexibel genug sein, um unsere Position im Licht der Argumente der anderen Gruppen so zu revidieren, dass eine optimale Entscheidung herauskommt.
- b) Er sollte unsere Position geschickt vertreten, aber alles vermeiden, was uns in eine Zwickmühle bringen könnte.

- c) Er soll kooperativ, freundlich und zurückhaltend sein, um Konflikte mit anderen Gruppen zu vermeiden.
- d) Er sollte hart verhandeln können, keine Zugeständnisse machen und unseren Standpunkt maximal durchsetzen.
- e) Ich würde jenen bevorzugen, der von vornherein auf Kompromisse eingeht.
- Auswertung:

Stile	9/9	5/5	1/9	9/1	1/1
1. Frage	b	d	, e	a	c
2. Frage	a	e	d	c	b
3. Frage	b	a	c	d	e
4. Frage	a	e	c	d	b

Die Zahlen in der Auswertung repräsentieren einen jeweils anderen Konfliktstil. Das Konzept des Konfliktstils geht auf die Sozialwissenschaftler Blake und Mouton zurück. Nach ihrem Führungsmodell lassen sich auch für die Konfliktthematik die beiden Dimensionen

- Orientierung an den eigenen Zielen und Belangen
 - Orientierung an den Zielen und Belangen der Gegenpartei
- jeweils in eine neunstufige Skala untergliedern. Die zweidimensionale Zuordnung der beiden Dimensionen erlaubt es, die fünf, im vorherigen Schaubild gezeigten verschiedene Konfliktstile zu identifizieren.

Kapitel 18

Das Selbstgespräch

Grundwissen: Jeder kennt diesen Vorgang von sich selbst. Es ist so, als wenn in uns noch jemand sitzen würde, der mit uns spricht. Dieser Vorgang wird auch der innere Dialog genannt. Dieser Dialog ist ein wichtiges Instrument der Selbststeuerung. Aufgrund der ständigen Reize von Außen haben wir in der Regel verlernt mit uns selbst zu reden. Es gibt auch eine Menge Vorurteile in dazu. Es gibt Menschen, die behaupten, Selbstgespräche wären ein Zeichen dafür, dass jemand einsam ist und niemanden mehr hat, mit dem er reden kann. Bei genauem Hinsehen wird deutlich, dass jeder Mensch aufgrund seiner Individualität und seiner begrenzten Möglichkeit sich zu äußern und verstanden zu werden, sowieso ein Einzelwesen ist. Je mehr es jeder versteht, sich bewußt und gezielt über wichtige Themen mit sich zu unterhalten, desto ansprechender wirkt er auch für andere. Solche Menschen machen einen zufriedenen ausgeglichenen Eindruck und sind deshalb gerne gesehen. So wie unser Körper wertvolle Nahrung braucht, um seinen Dienst zu verrichten, so braucht so braucht auch unser Geist stärkende „Nahrung“. Es ist so wie beim Essen, wenn Sie etwas nicht mögen, dann wird Sie niemand davon überzeugen können ,wie gut das ist, es schmeckt Ihnen trotzdem nicht. So ist es auch mit unserem Geist. Er will individuell gepflegt werden. Ein Weg dazu ist das Selbstgespräch, der innere Dialog. Wie wir mit uns selbst reden hängt entscheidend davon ab, wie wir uns selbst sehen und welche Bilder über uns wir aus vergangenen Erlebnissen mit wichtigen Menschen als richtig abgespeichert haben. Es gibt Menschen, die uns aufgemuntert und bestätigt haben. Aber auch andere, denen wir nicht schnell genug, schön genug, klug genug, lieb genug usw. waren. Dazu kommen dann die eigenen Bilder. Was haben Sie für Angewohnheiten, die Sie an sich selbst nicht mögen, oder für die Sie sich sogar verachten. Wie Nägel kauen, Rauchen, Süßigkeiten essen, zuviel fernsehen, sich zuwenig bewegen, um nur einige zu nennen. Beispiel: Eine junge Frau hat sich eine große Aufgabe vorgenommen, Sie will gleichzeitig in eine neue Stadt ziehen, einen völlig neuen Job antreten und sich von ihrer Familie trennen. Allmählich bekommt Sie Bedenken. Sie schläft schlecht und sagt sich immer wieder: „Du hast Dir zuviel vorgenommen, Du schaffst es nicht, das geht doch nicht so einfach, was stellst Du Dir eigentlich vor, wie konntest Du nur so unbedacht handeln, was werden die anderen von Dir denken!“ Man kann sich leicht vorstellen was passiert. Sie bricht völlig zusammen mit einem Kreislaufkollaps und so reagiert Ihr Körper auf das was Sie sich selbst einredet. Während Sie krank ist, hat Sie viel Zeit zum Nachdenken, und beschäftigt sich auf eine Anregung hin mit der „Macht“ des positiven Selbstgespräches. Sie beginnt sich darin zu üben. Merke: Der einzige Mensch, der für die Art wie Sie selbst mit sich umgehen verantwortlich ist, sind Sie selbst. Was Sie von anderen erwarten, können Sie sich selbst erst einmal antun. Die folgende Übung soll Ihnen helfen, motivierender mit sich selbst zu reden.

Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit, einen Bleistift und Papier, lassen Sie entspannende Musik im Hintergrund laufen und beschäftigen Sie sich mit folgenden Fragen:

- Auf was in meinem Leben bin ich richtig stolz?
- Welche positiven Eigenschaften habe ich?
- Was hat mein Körper schon alles für mich getan?

Seien Sie ehrlich zu sich, der einzige Mensch für den diese Übung gedacht ist, sind Sie selbst, Sie erhalten von keinem Lehrer eine Note, es kritisiert Sie niemand, keine Autorität kann Sie dabei beeinflussen. Sie werden feststellen, dass Sie selbst der größte Kritiker ihrer selbst sind, da Sie jeden Tag mit sich zusammen sind, sollten Sie das ändern. Es ist auf Dauer sehr demotivierend mit einem Kritiker zusammen zu leben. Stellen sich dazu jetzt die nächsten Fragen:

- Für was und wie oft lobe ich mich pro Tag selbst?
- Wie zeige ich meinem Körper, meinem Geist, meiner Seele meine Dankbarkeit?
- Wie viel bewusste Zeit nehme ich mir für den inneren Dialog?
- Lasse ich die Stimmen unkontrolliert zu, oder beeinflusse ich?

Wenn Sie feststellen, dass es Ihnen schwer fällt, diese Fragen zu beantworten, dann ist das ein Zeichen, sich ganz bewusst dem inneren Dialog zu widmen. Auch wenn Sie die Fragen mit Freude beantworten und feststellen, dass Sie sich selbst sehr gezielt aufwerten, sich selbst positiv verstärken, schadet es nicht das immer bewusster und zu allen möglichen Zeiten zu tun. Unkontrolliert läuft der Innere Dialog meistens abends vor dem Schlafengehen, in Ruhe- oder Wartezeiten und morgens nach dem Aufwachen. Wir haben es selbst in der Hand, mit welcher Art von Selbstgespräch wir uns entweder selbst motivieren, oder zutiefst demotivieren. Beispiel: In einem Comic gibt es eine Katze namens Garfield, die sehr menschliche Eigenschaften zeigt. Sie liegt morgens wohligh in ihrem Körbchen und stellt sich vor, wie körperlich und geistig erfrischend jetzt ein Waldlauf sein würde. Sie ist schon kurz davor diese angenehme Phantasie zu verwirklichen, um hinterher dieses gute Gefühl zu genießen. Doch da fällt ihr ein, das Laufen anstrengend ist, das Sie schwitzen wird, möglicherweise Blasen bekommen könnte, die Gelenke schmerzen, die anderen Sie auslachen, weil Sie zu langsam ist usw. Schweißüberströmt und völlig erschöpft von diesem Akt der Selbst - Demotivation legt Sie sich wieder zurück in ihr Körbchen und seufzt, „Laufen ist wirklich nichts für mich, viel zu anstrengend!“ In dem Kapitel zu Visionen und Zielen war schon einmal die Rede von bildhafter Vorstellung bis hin zu dem Punkt wo man fühlen kann, was man sich vorstellt. Diese Kraft kann man auch hierbei nutzen und seinen Inneren Dialog sozusagen als Vollwertkost gestalten und nicht in Form von Junk Food. Folgendes Vorgehen soll Ihnen dabei Anregungen geben, sich in diese Richtung zu bewegen. Auch hier gilt der Spruch, steter Tropfe höhlt den Stein, Meisterschaft bedarf ständiger Übung.

1. Wann und Wo Sie ihren Inneren Dialog pflegen können:

- morgens im Bett
- unter der Dusche
- beim atmen am offenen Fenster
- vor dem Spiegel - beim Rasieren/Frisieren
- Auf dem Weg zur Arbeit und nach Hause
- in öffentlichen Verkehrsmitteln, (im Auto ist aufgrund des Konzentrationsmangels abzuraten)
- zu Fuß
- in Ruhepausen von fünf Minuten Dauer, wenn Sie Ihre Seele baumeln lassen
- In einem Café oder Restaurant
- beim Spaziergang mit oder ohne Hund.

Auch nach anregenden Erlebnissen, wie einem schönen Essen, Zusammensein mit Freunden, Kino, Theater, Reise usw. ist die Grundlage für ein aufbauendes Selbstgespräch besonders gut. Kurz gesagt, es geht immer, wenn Sie ihre Konzentration nicht gerade für etwas anderes brauchen.

2. Wie Sie mit sich selbst reden.

Benutzen Sie viele positive Worte. Beispiel: Wenn Sie abends müde sind, dann sagen Sie nicht: "Oh je, bin ich schon wieder fertig!", formulieren Sie um in: "Nach diesem erfüllten Tag bin ich bereit mich richtig schön zu entspannen. Ich habe es verdient, mich gemütlich aufs Sofa zu legen und nichts zu tun. Oder: Statt zu sagen: "Jetzt habe ich das schon wieder nicht geschafft", sagen Sie: "Ich lerne noch, ich werde es immer besser machen." Erwischen Sie sich häufig wie möglich, wenn Sie etwas gut gemacht haben, loben Sie sich mindestens so häufig, wie Sie sich schimpfen. Muntern Sie sich morgens auf, statt zu sagen: "Schon wieder aufstehen" sagen Sie, „ich werde heute aufstehen, um es mir den ganzen Tag lang gut gehen zu lassen.“

3. Wie Sie über sich denken.

Ebenso wichtig wie das was Sie zu sich sagen, ist was Sie über sich denken. je mehr wert Sie sich selbst geben, desto wertvoller werden Sie auch selbst mit sich umgehen. Merke: So wie Sie über sich denken und so, wie Sie mit sich umgehen, werden auch die Menschen in Ihrer Umgebung mit Ihnen umgehen.

Kapitel 19 Antreiber

Grundwissen:

Aufgrund all dem was wir im Laufe des Lebens gelernt haben und aus unserer Persönlichkeitsstruktur heraus haben wir teilweise unbewusste Mechanismen, die uns antreiben. Diese haben nicht immer wirklich motivierenden Charakter. Sie führen eher dazu, dass sich bei uns die Unlust anstaut, wir krank werden, uns aber immer irgendwie verpflichtet fühlen. Beispiel: eine Frau mit zwei kleinen Kindern ist berufstätig. Sie hat ständig ein schlechtes Gewissen. In der Arbeit hat sie im Hinterkopf immer eine Stimme, die sagt: „Mach schnell und mache keine Fehler, damit du mit der Arbeit auch wirklich fertig wirst und alle zufrieden sind.“ Sie ist Teilzeitkraft und muß pünktlich nach Hause, um die Kinder von der Schule abzuholen. Die Arbeitsmenge ist ständig mehr als sie in der zur Verfügung stehenden Zeit bewältigen kann. Sie geht immer ein paar Minuten zu spät und fühlt sich unter Druck: „Hoffentlich komme ich nicht zu spät, um meine Kinder von der Schule abzuholen.“ Auf Dauer ist dieser Zustand unerträglich und führt zur Demotivation. Für diese Frau ist wichtig zu erkennen, was sie antreibt und warum, damit sie ihrer auf Dauer zerstörerischen Verhaltensmuster verändern lernt. Zuerst einmal ist es wichtig verschiedene Antreiber unterscheiden zu lernen, um sie dann zu bearbeiten. Wir unterscheiden die folgenden Antreiber:

1. Antreiber: „Sei immer perfekt“.

Oder anders formuliert: „Mach ja keinen Fehler.“ Das verlange totale Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was ich tue. Und was für mich gilt, das gilt auch für andere. Dieser Antreiber verlangt von uns, immer noch besser zu sein. Somit ist der eigene Frust automatisch vorprogrammiert, denn: „Wo gearbeitet wird, werden auch Fehler gemacht.“ Und da man denkt, dass einem keine Fehler passieren dürften, tun einem diese Fehler selbst am meisten weh. In der Zusammenarbeit mit anderen führt dies dann zu überflüssigen Konflikten. Wer versucht, alles perfekt zu machen, der stiehlt sich selbst die Zeit, denn nicht alle Dinge sind gleich wichtig und verdienen somit auch nicht den gleichen Energie- und Zeitaufwand bei der Bearbeitung.

2. Antreiber: „Mach immer schnell.“

Oder beeile Dich, alles muss schnell gehen, nur keine Zeit verlieren. Alles muss rasch erledigt werden. Der innere Aufruf zur Hektik. Wer alles rasch macht, hat das hohe Risiko, etwas zu übersehen und somit falsch zu machen, was dann noch mehr Zeit kosten würde. Also, gut Ding will Weile haben.

3. Antreiber: „Streng dich immer an.“

Oder: „Im Schweiß Deines Angesichts sollst Du dir Dein Brot verdienen.“ Oder: „Vor den Erfolg hat der Herrgott den Schweiß gesetzt.“ Somit gibt es keine einfachen Aufgaben und man macht im Rahmen dieses Antreibers alles zum Jahrhundertwerk. Bei allen Aufgaben, die man übernimmt, muß man erst mal deutlich machen, wie schwierig gerade diese Arbeit ist. Wer Aufgaben so kompliziert macht, läuft Gefahr, trotz der größten Mühen die Aufgabe dann doch nicht zu schaffen. Denn, wie heißt es im Volksmund: „Der sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr.“

4. Antreiber: „Mach es immer allen recht.“

Menschen mit diesem Antreiber fühlen sich dafür verantwortlich, dass andere sich wohl fühlen. Das Wichtigste ist, es dem oder den anderen recht zu machen. Somit sind natürlich eine ganze Reihe von Konflikten vorprogrammiert. „Einem jeden Recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann“. Menschen mit diesem Antreiber trauen sich leider nicht „nein“ zu sagen. Diese Menschen lassen sich Aufgaben delegieren, die Sie gar nicht betreffen, doch bevor man jetzt einen Konflikt eingeht, ist es besser, es doch zu tun, denn der andere könnte mich ja sonst nicht mehr mögen. Ein Verkäufer mit diesem Antreiber wird dem Kunden nichts ablehnen, er gibt die höchsten Rabatte und das alles tut, damit er „geliebt“ wird. Das wichtigste Wort beim Zeitmanagement heißt „Nein“, wer nicht „nein“ sagen kann, wird immer zu wenig Zeit haben.

5. Antreiber: „Sei immer stark.“

Man darf sich nur ja keine Blöße geben. Haltung bewahren, Vorbild sein, nur nicht nachgeben. Dies führt zum Beispiel in Verhandlungen auch häufig dazu, dass übertriebene Härte beziehungsweise eiserne Konsequenz gezeigt wird. Dadurch können Verhandlungen auch unnötigerweise scheitern. Es ist auch verpönt, Gefühl zu zeigen - man muss da ganz einfach durch. Probleme, schwierige Aufgaben muß man schon selber lösen, obwohl man durch das Einschalten eines Kollegen sogar viel Zeit sparen könnte.

Das Problem dieser Antreiber liegt in dem verhängnisvollen Wörtchen „immer“. Interessant dabei ist, dass alle Antreiber aus unterschiedlichen Verhaltensanweisungen zu Zeitmangel führen, und da hilft dann auch kein Zeitplanbuch mehr. Das einzige was hilft, ist, sich selbst die Erlaubnis zu geben.

Antreiber

Sei immer stark.

Sei immer perfekt.

Mach immer schnell.

Mach es immer allen recht.

Streng Dich immer an.

Erlauber (Lösung)

Du darfst offen sein und Gefühle zeigen.

Du darfst Du selbst sein und ruhig auch mal Fehler machen. Du mußt nicht immer der Beste sein.

Du darfst Dir Zeit nehmen.

Du darfst Dich selbst bejahen. Deine Interessen genauso wichtig wie die der anderen.

Du darfst auch „nein“ sagen.

Du darfst Deine Dinge gelassen abschließen. Erfolg ist Erfolg, unabhängig davon, wie hart er erarbeitet wurde.

1. Wann immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie äußerst gründlich. Es dürfen keine Fehler vorkommen.	5	4	3	2	1
2. Ich bin dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	5	4	3	2	1
3. Ich bin ständig auf Trab. Alles muß schnell gehen.	5	4	3	2	1
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne. Ich erscheine stark, nur keine Blöße zeigen.	5	4	3	2	1
5. Meine Devise: „Wer rastet, der rostet“	5	4	3	2	1
6. Häufig brauche ich den Satz: „So einfach kann man das nicht sagen.“	5	4	3	2	1
7. Ich sage und mache oft mehr als eigentlich nötig wäre.	5	4	3	2	1
8. Leute, die nicht korrekt genug arbeiten, lehne ich eher ab.	5	4	3	2	1
9. Gefühle zu zeigen, bedeutet Schwäche zu zeigen.	5	4	3	2	1
10. Auf gar keinen Fall lockerlassen, das ist meine Devise.	5	4	3	2	1

11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch, denn Kompetenz auszustrahlen, ist für mich sehr wichtig.	5	4	3	2	1
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mit sehr schnell.	5	4	3	2	1
13. Ich liefere den Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe, damit er ja perfekt ist.	5	4	3	2	1
14. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf, denn Zeit ist Geld.	5	4	3	2	1
15. Es ist wichtig für mich, von den anderen akzeptiert zu werden. Dafür stelle ich meine Interessen in den Hintergrund.	5	4	3	2	1
16. Ich habe eher eine harte Schale und einen weichen Kern. Den darf man aber in der Berufswelt nicht zeigen.	5	4	3	2	1
17. Ich versuche herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten, denn die anderen sollen mich lieben.	5	4	3	2	1
18. Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen, denn Erfolge muß man hart erarbeiten.	5	4	3	2	1
19. Leute, die nicht zur Sache kommen, unterbreche ich öfter, denn meine Zeit ist kostbar.	5	4	3	2	1
20. Ich löse meine Probleme selber. Selbst ist der Mann.	5	4	3	2	1
21. Aufgaben erledige ich möglichst rasch, dann es gibt noch viel zu tun.	5	4	3	2	1
22. Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht. Zuviel Nähe schmälert die Autorität.	5	4	3	2	1
23. Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen, da sie noch nicht perfekt genug sind.	5	4	3	2	1
24. Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge, damit auch wirklich alles o.k. geht.	5	4	3	2	1
25. Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muß sie hart erarbeiten. „Im Schweiß deines Angesichts...“	5	4	3	2	1
26. Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.	5	4	3	2	1
27. Ich lege Wert darauf, dass andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.	5	4	3	2	1
28. Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe, denn ich brauche die Bestätigung der anderen, dass ich o.k. bin.	5	4	3	2	1
29. Wenn ich eine Aufgabe begonnen habe, führe ich sie auch immer zu Ende.	5	4	3	2	1
30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderer Personen zurück. Ich will unbedingt akzeptiert werden.	5	4	3	2	1
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden. Zuviel Nähe ist gefährlich.	5	4	3	2	1
32. Wenn es mir zu langsam vorangeht, dann trommle ich oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	5	4	3	2	1
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gern die klare Aufzählung: „Erstens..., zweitens..., drittens...“, oder „Auf der anderen Seite...“	5	4	3	2	1
34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. Die machen es sich viel zu leicht.	5	4	3	2	1
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren, denn dann könnten die mich ja nicht mehr gern haben.	5	4	3	2	1
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	5	4	3	2	1
37. Ich strengte mich an, meine Ziele zu erreichen. Nur was hart erarbeitet ist, zählt.	5	4	3	2	1

38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst und konzentriert.	5	4	3	2	1
39. Ich bin ruhelos, nervös und manchmal auch hektisch.	5	4	3	2	1
40. So schnell kann mich nichts erschüttern. Ich bin der Fels in der Brandung.	5	4	3	2	1
41. Meine Gefühle gehen andere nichts an. Ich muß stark sein, wer Gefühle zeigt ist, ist schwach.	5	4	3	2	1
42. Mir geht es fast immer zu langsam, aus diesem Grund treibe ich die anderen an, damit mal was vorwärts geht.	5	4	3	2	1
43. Ich sage oft: „Genau - exakt - klar - logisch - selbstverständlich.“	5	4	3	2	1
44. Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht...“	5	4	3	2	1
45. Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen“, als „Versuchen Sie es einmal.“ Vorsicht ist die Mutter der Porzellankeise.	5	4	3	2	1
46. Ich bin diplomatisch, damit ich so gut wie niemanden vergräule.	5	4	3	2	1
47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen. Für mich ist es wichtig, besser als andere zu sein.	5	4	3	2	1
48. Beim Telefonieren bearbeite oder erledige ich häufig noch nebenbei andere Dinge.	5	4	3	2	1
49. „Auf die Zähne beißen“, heißt meine Devise. Denn ein Indianer kennt keinen Schmerz.	5	4	3	2	1
50. Trotz enormer Anstrengungen will mit vieles einfach nicht gelingen. Aber wenn ich mich nur wieder richtig anstrenge, dann wird es schon wieder.	5	4	3	2	1

Diese Aussage trifft auf mich in meiner Berufswelt zu:

Voll und ganz =	= 5	kaum	= 2
gut	= 4	gar nicht	= 1
etwas	= 3		

Zur Auswertung des Fragebogens übertragen Sie bitte Ihre Bewertungszahlen für jede entsprechende Fragennummer auf den folgenden Auswertungsschlüssel. Zählen Sie dann die Bewertungszahlen zusammen.

„Sei perfekt“	Fragen										
	1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Total
„Mach schnell“	Fragen										
	3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Total
„Streng dich an“	Fragen										
	5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Total
„Mach es allen recht“	Fragen										
	2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Total
„Sei stark“	Fragen										
	4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Total

In Anlehnung an Kälin / Müri „Sich und andere führen“ Ott Verlag, Thun.
Dort, wo Sie die höchsten Punktwerte haben, müsste der stärkste Antreiber in Ihrem Leben sein. Wie wirken sich nun diese Antreiber aus? Beschreiben Sie ihre jetzige Situation dazu. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und notieren Sie:

Dann machen Sie eine Pause und beginnen von Neuem nach folgender Frage.
Stellen sie sich vor, es käme eine gute Fee herein und sie hätten drei Wünsche für die Veränderung ihrer Situation frei. Welche Wünsche äußern Sie?

Sehen sie sich ihre Wünsche genau an und überlegen sie jetzt, wie sie diese in die Wirklichkeit umsetzen können.

Folgende Fragen sollen Ihnen dabei helfen.

- Was brauche ich dazu?
- Wer kann mir helfen?
- Was will ich tun?
- Was will ich lassen?
- Wie werde ich vorgehen?
- Wie gehe ich mit dem Widerstand aus meiner Umgebung um?
- Was habe ich von meinen Anstrengungen?

Beachte:

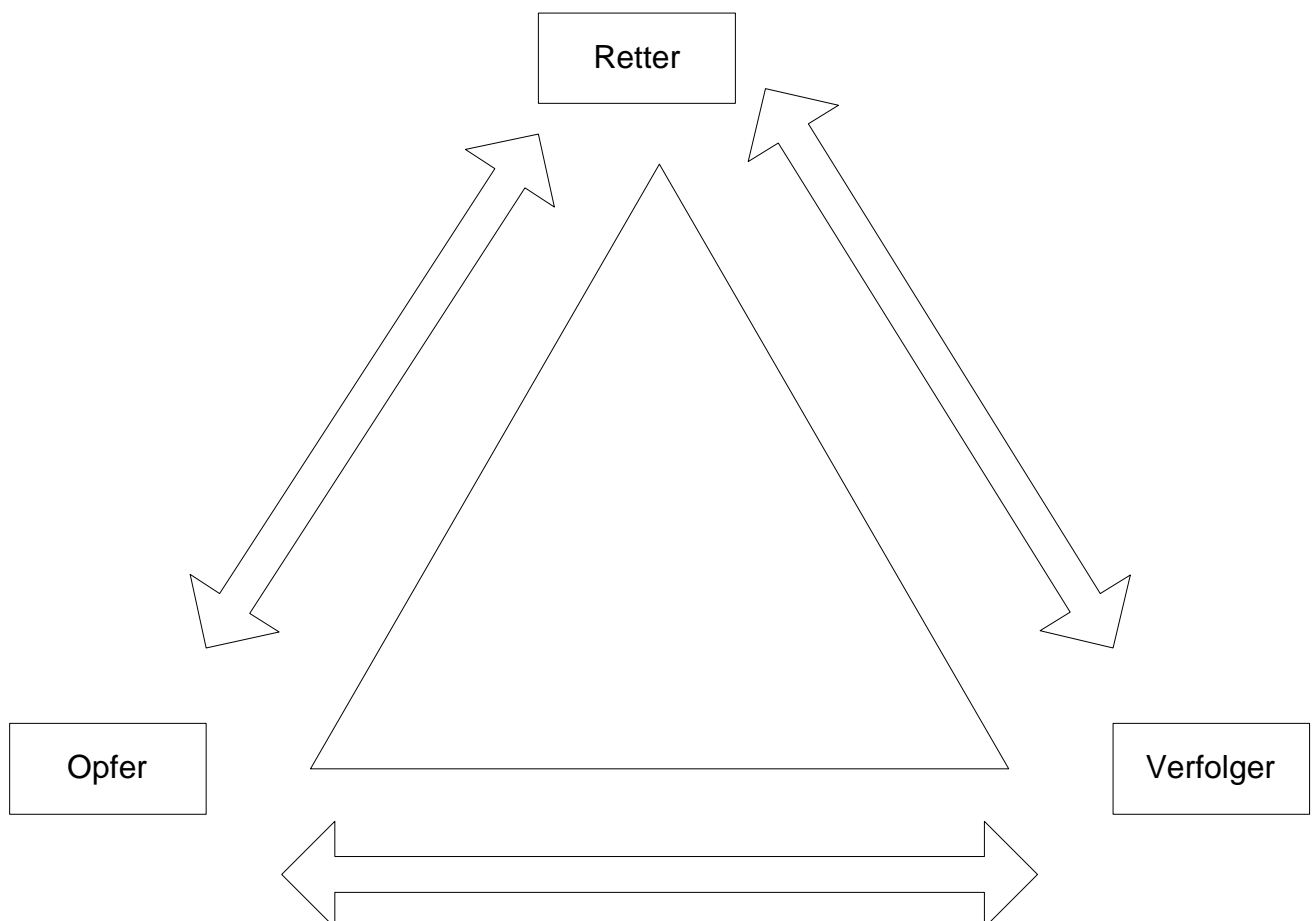
Der Weg zur Veränderung ihres Antreiberverhaltens wird ihnen nicht immer leicht fallen. Es ist wie mit allen Verhaltensmustern, vieles liegt auch an der Art und Weise wie wir leben. Welchen Wünschen und Vorstellungen aus dem Umfeld wir uns anpassen. Ein gutes Beispiel sind hier auch die Kinder. Sie haben einen natürlichen Rhythmus, der sie befähigt völlig im Einklang mit sich selbst zu leben. Viele Menschen geraten direkt ins Schwärmen, wenn sie von ihrer Kindheit, möglicherweise in ländlicher Umgebung erzählen, von der Natur und ihren Erlebnissen damit. Das klingt oft wie ein Märchen aus vergangenen Zeiten. Was hindert uns eigentlich daran, dieses Märchen wieder wahr werden zu lassen? Vielleicht ist es auch angebrachter, erst einmal danach zu fragen, was uns denn aus dieser Idylle vertrieben hat: In der Schule lernen die Kinder, sich anderen Rhythmen anzupassen. Dafür werden Noten verteilt und Bewertungen abgegeben. Jeder lernt, wenn ich mich anpasse geht es mir gut, wenn ich nach meinen eigenen Regeln leben will, dann werde ich ausgegrenzt, ja vielleicht sogar gemieden und verachtet. Wir wollen aber auch in der Gemeinschaft leben. So gibt es jeden Tag wieder die Herausforderung das Spannungsfeld zwischen den eigenen Möglichkeiten und den Erwartungen unseres Umfeldes an uns auszugleichen. Dies ist eine Gratwanderung, die allen Menschen in den Industrieländern gemeinsam ist. Oftmals verhalten wir uns dann wie ein Schmetterling, der sich in die Wohnung verirrt hat und auf seiner Suche nach der Freiheit immer wieder gegen die Fensterrahmen stößt und nicht merkt,

dass ein Fenster ganz weit offen ist und nur darauf wartet, dass er dort ganz leicht hinausfliegen kann.

Kapitel 20 Das Drama Dreieck

Grundwissen:

Wir haben alle eine Neigung, die Verantwortung für unser Handeln abzugeben und uns reaktiv zu verhalten, statt aktiv unseren eigenen Bedürfnissen nachzukommen. Beispiel: Ein Mann lehnt es ab im Haushalt mitzuhelfen. Wenn seine Frau nicht da ist, ist er völlig hilflos, er würde verhungern, wenn nicht seine Sekretärin ihm dann das Frühstück machen würde. Seine Frau ist zwar unzufrieden mit der Situation, aber sie hat sich damit abgefunden. Dafür erwartet sie, dass er ihr zum Geburtstag immer ein teures Schmuckstück schenkt, um ihr zu zeigen wie wertvoll sie ist. Der Mann findet das Übertrieben, ihm liegt nichts an Schmuck, aber er schenkt, damit er seine Ruhe hat und seine Hemden immer gebügelt sind. Das ist eine ganz typische Situation dafür, wie die Erfüllung individuelle Bedürfnisse auf andere übertragen wird. Solange jeder mitmacht geht es gut. Den meisten Beziehungen liegt ein solches wie eben beschriebenes Grundmuster zugrunde, indem Verantwortung für das eigene Wohlbefinden auf andere übertragen wird. Wir nennen es das Dramadreieck. Hier wird beschrieben, wie wir, je nach Situation entweder als Retter, als Verfolger oder als Opfer handeln.



Im folgenden werden die Grundcharakteristiken der einzelnen Positionen beschrieben

a) Das Opfer (Leidensfunktion; Flucht):

Sucht Mitleid und Hilfe, Zuspruch und Trost. Um dies zu erhalten, flüchtet sich das „Opfer“ in missliche Situationen oder dokumentiert, wie sehr es unter Krankheit, der Schlechtigkeit der Welt oder den Unbilden des Schicksals zu leiden hat.

Wir alle brauchen ab und zu jemanden, bei dem wir uns „ausweinen“ können, uns trösten lassen (nur darf dies kein Dauerzustand werden). Krankenhäuser und Wartezimmer sind voll von Hypochondern (eingebildete Kranke), die so tief in ihre Opferrolle gefallen sind, dass sich daraus ein krankhafter Dauerzustand ergibt. Hier nützen Medikamente wenig bis gar nichts. Der Körper ist zum Dokument einer leidenden Seele geworden.

b) Der Verfolger (Angriffsfunktion; Kampf):

Perfektionismus, Raffgier, Neid, Misstrauen, Hartherzigkeit und Sturheit, übersteigter Ehrgeiz und Rastlosigkeit sind die äußeren Erscheinungsformen, die - von ferne betrachtet - oft auch als positive Eigenschaften erscheinen. Sie heißen dann außerordentliche Zuverlässigkeit, kaufmännisches Geschick, Konsequenz, Cleverness und Beweglichkeit. Maßstab für seine „Erfolge“ sind für den Verfolger die Zahl der hinter oder unter ihm zurückgebliebenen Opfer. „Nur die Besten überleben“ und „viel Feind, viel Ehr“ stehen auf seinem Panier.

Natürlich stellt jeder von uns bisweilen den Verfolger dar, meist ungewollt und unbewusst, indem wir etwa unseren Mitmenschen zuwenig Beachtung schenken, oftmals aber auch als Ausgleichsfunktion, z.B. wenn wir vorher selber Opfer waren und uns nun (unbewusst) Erfolgserlebnisse verschaffen wollen.

c) Der Retter:

Er steht (scheinbar) über der Sache, beruft sich auf seine Neutralität und / oder Erfahrung, versteht sich als Schlichter, Tröster oder Verstehender und bietet Schutz, Sicherheit und Hilfe an. Als „chronischer“ Retter ist er 24 Stunden zu erreichen, erledigt Behörden- und Bittgänge, zahlt Schulden und leistet Bürgschaften. Ein solcher Berufsretter aber übersieht oft, dass er damit eigentlich selbst nun Opfer wird und der Bequemlichkeit des Opfers dient, dessen Missgeschick jedoch nur selten lösen kann.

Ganz so einfach wie hier geschildert ist es jedoch nicht. Während das eben skizzierte (echte) Drama Dreieck unbewusstes, gefühlsmäßiges Handeln darstellt, gibt es auch das „unechte“ Drama Verhalten. Hierbei schlüpft die betreffende Person oftmals sogar bewusst in eine der drei Rollen, um seine Umwelt zu manipulieren.

Der „falsche“ Retter ist dann in Wirklichkeit entweder

a) ein verkappter Verfolger:

Er bietet seine Hilfe an, gibt sich großzügig und selbstlos. In Wirklichkeit geht es ihm nur um seinen eigenen Nutzen. Er intrigiert und hetzt, arbeitet also hinter den Kulissen. Oder er ist:

b) ein verkapptes Opfer:

Um anerkannt zu werden, als lieb, teuer und unersetzlich zu gelten, wirft er sich selbst immer wieder in die Schusslinie. In Wirklichkeit leidet er (Opfer) unter zu wenig Liebe, Lob und Anerkennung.

Der falsche Verfolger

a) als vermeintlicher Retter:

Mit Strenge, Macht und oftmals brutal zwingt er seiner Umwelt auf, wie diese sich verhalten, was sie tun und lassen soll - in dem Glauben, in Wahrheit doch nur helfen zu wollen, nur das Beste zu suchen. Der Kritik, der Angst und der Ablehnung seiner Umwelt steht er verständnislos gegenüber.

b) als vermeintliches Opfer:

Voller Angst, Misstrauen und Minderwertigkeitsgefühle spielt er sich als Despot und Diktator auf. In dieser Rolle - meisterhaft gespielt - erweckt er den Eindruck, als sei er Verfolger. Nur wer genau hinsieht, erkennt die Unsicherheit, die er bemäntelt. Das „falsche“ Opfer kennen Sie ebenfalls gut

a) als unechten Verfolger:

Er breitet vor seiner Umwelt die ganze Palette von Leid, Kummer und Unglück aus, unter der er so unsäglich leidet. Der Schrecken in den Augen seiner Zuhörer (der eigentlichen Opfer) reizt, erfüllt und befriedigt ihn. Je mehr Mitleid, Hilfe und Zuwendung er bekommt - was der Lohn seiner Bemühungen ist - desto zufriedener ist er.

b) als unechten Retter:

Er ist ein ausgesprochener Sonderfall. er ist der Hofnarr, der Clown, der Tollpatsch. Er spielt die Opferrolle, in der er sich wiedererkennen kann und während man ihn in dieser Rolle sieht, erleichtert er jeden von uns. Komisch verzerrt und dramatisch überspitzt, nimmt er allen Ängsten, Sorgen und Kümernissen die Spitze, zeigt Auswege und gibt Kraft.

Bevor Sie jetzt über soviel „Falschheit“ und „Unehrllichkeit“ die Nase rümpfen, sollten Sie sich an die selbe fassen. Wir alle schlüpfen in diese Rollen - meist unbewusst - um bestimmte Dinge zu erreichen.

Die Formen dieser Manipulation können verbal (Sprache) oder nonverbal (Gestik, Mimik) sein. Es gibt wahre Profis in diesem Bereich, die es meisterhaft verstehen, ihre Umwelt zu täuschen und auszunützen.

gerade junge und gutgläubige Menschen fallen auf diese Kameraden gerne herein. Bettler, Verkaufskanonen, Politiker, Sektenführer, Werbegenieies - natürlich nicht alle - sprechen die Antennen der Retter und Opfer sehr gezielt und bewusst an.

Andere Berufsgruppen setzen sich völlig gegensätzlich dazu in Szene, provozieren und schockieren; Journalisten und Künstler beispielsweise.

Wenn dies sehr verallgemeinernd klingt, bedenken Sie bitte, dass diese Beispiele erklären und verdeutlichen sollen, was in Wirklichkeit wesentlich komplexer und komplizierter ist.

Vielleicht sind Sie aber hellhörig geworden und haben plötzlich entdeckt, welche „Tricks „ und „Maschen“ Sie selbst gerne anwenden. Versuchen Sie einmal, bei Ihren Gesprächen festzustellen, wann Sie das neutrale „Häuschen fairer Kommunikation“ verlassen und in welche Richtung Sie hauptsächlich ausweichen.

Kapitel 21

Umgang mit Widerständen

Grundwissen:

Auf dem Weg ein selbstmotivierter Mensch zu werden, begegnen Ihnen auch bei den besten Vorsätzen irgendwann Widerstände. Sie denken: „Wozu das alles, es hat doch keinen Sinn.“ oder „Wozu plage ich mich eigentlich so, alle anderen scheinen das nicht nötig zu haben.“ „An so einem schönen Tag habe ich wirklich keine Lust mich mit meinen Stärken und Schwächen zu beschäftigen.“ Das ist normal, jeder Mensch neigt schon aus Bequemlichkeit dazu, seine Gewohnheiten beizubehalten. Es gibt immer wieder jede Menge triftige Gründe oder auch Ausreden, um mit dem neuen erst gar nicht anzufangen. Solange unsere Gewohnheiten uns dienlich sind, ist das auch in Ordnung. Es gibt in der Praxis kein Lernen ohne Widerstand. Er zwingt allerdings immer wieder dazu, Denkpausen einzulegen, klärende Gespräche zu führen und hin und wieder auch mal zu einer Kurskorrektur. Außerdem ist er oft lästig, weil er Zeit kostet, die in der Regel keiner hat. So ist man geneigt ihn zu missachten und darüber hinwegzugehen, wenn es sein muss mit Gewalt. Dies ist ein Fehler, den man bald bitter zu bereuen hat.

Für einen erfolgreichen Veränderungsprozess ist es ungeheuer wichtig, die auf dem Weg auftretenden Widerstände erst einmal genau anzuschauen. Es sind Signale, die uns unser Körper und unser Geist senden, damit wir die notwendigen Korrekturen machen können. Beispiel: Ein Mann hat sich vorgenommen, sein körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Er geht jeden morgen 45 Minuten Joggen. Am Anfang hat es ihm wirklich gut getan. Dann hat er begonnen, die Geschwindigkeit zu steigern und für sich selbst Rekorde aufzustellen. Bald merkt er, wie seine Knie schon auf halber Strecke anfangen zu schmerzen. Er verstärkt das Training zusätzlich, um seine Knie abzuhärten. Aufgrund dieser Überbelastung muß er bald zum Arzt. Der Schmerz ist nun ständig da, die Knie sind dauerhaft geschädigt, weil der Mensch nicht auf seinen Körper gehört hat. Eine Frau hat sich vorgenommen wieder Vollzeit zu arbeiten. Sie hat eine Stelle gefunden, die für sie mit vielen Kompromissen verbunden ist. Außerdem hatte sie von Anfang an den Eindruck, dass es für sie schwer sein wird, mit dem neuen Chef auszukommen. Sie unterdrückt ihre Bedenken und tritt die Stelle an, weil sie es sich für dieses Jahr vorgenommen hat, eine Vollzeitstelle zu finden. Nach kurzer Zeit wird sie immer nervöser, versucht mehr und mehr entgegen ihrem eigenen Gefühl sich an die Vorstellungen ihres Chefs anzupassen. Das Ergebnis ist anhaltender Frust. Merke: Widerstände entstehen wenn Entscheidungen und Vorhaben, die bei logischer Prüfung als sinnvoll und dringend notwendig erschienen, dann aus erst nicht ersichtlichen Gründen nicht oder nur schleppend umgesetzt werden. Dieses Verhalten wird begleitet von Gefühlen wie Zweifel, Ärger und Furcht und einer nicht näher zu fassenden Unlust. Der Antrieb fehlt. Auf der anderen Seite sind wir unzufrieden mit uns, weil wir unsere Vorhaben nicht umsetzen. So gesehen sind Widerstände Konflikte, die wir mit uns selbst haben. Die erste spontane Reaktion auf Widerstand ist in der Regel Ungeduld, Ärger, oder persönliches Unbehagen. Die zweite Reaktion darauf besteht meistens darin, das Problem durch zusätzliche Erklärungen aus der Welt zu schaffen. Meistens stellt sich schnell heraus, dass das auch nicht weiter hilft. Es macht die ungute Situation meistens noch schlimmer. Das einzige Vorgehen, dass zum Ziel führt besteht darin, die Situation für sich selbst ganz genau zu ergründen, um daraus dann Schritte für das weitere Vorgehen zu finden. An erster Stelle wollen wir uns auf dem Weg der Analyse mit den Gründen beschäftigen:

So kommt es vor, dass:

- die eigenen Ziele zu hoch gesteckt sind, oder das Ziel aus den Augen geraten ist
- Sie an Ihr Vorhaben eigentlich nicht glauben
- sich die positiven Konsequenzen nicht einzustellen scheinen

Erkennen können sie Widerstände bei sich selbst, wenn:

- nichts mehr weiter geht, Sie kommen nur mühsam und zähflüssig voran
- der rote Faden geht verloren, man verliert sich im Detail
- immer längere Pausen in der Umsetzung entstehen
- die Ausreden warum es nicht geht zunehmen
- innere Unruhe und Unzufriedenheit entsteht
- Müdigkeit und Energieverlust auftreten

Wenn sie diese Symptome an sich feststellen ist es dringend erforderlich sich die Zeit zu nehmen und dem Widerstand auf den Grund zu gehen. Der unbefriedigende Zustand verschlimmert sich sonst noch weiter. Die gleiche Energie kostet es, mit dem Widerstand konstruktiv umzugehen und sich mit Hilfe der folgenden Fragen wieder in Schwung zu bringen.

1. „Warum und wozu das Ganze?“

Was ist mein Ziel, wie richtig ist es so für mich? Habe ich bei Beginn alles bedacht, oder haben sich neue Gesichtspunkte ergeben? Ist das Ganze wirklich wichtig für mich, oder gibt es dringendere Probleme und Herausforderungen, um die ich mich vorrangig kümmern sollte?

2. „Kann ich das?“

Bin ich dem, was ich mir vorgenommen habe wirklich gewachsen? Kann ich die neuen bzw. zusätzlichen Aufgaben wirklich erfüllen? Wie sind meine Chancen damit persönlich erfolgreich und mit mir selbst zufrieden zu sein?

3. „Will ich das?“

Was bringt es mir? Ist das alles interessant genug? Ist es für mich eine Herausforderung? Mit welchen Menschen komme ich zusammen? Wie werde ich dafür angesehen? Welches Risiko gehe ich ein, etwas dabei zu verlieren?

Auf folgende Punkte, die unmittelbar mit den wichtigsten menschlichen Bedürfnissen im Leben zu tun haben, muss immer besonders geachtet werden.

Sicherheit - werden unkalkulierbare Risiken gesehen? Verlust der Familienbande, des Arbeitsplatzes?

Kontakt - drohen gute Beziehungen zu Freunden, Kollegen, Vorgesetzten verloren zu gehen?

Anerkennung - bestehen Befürchtungen in der neuen Situation überfordert zu sein, bis zu dem Punkt wo persönliche Kritik fällig ist?

Entwicklung - wie weit ist die Möglichkeit dazu gegeben? Ist es eher ein Fortschritt oder ein Rückschritt?

Merke:

Wenn einmal klar ist, wo die Hauptursachen des Widerstandes liegen, ist der Weg offen für neue Lösungen, Vorgehensweisen und Neuorientierungen. Beispiel: In einem Betrieb wurde Gruppenarbeit eingeführt, alle Mitarbeiter bekamen erheblich mehr Einfluss auf ihre tägliche Arbeit und auch den Umgang miteinander. Es gab Teamsitzungen, in denen alles Miteinander besprochen und geregelt werden sollte. Die Firmenleitung war sehr stolz auf ihre moderne Vorgehensweise und versprach sich viele Verbesserungen davon. Zuerst sah es auch so aus, als ob die auch vom Betriebsrat begrüßte Umstellung in der Organisation tatsächlich zu mehr

Zufriedenheit führen würde. Nach kurzer Zeit traten ernsthafte Probleme auf. Es lief nichts mehr so richtig. Die Mitarbeiter wollten von den Chefs wieder ihre Anweisungen erhalten mit der Begründung, schließlich sind die Vorgesetzten doch dafür da. Nach langen Diskussionen und Einzelgesprächen stellte sich dann Folgendes heraus: Die Mitarbeiter hatten vorher noch nie in Teams gearbeitet, sie waren alle den Einzelkampf gewöhnt. Sie konnten sich nicht vorstellen, in unmittelbarer Abhängigkeit von Kollegen in einer Gruppe produktiv arbeiten zu können. Sie befürchteten ständiges Gerangel und letztendlich dann schlechtere Arbeitsergebnisse. Es bestanden Ängste, Zweifel und Unsicherheiten. Nachdem die Betriebsleitung verstanden hatte, um was es den Mitarbeitern geht, trafen sie mit der Belegschaft folgende Vereinbarung: Man würde Pilotgruppen bilden, die mit Hilfe von Beratern die erforderlichen Spielregeln, Vorgehensweisen und Strukturen im täglichen Tun erarbeiten. Die Erfahrungen dieser Gruppen werden immer wieder veröffentlicht und besprochen. Erst wenn diese Gruppen rund laufen und alle Mitarbeiter damit zufriedener sind wie mit der Einzelarbeit, werden auch alle anderen in die Umstellung mit einbezogen. Das Experiment verlief mit entsprechender Anleitung und ständiger Kommunikation sehr erfolgreich. Alle haben sich für die Gruppenarbeit entschieden. Dieses Beispiel macht deutlich, dass sich bei jedem Vorhaben erst in der Praxis zeigt, wie es wirklich gehen kann.

Zusammenfassend erhalten Sie im anschließenden Schaubild vier Grundsätze für den Umgang mit Widerständen:

Widerstand - vier Grundsätze

- 1. Grundsatz:** Es gibt keine Veränderungen ohne Widerstand!
Widerstand gegen Veränderungen ist etwas ganz normales und Alltägliches. Wenn bei einer Veränderung keine Widerstände auftreten, bedeutet dies, dass von vornherein nicht an die Umsetzung geglaubt wurde. Merke: Nicht das Auftreten von Widerständen, sondern das Ausbleiben ist Anlass zur Beunruhigung!
- 2. Grundsatz:** Widerstand enthält immer eine „verschlüsselte Botschaft“!
Wenn Menschen sich gegen etwas sinnvoll oder sogar notwendig Erscheinendes sträuben, haben sie irgendwelche Bedenken, Befürchtungen oder Angst. Merke: Die Ursache für Widerstand liegt im emotionalen Bereich.
- 3. Grundsatz:** Nichtbeachtung von Widerstand führt zu Blockaden!
Widerstand zeigt an, dass die Voraussetzungen für ein reibungsloses Vorgehen im geplanten Sinne nicht bzw. noch nicht gegeben sind. Verstärkter Druck führt lediglich zu verstärktem Gegendruck. Denkpause einschalten - nochmals nachdenken
- 4. Grundsatz:** Mit dem Widerstand, nicht gegen ihn gehen!
Die unterschwellige emotionale Energie muss aufgenommen - d.h. zunächst einmal ernst genommen und sinnvoll kanalisiert werden. Merke: Druck wegnehmen, indem man dem Widerstand Raum gibt. Antennen ausfahren und die Ursachen erforschen. Vorgehen neu festlegen aufgrund der gewonnen Erkenntnisse und weiter probieren. In östlichen Philosophien gilt der Widerstand als eine Chance zu einer Verbesserung. Der häufigste Feind dafür ist die Ungeduld und dann die Unlust und endlich die Aufgabe aller guten Vorhaben. Wir vergessen alle dabei, dass es leicht ist sich etwas vorzunehmen, dann wenn wir es tun treten uns immer Hindernisse in den Weg, die uns manchmal entmutigen. Jeder hat sich an Silvester schon mal etwas für das Neue

Jahr vorgenommen. Am Ende ist bei einer Bilanz oder Inventur oft davon nicht mehr viel übrig. Beispiel: Ein Mensch hat sich vorgenommen, sein Übergewicht zu reduzieren. Eine sehr schwierige Aufgabe, weil die Verführung ständig und an allen Stellen lauert, und man gerade dann viele Gelüste entwickelt, wenn wir es uns verbieten. Außerdem sind gerade unsere Eßgewohnheiten sehr fest eingeübt. Nach dem Motto: Einen Fehler, den wir seit Jahren begehen, beherrschen wir perfekt, ist dies ein besonders heikles Vorhaben. Hier haben sie praktisch täglich mit Widerständen zu tun, und nur bei sehr gezieltem Vorgehen wird es Ihnen möglich sein, auch Gefühle wie Selbstmitleid, Ungeduld, und Gereiztheit zu überwinden. Bedingung dafür ist grundsätzlich der selbstkritische und liebevolle Umgang mit sich selbst und der ständige positive innere Dialog.

Merke: Die Lösung liegt immer in uns selbst.

Kapitel 22

Selbstdarstellung

Grundwissen:

Stellen sie sich das Leben einmal wie ein Theaterstück vor. Da spielen sie unterschiedliche Rollen zusammen mit verschiedenen Menschen in allen Lebenssituationen. Sie sind derjenige, der bestimmt, wie ihre Rolle aussieht, was sie sagen, wie sie sich äußerlich darstellen. Das heißt sie entscheiden, welches Bild ihre Umgebung von Ihnen haben soll und inszenieren sich selbst entsprechend. Der Körper ist ihr Hauptdarstellungsmedium: Wer wir sind und was wir sind oder sein wollen, wird vor allem durch unseren Körper ausgedrückt. Beispiel: Jede Zeit hat ihre Idealvorstellungen, die insbesondere von der Jugend in Extremform umgesetzt werden. So hat die „keep cool“ Welle die Jugend in Schwarz gesteckt, weiße Gesichter sind in Totenkopfembleme überall. Eine andere Richtung, welche ebenso extrem ist, sind die Punker, die ihre Haare in Irokesen Schnitten und grellbunten Farben zur Schau stellen. Der Körper wird gepirced, d.h. die Haut wird an der Lippe, Nase und anderen Stellen mit Ringen und anderen Schmuckstücken durchstoßen. Durch dieses Äußere soll eine innere Haltung und Einstellung ausgedrückt werden. Zu allen Zeiten hat es diese Modewellen gegeben, doch auch darin sind wir heute besonders extrem. Was bis in das hohe Alter bei uns Einfluss hat, ist das Ideal des schlanken, durchtrainierten Körpers, der als gesund und fit gilt. Menschen, die sich Zeitströmungen so extrem unterwerfen, führen schon fast Krieg gegen ihren Körper. Die Menschheit wird nie aufhören, nach dem Idealbild des Körpers zu streben. Besonderes Vorbild für den Körperkult ist das antike Griechenland, dessen Statuen heute noch davon zeugen und deren Formen heute durchaus noch als Idealbild gelten. Die Herausforderung scheint darin zu liegen, die Balance zwischen dem eigenen Aussehen und den jeweils vorherrschenden Idealvorstellungen zu halten. Dazu ist es erforderlich, erst einmal sich selbst wahrzunehmen und zu erkennen, wie der eigene Körper ist, und wie Stärken besonders hervorgehoben werden können. Die gezielte individuelle Selbstdarstellung ist in unserem Kulturkreis vorwiegend immer noch den Frauen vorbehalten. Frauen verstehen es im allgemeinen besser, etwas aus ihrem Typ zu machen, sich selbst zu inszenieren. Männer vertrauen dabei erheblich stärker auf Regeln, die das Arbeitsleben oder auch Vereine dafür geschaffen haben. Nicht umsonst sind es die Männer, die auch heute noch den größten Teil der in Uniform gekleideten Bürger ausmachen. Uniform heißt auch nichts anderes, als das in einer Organisation alle die gleiche Kleidung tragen, unabhängig davon, ob sie jedem gleich gut steht, was Farbe und Formen anbelangt. Natürlich wird nicht nur über Kleidung Persönlichkeit transportiert, obwohl es gerade bei uns auch für die soziale Einstufung sehr wichtig ist, wie die Kleidung aussieht. „Kleider machen Leute“, heißt es. Beispiel: Ein Mann erzählte mir, dass er in der letzten Klasse des Gymnasiums in den Ferien einen Job als Bauarbeiter angenommen hatte. Er war im Straßenbau eingesetzt. Eines Tages, als er einen Graben mit aushob, sah er seinen Mathematiklehrer auf sich zukommen. Er lehnte seine 1,90 m auf die Schaufel in Erwartung mit diesem einen kleinen Plausch halten zu können. Doch der Lehrer ging an ihm vorbei und bemerkte ihn nicht. Der Mann hat daraus für sein Leben gelernt, was es heißt, die falsche Kleidung zu tragen. Man wird gar nicht wahrgenommen. Auf der anderen Seite kennen wir alle Menschen, die dieses undefinierbare Etwas haben, Persönlichkeiten sind, ohne statusträchtige Kleidung oder auch Schmuck anzuhaben. Unsere Außenwirkung ist im wesentlichen von folgenden Faktoren abhängig:

- Kleidung
- Körperhaltung und Körpersprache
- Bewegungsabläufe
- Hautfarbe und Beschaffenheit
- Frisur und Fingernägel
- Schuhe und Strümpfe
- Wortwahl, Tonfall und Aussprache
- Seelenzustand

Zum ersten Punkt ist schon einiges gesagt worden.

Merke:

Kleidung soll die Person nicht dominieren, sondern unterstreichen. Das bezieht sich im wesentlichen auf die zur Hautfarbe passenden Farben und die dem Körperbau und dem Alter angemessenen Schnitte und Bekleidungskombinationen. Der zweite Punkt, der dringend zu beachten ist, dass die Kleidung dem Anlass entsprechend sein soll. Es ist immer von Vorteil, etwas besser, als etwas schlampiger wie die anderen gekleidet zu sein. Kleidung lässt sich auch nach Branchen und Beschäftigungsart unterteilen. So wird ein Banker anders gekleidet sein, wie ein Entwicklungsingenieur. Nicht der Mensch soll sich der Kleidung anpassen, sondern die Kleidung soll dem Menschen passen. Beachte: Eine Farb- und Stilberatung, sowie wirklich beratende Verkäufer sind ein gutes Hilfsmittel, um für sich das Richtige zu finden. Bei der Körperhaltung wird es schon schwieriger. Für eine aufrechte Haltung ist zuerst einmal die Wirbelsäule verantwortlich. So wie wir heute damit umgehen, ist es kein Wunder, dass kaum ein Mensch eine vorbildliche und anziehende Haltung hat. Der sprichwörtliche aufrechte Gang muss teilweise mühsam gelernt werden. Jede Form von Rückentraining ist dringend zu empfehlen, weil eine gebeugte Haltung mit nach vorne fallenden Schultern einen müden und auch lustlosen Eindruck hinterlässt. Für den Rücken kann man gar nicht genug tun. Wichtigste Ausdrucksmittel der Körpersprache sind die Augen, Mimik und Gestik. Wie gut sie dem anderen in die Augen sehen können ist häufig entscheidend dafür, wie sie eingeschätzt werden. Ein Mensch der immer in eine andere Richtung sieht, gilt häufig als unsicher. Ein Lächeln wirkt mehr als tausend intelligente Worte. Es ist eine der Brücken zwischen den Menschen. Lächeln kann man aber überzeugend nur, wenn einem auch danach zu Mute ist. Wie im Kapitel Kommunikation schon beschrieben überprüfen wir mit Hilfe der Körpersprache, ob der andere auch wirklich meint was er sagt. Die Hände sind neben dem Gesicht eine weiteres Ausdrucksmittel, das von den Mitmenschen beobachtet wird. Zum einen sagt der Zustand der Hände etwas über die Person aus, so gelten lange Fingernägel immer noch im Zusammenhang mit der Scheu, mal so richtig zupacken zu können, zum anderen die Art wie wir diese bewegen. Besondere Wirkung hat auch der Händedruck. Sie können selbst überprüfen, wie verschiedene Arten, die Hand zu geben auf sie wirken. Der angenehmste Händedruck ist sicherlich der feste, allerdings auch nicht zu feste Händedruck. Während die „Fischhand“ als unangenehm empfunden wird und wenig Überzeugungskraft hat. Gerade die Körpersprache ist stark kulturell geprägt. So wird in Schweden damit sehr viel sparsamer umgegangen wie in Italien. Kleine Kinder sind allerdings überall beweglicher wie Erwachsene. Es gibt eine Menge Sprichworte, die sich auf die Körpersprache beziehen. „Der sitzt da, wie ein Häufchen elend“, „stocksteifer Typ“, „jemandem die kalte Schulter zeigen“, oder, „eine wahrhaft königliche Haltung“ usw. Die Interpretation ist allerdings mit Vorsicht zu genießen. So zum Beispiel die

Annahme, dass jemand, der die Arme verschränkt hat, abweisend ist. Der kulturell geprägte Teil der Körpersprache ist zu trainieren. Denn alles was die Haltung anbelangt ist oft einfach nicht oder schlecht gelernter Umgang mit dem Körper. Wir haben heute meisten viel zu wenig gezielte Bewegung, wie es zum Beispiel Tanzen oder Yoga vermitteln, um auch den Körper als Instrument wirklich voll zu seiner Geltung zu bringen. Damit kommen wir zu den Bewegungsabläufen. Hier ist sicherlich viel vom Körperbau abhängig und von der Gesundheit des Bewegungsapparates. Darüber hinaus ist es möglich mit gezielter Bewegung darauf Einfluß zu nehmen. Der individuelle Teil der Körpersprache ist ein Ausdruck unseres Temperamentes und der geistigen und körperlichen Beweglichkeit. Überall ist Training möglich. Selbst nach Unfällen oder krankheitsbedingten Einschränkungen kann mit gezielter Bewegung der Körper wieder auf seine Aufgabe trainiert werden. In vielen Filmen spielen Treppenszenen eine große Rolle. Die Art wie jemand eine Treppe hinaufgeht oder herunterkommt erfolgt in einer gewissen Dramatik. So schwebt zum Beispiel Grace Kelly in vielen ihrer Filme fast berührungslos die Treppe hinunter, ein junges Mädchen dagegen fliegt ihrem Freund förmlich entgegen, die geplagte Mutter schleppt sich gramgebeugt die Treppe hinauf.

Die Haut ist der Spiegel der Seele. Wer gut wahrnehmen kann, erkennt insbesondere Gefühlsregungen über die Veränderungen der Haut. Rot oder blaß werden. Kalter Schweiß auf der Stirn, Gänsehaut oder aufgestellte Körperhaare sind Ausdrucksformen der Haut. Die besten Hilfsmittel für eine gesunde, strahlende Haut sind ausreichend Schlaf, frische Luft und drei Liter Flüssigkeit am Tag. Bei den Getränken ist zu berücksichtigen, dass Kaffee, Tee und Alkohol die Haut eher austrocknen als Flüssigkeit zuführen. Auch unsere Essen hat Auswirkungen auf den Hauttonus. Süßigkeiten, Fette und zuviel Fleisch bewirken Unreinheiten und ein müdes Aussehen. Obst und frisches Gemüse dagegen frischt die Haut auf. Der Kult das gesunde Haut unbedingt braun sein muss, führt häufig zur frühzeitigen Zerstörung dieses wichtigen Organs. Von Natur aus gibt es viele verschiedene Hauttypen und je feiner und empfindlicher die Haut ist, desto eher ist zu starke Sonneneinstrahlung zu vermeiden. Frisuren und auch die Art und Weise der Nagelpflege ist ebenfalls streng der Mode unterworfen. Wer sich noch an den Beginn der Beatles erinnert weiß welchen Schock sie der Gesellschaft mit ihren damals als lang empfundenen Haaren versetzt haben. Heute ist sowohl bei Männern wie bei Frauen die Vielfalt sprunghaft gestiegen. Es gibt alle Frisuren. Auch hier gilt es wieder darauf zu achten, was bin ich für ein Typ, was paßt zur Gesichtsform und der Hautfarbe. Das ist insbesondere beim Färben zu beachten oder der Wahl einer Dauerwelle. Gute Beratung ist hier goldwert. Die Haare sollten auch bei der Arbeit nicht im Weg sein. Denken sie an einen Koch mit langen Haaren, wie peinlich es ist, wenn das schon sprichwörtlich gewordene Haar in die Suppe fällt. Diese Berufe sind angehalten, Hauben zu tragen. Auch in Produktionsbetrieben der Pharmaindustrie und der Micro Elektronik ist das der Fall. Für die Fingernägel gilt, je besser gepflegt, desto besser der Eindruck. Wer in seiner Jugend Fingernägel gekaut hat, sollte darauf achten, diese so zu pflegen, dass die Folgen davon nicht mehr sichtbar sind. Die Hände sind in der Regel nie bedeckt, sie stehen sozusagen immer im Blickpunkt. Die Schuhe sind ein weiteres Kapitel für sich. Die meisten Menschen achten sehr stark auf die Schuhe. Sind sie zum Beispiel nach innen hin abgetreten, unterstellt der Volksmund Geiz, nach außen abgetreten Großzügigkeit. Am besten ist es sicherlich, wenn sie nicht abgetreten sind und auf jeden Fall immer gut geputzt. Auch im Märchen finden die Schuhe ganz besondere Aufmerksamkeit, z.B. bei Aschenputtel, oder in dem Märchen „Die roten Schuhe“. Eine Frau erzählte mir einmal, dass sie 115 Paar Schuhe besitzt und diese alle liebevoll pflegt. Achten Sie darauf, dass die Farbe und die Form immer zu ihrer Kleidung und natürlich zu ihren Füßen passen. Nichts ist unangenehmer als ein paar Schuhe, die irgendwo drücken. Hier haben es die Frauen oft schwerer als die Männer. Alleine die immer noch gültige Mode der hochhackigen Pumps zwingt den Frauenfuß in eine äußerst ungesunde Lage. Allerdings wird das Tragen von Gesundheitsschuhen auch immer gleich bewertet, was sicher kein Vorteil ist. Die Strümpfe sind eher bei den Männern ein Thema. Eine Zeitlang waren weiße Tennissocken in Mode, die allerdings ausschließlich zu Sportkleidung passen, auf gar keinen Fall zu Stoffhosen und Anzügen, auch nicht bei Jeans in Kombination mit einem Sakko. Strümpfe sollten ganz sein, nicht geringelt, keine Laufmaschen haben und farblich zum Gesamtbild passen. Beispiel: Um die Jahrhundertwende sprach man von den Blaustrümpfen bei Frauen, die auch in Männerdomänen vordringen wollten. Da handelte es sich um dicke, blickdichte dunkelblaue Wollstrümpfe, die noch heute mit Lustfeindlichkeit in Zusammenhang gebracht werden. Über die Kommunikation ist schon in den vorherigen Kapiteln einiges gesagt worden. Deshalb an dieser Stelle nur noch der Hinweis auf die Wortwahl, Tonfall und Aussprache. Beachte: Es gibt eine ganze Menge Modewörter wie z.B. "echt geil äh", oder das andere extrem sind die Fremdwörter. Häufig in Form

von englischen oder lateinischen Wörtern, die insbesondere in Fachsprachen verwendet werden. Wenn ein Arzt ihnen erklärt sie haben „vegetative Dystonie“ dann wissen sich wahrscheinlich nicht unbedingt, was ihnen wirklich fehlt. Beide Extreme führen oft zur Ablehnung. Im ersten Fall, weil es uns abstößt, im zweiten Fall weil wir es nicht verstehen und uns dadurch ausgegrenzt fühlen. Ein reichhaltiger Wortschatz in der Landessprache wirkt immer verbindlich und angenehm. Lernen Sie wieder mehr Verben zu verwenden und für alle mindestens drei Begriffe zu kennen. In der Regel verwenden wir im Alltag von 40000 möglichen Wortformen und Begriffen zirka 500 bis 1000. Neben der Wortfülle sind Beispiele und Bilder in der Sprache anschaulicher als der hohe Abstraktionsgrad den wir häufig wählen. Beispiel: Es ist ein Unterschied ob ich jemandem eine Größe in Maßen angebe: „Der neue Kasten ist 31 cm lang, 24 cm hoch und 24 cm tief“, oder sage: „Der neue Kasten ist ungefähr so groß wie ein Schuhkarton!“ So rot wie ein Rose, so weiß wie Schnee, so schwarz wie Ebenholz sind weitere Beispiele für bildhafte Sprache. Die Bilder sollten natürlich im Erlebnisbereich des Zuhörers auch vorhanden sein. Eindrücklich und überzeugend wirken wir auch durch die Betonung. Heben und senken der Stimme, laut und leise, hoch und tief sprechen, langsam und schnell im Wechsel machen die Sprache lebendig. Man kann gut zuhören. Ein weiteres Hilfsmittel sind die Pausen. Wer ohne Punkt und Komma redet erreicht seine Zuhörer nicht lange, im Gegenteil, es wird langweilig. Dialekt und Mundart färben das Sprachverhalten und geben Hinweise auf die Herkunft eines Menschen. Im allgemeinen ist die Mundart erfrischend. Sie sollten darauf achten, allzu spezielle Ausdrücke zu vermeiden. In Wien heißen die Tomaten Paradeiser, in München heißt die Milch Milli. Alles bisher Beschriebene ist sozusagen die äußere Hülle, die wir anderen präsentieren. Welches Bild Sie darstellen wollen entscheiden Sie selbst. Wie dieses Bild auf Dauer wirkt hängt in großem Maße von ihrem Seelenzustand ab. Es empfiehlt sich so wie auf die körperliche Hygiene geachtet wird, auch auf die seelische Hygiene zu achten und ihr mindestens ebenso viel Aufmerksamkeit zu schenken wie die meisten Menschen es mit der Kleidung tun. Hier noch einmal zusammengefasst die wichtigsten Punkte:

Kleidung	soll die Person unterstreichen und nicht dominieren, in
Farbe und Form zur	Hautfarbe und zum Körpertyp passen
Körperhaltung und aufrechte Haltung,	Eine gesunde Wirbelsäule ist der Grundstein für die
Augenkontakt Körpersprache	Mimik und Gestik unterstreichen was wir sagen
Bewegungsabläufe und Bewegung jeder	ein geschmeidiger Körper ist das Ergebnis von Training Art, nach dem Motto: wer rastet der rostet
Haut	Die Haut ist der Spiegel der Seele. Sie ist unser größtes Organ. Auf sie sind die Farben, die man trägt abzustimmen, sie braucht viel Flüssigkeit
Frisur und Finger-Typ und Alter	Ob Locken, lange oder kurze Haare, Stil und Farbe sollen vorteilhaft unterstreichen

Kapitel 23 Nähe und Distanz

Grundwissen:

Ähnlich wie die Tiere haben auch die Menschen den Drang nach einem festen „Revier“. Sie haben ihren bevorzugten Platz in Zug, Bus, Restaurant, Stammkneipe, in der Wohnung und auch in der Kantine am Arbeitsplatz. Der Mensch folgt dabei seinen Bedürfnissen nach festem Halt (in der Gesellschaft), den er sein eigen nennen kann. Dieses Bedürfnis nach persönlichem Raum und der Widerstand gegen Eingriffe in diesen Raum sind sehr stark ausgeprägt. Je nachdem wie weit wir jemand auf Abstand halten wollen, brauchen wir mehr oder weniger Schutzraum um uns herum. In unserem Kulturkreis ist der Abstand, den wir zum nächsten brauchen, davon abhängig wie fremd oder vertraut jemand ist. Beispiel: Eine Mutter hat ihr Baby am liebsten ganz im dichten Körperkontakt an der linken Brustseite. Das heißt noch lange nicht, dass sie andere Menschen auch dort spüren möchte. Was im ganz privaten Bereich gilt, hat im öffentlichen Bereich keine Gültigkeit. Aber auch das Sozialverhalten im öffentlichen Bereich ist kulturell geprägt. In Japan lebt man generell auf engem Raum sehr dicht zusammen, so ist die persönliche Schutzzone auch sehr viel kleiner als bei uns. Man wird dort in Bussen, auf der Straße oder anderen öffentlichen Plätzen ständig durch fremde Körper berührt und angerempelt. Für einen Menschen aus einer anderen Kultur fast unerträglich. In Alaska, wo wenig Menschen auf ganz viel Raum leben, ist die persönliche Schutzzone, der Abstand zum anderen, der als angenehm empfunden wird, doppelt so groß wie bei uns. In arabischen Ländern ist es Sitte, sich unter Freunden sehr dicht zusammensetzen und so Körperkontakt zu haben, bei uns undenkbar. Dort haben die Menschen das Bedürfnis ihre Freunde und Begleiter auch körperlich zu berühren und zu fühlen. In Westeuropa sieht das etwas anders aus. Allerdings gibt es hier auch Differenzierungen zwischen Engländern und Italienern zum Beispiel. Dr. Edward Hall, Professor für Anthropologie hat für das Nähe-Distanzverhalten vier bestimmte Zonen herausgefunden in denen Menschen im allgemeinen handeln.

Distanz-Zonen

1. Intime Distanz
2. persönliche Distanz
3. Gesellschaftliche Distanz
4. Öffentliche Distanz

1. Die intime Distanz ist die der Eltern-Kind-Beziehung, der Beziehung von Ehepaaren, ja der Liebe allgemein vorbehalten. Dieser Bereich ist eng gefaßt, er geht nur wenig über den tatsächlichen körperlichen Kontakt hinaus. Vertraulichkeiten allzu forscher Mitmenschen, die diese Zone nicht respektieren, erzeugen Abwehr und unguete Gefühle. So können es manche Menschen nicht leiden, wenn bei der Begrüßung zusätzlich zum Händedruck auch noch am Arm angefaßt werden. Auch Schulterklopfen fällt in diese Kategorie. Ausnahmen, in denen sich der Körperkontakt kaum vermeiden lässt, sind überfüllte öffentliche Verkehrsmittel und Diskotheken.

2. Persönliche Distanz: In die persönliche Distanzzone darf eindringen, wer einem auf vertrautem Parkett begegnet. So zum Beispiel auf einer Party oder anderen persönlichen Einladungen. Diese Zone beträgt zirka 0,60 bis 0,90 Meter im Radius. Sehr schön kann man an sich selbst beobachten, welcher Abstand als angenehm,

welcher als unangenehm empfunden wird. Auf jeden Fall ist es wichtig, sich selbst und natürlich auch die anderen in ihren Bedürfnissen zu respektieren.

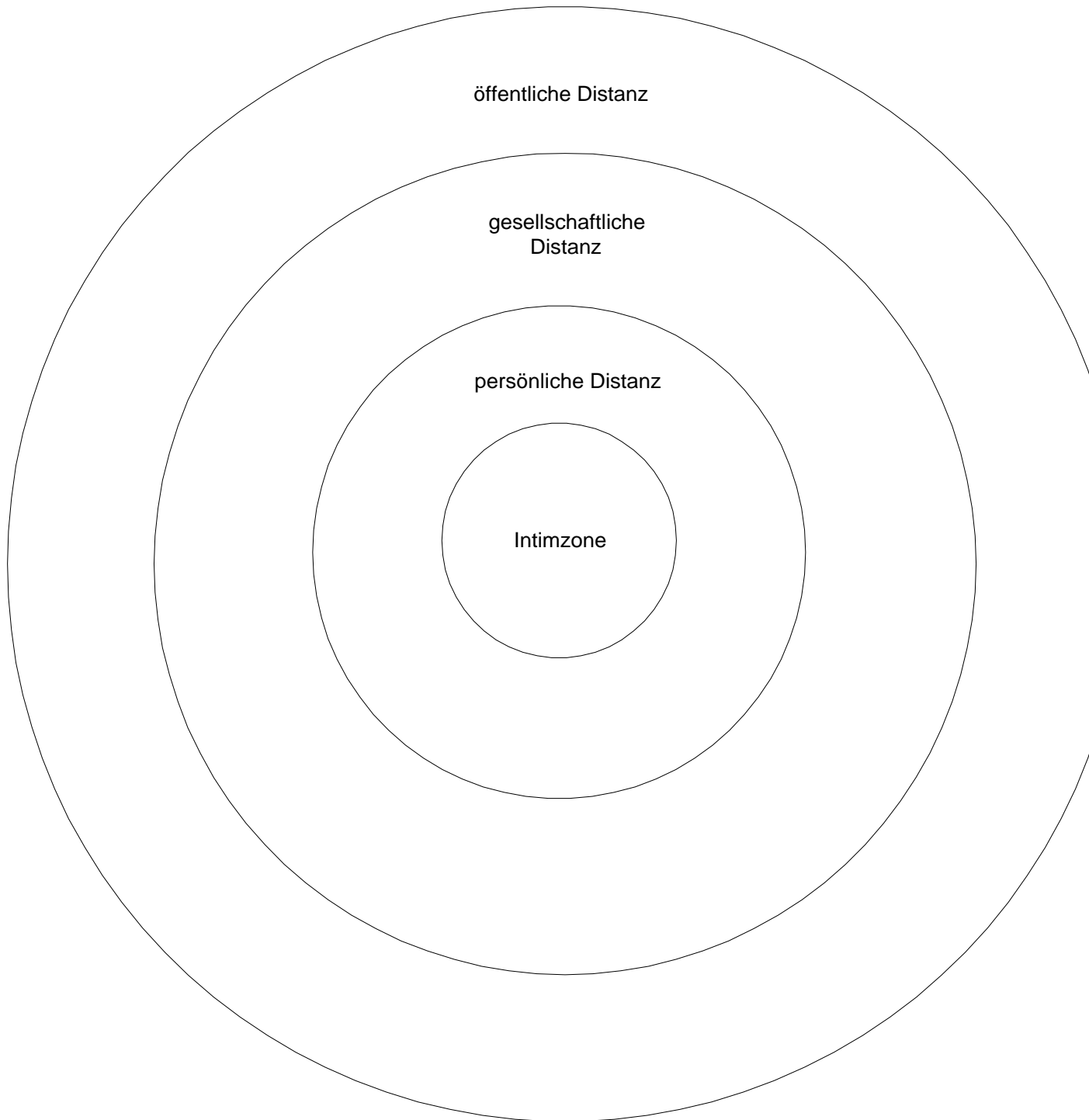
3. Gesellschaftliche Distanz ist der Rahmen, in dem sich allgemeine, unpersönliche Angelegenheiten abspielen. Hierzu gehört im wesentlichen das Berufsleben. Es gibt viele Menschen, denen die Städte an Samstagen zu voll sind und sie diese deshalb meiden. Ein Vorgesetzter symbolisiert diese Distanz mit Hilfe eines großen Schreibtisches, den er zwischen sich und die Mitarbeiter stellt. Der Abstand ist hier deutlich über 0,90 Meter jedoch sollte er auch 1,50 Meter nicht überschreiten. Hier gilt es die Balance zu halten, da zu großer Abstand auch die Kommunikation erschwert.

4. Die öffentliche Distanz eignet sich für Zusammenkünfte wie Vorträge, Behördengänge und Einkäufe. Das ist auch der Abstand zwischen Schauspielern und Publikum, möglicherweise zwischen Lehrern und Schülern. In der Regel zwischen einzelnen Menschen, denen Gruppen gegenüber treten. Diese Distanz wird leicht verletzt durch Zugehen auf ein Rednerpult, oder zu deutliches Heraustreten aus der Menge, um zum Beispiel das Idol aus der Nähe zu sehen. Beispiel: Bei einem großen Popkonzert drängen sich die Fans alle in Richtung Bühne, einige versuchen sogar, die Bühne regelrecht zu stürmen. Das führt die so Verehrten dann in große Bedrängnis. Hier geht es nicht mehr um Kommunikation zwischen zwei Menschen. Die Rolle des Pop Stars ist es, für alle gleichermaßen anwesend und doch unerreichbar zu sein.

Merke:

Wichtig ist es, für sich persönlich heraus zu finden, in welcher Situation und mit welchen Menschen man wie viel Nähe und wie viel Distanz braucht. In einem zweiten Schritt das Feingefühl zu bekommen, wie viel die anderen brauchen, um auch deren Bedürfnisse zu respektieren.

Nähe und Distanz



Kapitel 24

Selbstwert - Fremdwert

Das Modell der vier Lebenspositionen

Grundwissen:

Der im vorherigen Kapitel beschriebene Seelenzustand ist weitgehend davon abhängig, wie wir uns im Zusammenspiel mit anderen erleben. Es gibt Menschen, da stimmt die „Chemie“ sofort, mit denen kommen wir sofort in Kontakt, wir fühlen uns wohl. Wir befinden uns gemeinsam auf einer Ebene. Beispiel: Eine Freundin erzählte mir vor kurzem, dass sie eine neue Arbeitsstelle gefunden hat. Der Grund für die Suche eines neuen Arbeitsplatzes bestand im wesentlichen darin, dass sie ein sehr schlechtes Verhältnis zu ihrem Chef hatte. Sie fühlte sich ihm gegenüber wie ein unmündiges Kind. Sie empfand ihn als herablassend und überheblich. Bei dem neuen Chef ist sie überzeugt, dass sie eine gemeinsame Basis gefunden haben, sich gegenseitig respektieren können. Eine andere Frau erzählte einmal, wie sie ein Beispiel dafür bekam mit Autoritäten umzugehen, die ihr immer ein Gefühl des Unbehagens vermittelten. Ihr Mann lag schwerkrank im Krankenhaus. Jeden Tag kam der Professor und fragte wie es so üblich ist: „Na, wie geht es uns denn heute?“ Der Mann sagte eines Tages zu seiner Frau: „Morgen zeige ich Dir, wie Du Dir auch in einer hilflosen Lage Respekt verschaffen kannst.“ Am nächsten Tag, als der Professor bei der Visite seinen üblichen Spruch anbringen wollte, stand der Mann vorher auf, ging auf den Professor zu, gab ihm die Hand und sagte: „Guten Tag, schön Sie zu sehen, wie geht es Ihnen?“, ganz so, als wäre er der Hausherr und der Arzt der Gast. Dass der Arzt ziemlich verunsichert und sprachlos war, lässt sich leicht denken. Es hat aber gewirkt, er hat seinen Patienten dann auch als Mensch ernst genommen. Das folgende Schaubild zeigt vier „Fenster“ unterschiedlicher Wertschätzungen.

Modell der vier Lebenspositionen

	ich bin o.k.	ich bin nicht o.k.
du bist o.k.	wir sind beide gleich viel wert und wertvoll	ich bin weniger wert als du
du bist nicht o.k.	ich bin mehr Wert als Du	wir sind beide wertlos

Dieses kommt aus der Transaktionsanalyse, einem humanpsychologischen Ansatz von Eric Berne. Hier wird deutlich gemacht, wie zwei Menschen sich gegenseitig einschätzten und welche Auswirkungen das auf ihr Miteinander und natürlich auf ihr persönliches Wohlbefinden hat. Bei der Freundin im ersten Beispiel ist deutlich, dass sie sich ihrem alten Chef gegenüber in dem Fenster „ich bin weniger wert als du“ befand, ihren Chef in dem Feld ansiedelte „ich bin mehr wert als du“. Bei so einer Schieflage ist es nicht verwunderlich, dass man sich auf Dauer unzufrieden und unglücklich fühlt. Es wird viel Energie dafür verbraucht aus dieser Position immer wieder herauszukommen und sein Selbstwertgefühl zu stärken. Die Freundin hat während dieser Zeit auch zugenommen, weil sie ihren Frust darüber häufig mit Süßigkeiten loszuwerden versuchte. So hat sie lange versucht die Symptome zu bekämpfen, bis sie sich entschieden hat, sich ein Herz fasste und sich eine neue Arbeitsstelle suchte. Zuerst war sie ganz verwundert, dass sie überhaupt von jemandem genommen wurde. Ihr Selbstwert war schon weit im Keller. Mit dem neuen Chef hat sie gleich auf der Ebene angefangen: „ich bin o.k., du bist o.k., wir sind beide gleich wertvoll“, das ist eine Position in der sie sich wohl fühlt und motiviert jeden Tag ihrer Arbeit und den damit verbundenen Herausforderungen nachgehen kann. Merke: Das ist der Zustand, den wir alle anstreben, das gemeinsame Gleichwertgefühl zu erreichen und aufrecht zu erhalten. Gelernt haben wir selten, wie das geht. Bedingung hierfür ist, dass jeder gewinnt. Beispiel: Jeder hat in seinem Leben schon einmal „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt. Das ist ein Spiel, bei dem sich der Verlierer nicht ärgern soll. Wie ist es aber tatsächlich, natürlich ärgert sich der Verlierer und der Gewinner freut sich. Beim nächsten Mal ist es dann vielleicht umgekehrt. Kein Mensch verliert gerne, jeder gewinnt viel lieber. Was wäre logischer, als dass alle gewinnen können, denn dann ist jeder zufrieden. In dem Beispiel mit der Freundin ist es so. Der Chef hat eine tüchtige Mitarbeiterin gewonnen, die Freundin hat einen gerechten und loyalen Chef gewonnen.

In unserer Gesellschaft ist aber alles auf besser sein, größer sein, reicher sein, glücklicher sein als andere ausgerichtet, da fällt es schwer sich anders zu verhalten. In dem Beispiel mit dem kranken Mann und seinem Arzt ist es das gleiche. Der Patient ist der Verlierer, der arme hilfsbedürftige, der Arzt ist der Gewinner der alles weiß und alles kann. Der Patient hat diese Situation umgekehrt. Indem er sich anders verhalten hat, hat er die Situation für sich verändert, er ist derjenige der o.k. ist, ohne dass der andere sich weniger wert fühlen muss. Allerdings fühlen sich viele Menschen, wie auch der Arzt, verunsichert, wenn das gewohnte „Spiel“ ausgerechnet vom Patienten verändert wird. Merke: Jeder von uns ist in der Lage, das „Gewinn- und Verlustspiel“ für sich zu verändern. Die in beiden Beispielen gezeigte Schieflage in der Kommunikation und Beziehung zueinander funktioniert wie eine Wippe, solange jeder schön auf seiner Seite sitzen bleibt. Einmal treffe ich den anderen, dann trifft er wieder mich. Die Wippe hört erst auf zu funktionieren, wenn einer der beiden absteigt und sagt: „Dieses Spiel spiele ich nicht mehr mit, ich mache es jetzt anders!“ Das vierte Fenster, rechts unten ist der Bereich, indem die normale Kommunikation nicht mehr funktioniert. Beispiel: Ein Mann sucht verzweifelt nach einer Freundin, die später mal seine Frau werden soll. Immer, wenn er die Frau seines Lebens gefunden hat kommen ihm Zweifel. Das äußert sich bei ihm wie folgt: Er denkt sich, diese Frau mag mich, doch wenn sie mich mag, dann kann sie nichts wert sein. Denn wie kann man einen so wertlosen Typen wie mich sonst mögen? Dieser Mensch braucht dringend kompetente Hilfe um aus seinem krankhaften Muster herauszukommen. Wie schafft man es, dass die eigene Werthaltung immer häufiger in die Balance „ich bin o.k. und du bist auch o.k.“ kommt?

Indem man:

- schwierige Gespräche gut vorbereitet
- eher nachfragt, als sich sofort angegriffen fühlt
- selbst aktiv zuhört
- Feedback gibt und für sich einfordert
- zu sich selbst steht, Verantwortung für das eigene Handeln übernimmt
- für eine gute Beziehung untereinander sorgt, Beziehungsbrücken baut

Kapitel 25

Die drei Energie-Ebenen

Die drei Stufen unserer Lebensenergie

Grundwissen:

In unseren Gedanken beschäftigen wir uns sehr intensiv entweder mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft, weniger mit der Gegenwart. Menschen, die vorwiegend im Hier und Jetzt leben, treffe ich sehr selten. Die einen konzentrieren sich vorwiegend darauf, was sie z.B. in ihrem nächsten Urlaub tun werden, was sie am Wochenende machen, was sie sich neu kaufen wollen o.ä. Das heißt, sie sind überwiegend auf die Zukunft ausgerichtet. Dafür muß doch auch gesorgt werden. Die anderen machen sich eher Gedanken darüber, wie ihr Beitrag in der Abteilungsbesprechung angenommen wurde, was der Chef oder der Kollege heute gesagt hat, als er kurz vorbeikam, und was er wohl damit gemeint hat. Manche gehen ab und zu sogar noch einen Schritt weiter in die Vergangenheit zurück und überlegen sich, was alles gut oder weniger gut lief, und was oder wer dafür verantwortlich war. Nach dem Motto: „Wer aus der Vergangenheit nichts gelernt hat, ist für die Zukunft nicht gerüstet.“

Die meisten Menschen sind also entweder vorwiegend vergangenheits- oder zukunftsorientiert. Sie verwenden weniger Energie darauf, sich mit der Gegenwart zu beschäftigen. Erinnerungen oder Zukunftsgedanken prägen ihren Energie-Zustand. Beachte: Dabei bewegen wir uns abwechselnd auf drei unterschiedlichen Energie-Ebenen. Zum einen auf einer Ebene, bei der wir uns in einem optimalen Zustand befinden, in dem alles wie von selbst läuft und wir über all unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten, über unser ganzes Potential schnell und unmittelbar verfügen können. Wir sind optimal motiviert, so dass wir vielleicht sogar noch zu Hause zu Papier und Stift greifen, um uns eine weitere gute Idee für den nächsten Tag zu notieren. Es gibt verschiedene Formulierungen für diesen Zustand: „übersprudeln vor guter Laune“, „guter Stimmung sein“, „kreativ sein“, „gut drauf sein“ o.ä. Unsere Energie kommt voll zur Geltung. Sie kann sozusagen ungehindert fließen. Auf dieser Energie-Ebene haben wir den vollen Zugang zu allen inneren Ressourcen, die wir im Laufe unseres Lebens erlebt, erfahren und gebildet haben. Dieser Zustand wird daher Ressource-State genannt. Eine andere Bezeichnung lautet „schöpferischer Energiezustand“. Zum anderen gibt es einen Zustand, bei dem wir uns auf einer gegenteiligen Energie-Ebene befinden. Jeder von uns hat schon mehr oder weniger oft einen Zustand durchlebt, in dem gar nichts mehr geht. Kein klarer Gedanke ist mehr zu fassen, nichts geht vorwärts, alles ist blockiert. Wir merken, wie sich unsere Gedanken im Kreise drehen. Die Zeit geht vorüber, und wir sitzen immer noch über dem einen Problem und nichts geht mehr. An unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten, die wir im Laufe unseres Lebens erworben haben, und die uns jetzt weiterhelfen könnten, kommen wir just in diesem Moment nicht mehr heran, weil wir uns ihrer entweder nicht entsinnen oder nicht von ihnen überzeugt sind. Die Energie fließt kaum mehr; es ist eine innerliche Blockade, ein Energie-Stillstand eingetreten. Alles in allem ein ziemlich festgefahrener und ausweglos erscheinender Zustand, der als Stuck - State bezeichnet wird.

Grundwissen: Zwischen diesen beiden Energie-Ebenen liegt eine Ebene, bei der wir uns in einem Zustand der Neubesinnung befinden. Wir trennen uns innerlich vom Stuck- oder Ressource - State und besinnen uns auf die momentane Situation. Dieser Zustand wird Separator - State genannt, weil er zwischen den anderen beiden Zuständen einen separaten Raum schafft, das Hier und Jetzt. Im Grunde orientieren wir uns im Separator - State voll auf die eigenen fünf Wahrnehmungskanäle; darauf,

zu sehen, was gerade zu sehen ist, zu hören, was gerade zu hören ist, zu spüren, was gerade zu spüren ist, zu riechen, was gerade zu riechen ist, und zu schmecken, was gerade zu schmecken ist. Dabei lassen wir uns nicht von Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft ablenken, sondern richten unsere Energie voll auf die Umgebung, in der wir momentan sind, und auf unsere diesbezüglichen Empfindungen.

Im Laufe unseres Lebens befinden wir uns ständig abwechselnd auf diesen drei Ebenen mit den entsprechenden Energiezuständen:

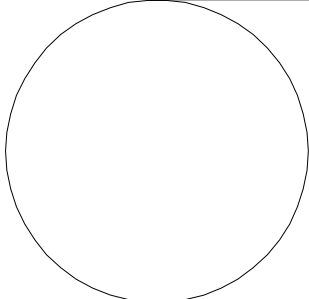
Ressource - State	schöpferischer Energiezustand
Separator - State	Neubesinnung auf das Hier und Jetzt, Veränderung von Bestehendem
Stuck - State	Blockade, Stillstand

Merke:

Manchmal treten diese Zustände in Zyklen auf, die sich über Jahre hinweg hinziehen; zuweilen erleben wir den Wechsel jedoch auch innerhalb weniger Sekunden. Dies scheint ein Widerspruch zu sein, ist aber leicht zu erklären. Vom Lebensweg her betrachtet, kann eine Zeitspanne von mehreren Jahren vorwiegend in einem Energiezustand verbracht werden, was nicht ausschließt, dass daneben auch andere Zustände kurzzeitig auftreten - es kommt immer auf den Betrachtungsstandpunkt an.

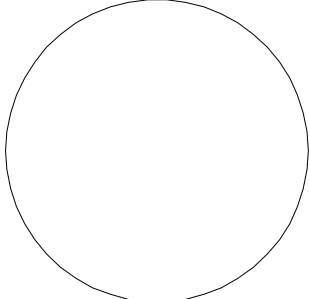
Die drei Stufen unserer Lebensenergie

Ressource-State
(schöpferischer Energie-
zustand)

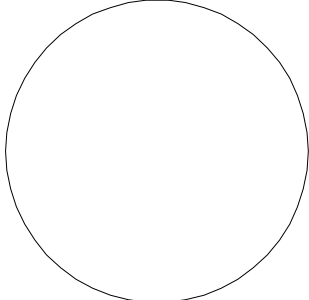


Moment of Excellence

Seperator-State
(Neubesinnung auf das
Hier und Jetzt)



Stuck-State
(Stillstand,
Blockade)



Grundwissen: Im Grunde ist unser gesamtes Leben auf diesen drei Energieebenen aufgebaut. Schon vor unserer Geburt, im Mutterleib, erleben wir den ersten Ressource - State. Wir sind wohlbehütet, brauchen uns um nichts kümmern, es ist ständig warm, wir können uns bewegen, wie wir wollen, und haben alle Ressourcen, die wir zum Wachstum brauchen. Uns geht es rundherum gut, und den nötigen Platz zum Wachsen verschaffen wir uns einfach. Manchmal sogar mit etwas Schwung. Ein Ressource - State bereits vor unserer Geburt. Schaubild

Aus der Mitte heraus werden wir dann geboren. Die Geburt an sich ist bereits der erste Separator - State, den wir erleben. Es ist ein sich von der Mutter lösen, ein sich separieren, sich trennen.

Bereits jetzt erfolgt die Aufteilung in die verschiedenen Energie-Ebenen. Entspricht die Energie mehr einem Ressource- oder einem Stuck - State? Erlebt das Baby die Umwelt nach wie vor als Ressource und genießt es das Dasein lachend und mit fröhlichen Lautäußerungen? Oder kommt es vor lauter Schreien kaum mehr zum Atmen und durchlebt bereits den ersten Stuck -State?

Am Ende unseres Lebens steht der Tod, der Stillstand unseres körperlichen Daseins. Es ist der Stuck - State unserer gesamten Lebensenergie. Wir durchlaufen diesen gesamten Zyklus in Form unseres Lebens, ob wir wollen oder nicht.

Normalerweise achten wir nicht darauf, in welchem Energiezustand wir gerade sind. Auch die Wechsel von einem Zustand in den anderen gehen zum Großteil unbemerkt vor sich. Nur ab und zu stellt sich der eine oder die andere vielleicht innerlich die Frage „Wie geht’s mir gerade?“ und macht damit nichts anderes als einen kurzen Separator. Wenn es ihm vorher schlecht ging, er sich also im Stuck -State befand, hat er durch diese Betrachtung die Möglichkeit, sich neu zu orientieren und vielleicht in einen Ressource-Zustand zu gelangen.

Merke: Im allgemeinen ist der Ressource - State der Zustand, der am erstrebenswertesten ist und von den meisten Menschen auch unbewusst angestrebt wird. Auf dieser Energie-Ebene haben wir die besten Möglichkeiten, unser Potential an Fähigkeiten voll zu entfalten und das, was wir erreichen wollen, zu bekommen. Unsere Vorhaben gelingen uns müheloser und mit geringerem Aufwand als in anderen Energiezuständen.

Grundwissen: Was für jeden einzelnen von uns ein Ressource - State ist, das ist jedoch recht unterschiedlich. Jeder hat ganz eigene Erfahrungen in seinem Leben gemacht und daher auch einen einzigartigen, individuellen Ressource - State; besser gesagt, einen einzigartigen, individuellen Ressource - State für eine bestimmte Situation. Denn das, was diesen Zustand darstellt, ist abhängig von der jeweiligen Situation. Was in einer Situation einen Ressource - State darstellt, muss in einer anderen noch lange nicht der optimale Zustand sein. Fähigkeiten, die in einer Situation die bestmöglichen sein können, führen vielleicht in einer anderen geradewegs ins Abseits.

Es kann also nicht von vornherein gesagt werden, wie ein Ressource - State aussehen soll; vielmehr muß das jeder für sich selbst und für die einzelnen Situationen herausfinden. Wir können uns dabei daran orientieren, wie wir bisher, bewusst oder unbewusst, Zugang zu unseren Ressourcen fanden. Es gibt Momente in unserem Leben, da gelingt es uns, nahezu spielerisch in den Ressource - State zu kommen. Vielleicht lachen wir in diesem Moment, fühlen uns selbstsicher, gelassen oder kräftig; je nachdem, wie sich dieser Zustand bei jedem von uns in einer bestimmten Situation darstellt.

Übung: Überlegen Sie kurz für sich selbst, wie Sie normalerweise in Ihren Ressource - State kommen und

in welchem Wahrnehmungskanal bzw. -kanälen Sie sich dabei vorwiegend befinden.

Wie ich in meinen Ressource - State komme	meine bevorzugte Wahrnehmungsebene

Im allgemeinen gibt es drei verschiedene Möglichkeiten, in einen Ressource - State zu kommen. Erstens über die aktuelle Wahrnehmung, wenn wir gerade etwas Schönes und Wunderbares über einen oder mehrere unserer Kanäle aufnehmen. Zweitens über eine Erinnerung, wenn wir an eine schöne Situation von früher denken. Drittens über eine Vision, wenn wir uns eine schöne Situation in der Zukunft vorstellen und uns so richtig ausmalen, wie das sein wird und darüber in eine so gute Stimmung kommen, dass wir uns wie von selbst im Ressource - State befinden.

Moment of Excellence

Nicht immer haben wir in unserer Umgebung Gelegenheit, etwas wahrzunehmen, was uns in einen Ressource - State bringt. Die Leute sind momentan vielleicht nicht so freundlich gestimmt, dass wir uns akzeptiert fühlen und alle unsere Fähigkeiten auspacken können. Gerade in solchen Momenten wäre es aber oft wünschenswert, den vollen Zugang zum eigenen Können zu erreichen. Wenn man doch manchmal ganz einfach die Energie von damals herbeizaubern könnte...

Das ist leichter zu schaffen, als man allgemein vermutet. Mit der folgenden Übung können Sie sich in einen Ressource - State bringen und zwar in einen ganz besonderen Ressource - State, in den Moment of Excellence. Damit ist der Zustand gemeint, in dem Sie Zugang zu all Ihren Ressourcen haben.

Übung:

Moment of Excellence

Schritt 1:

Wenn Sie Ihr Leben einmal im Überblick betrachten, werden Sie sicherlich feststellen, dass es verschiedene Situationen gab, wo alles optimal lief, wo Sie all Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zur Verfügung hatten und mit der Situation auf bestmögliche Art und Weise umgehen konnten. Suchen Sie sich drei solche Situationen, die für Sie sehr schön waren.

Schritt 2:

Wählen Sie die schönste Situation aus. Gehen Sie innerlich noch einmal in diese Situation hinein, stellen Sie sich diesen in allen Einzelheiten vor. Nehmen Sie, falls machbar, auch die Körperhaltung ein, in der Sie damals waren und tun Sie so, als ob Sie dieses Erlebnis gerade jetzt in diesem Moment nochmals erleben. Was genau gibt es da zu sehen, was genau zu hören, zu spüren, zu riechen und zu schmecken. Gehen Sie alle Wahrnehmungskanäle einzeln durch; verbleiben Sie ruhig beim schönsten Moment und genießen Sie ihn so intensiv, wie Sie nur können. Wenn es Ihnen hilft, diese Übung intensiver zu machen, schließen Sie dabei ruhig die Augen.

Schritt 3:

Machen Sie einen kurzen Separator, indem Sie im Raum umherschauen und z.B. auf die Farben achten, die um Sie herum wahrzunehmen sind, oder darauf, was gerade zu hören ist oder wie sich die Unterlage anfühlt, auf der Sie gerade sitzen.

Schritt 4:

Probieren Sie nun aus, wie Sie mental möglichst schnell in den Zustand, der mit der schönen Szene aus Schritt 2 verbunden ist, wieder hineinkommen. Dieser Ressource-State ist Ihr „Moment of Excellence“. Wie kommen Sie am besten hinein? Über ein Bild, einen Ton, eine Empfindung, einen Geruch oder einen Geschmack? Wenn Sie den Zustand erreicht haben, machen Sie wieder einen kurzen Separator - State und versuchen es noch zwei- bis dreimal, bis es Ihnen hundertprozentig gelingt.

Schritt 5:

Wenn mit Ihrem Moment of Excellence eine bestimmte Körperhaltung oder Bewegung verbunden war, versuchen Sie nun über diese Körperhaltung oder Bewegung wieder in den Zustand zu gelangen. Nehmen Sie einfach diese Körperhaltung wieder ein oder machen Sie die Bewegung, und achten Sie innerlich darauf, wie es sich anfühlt, ob es intensiver wird, wenn Sie sich ein klein bißchen anders bewegen oder dastehen. Oft sind es nur minimale Unterschiede in der Körperhaltung oder eine kleine Bewegung die entscheidend dafür ist, ob Sie hineinkommen. Falls es sich um eine ungewöhnliche Körperhaltung handelt, die Sie nur in bestimmten Situationen einnehmen können, probieren Sie aus, welcher Teil der Haltung wichtig ist, um in die Szene einsteigen zu können. Suchen Sie eine Haltung, die Sie in vielen Situationen ohne aufsehen einnehmen können und mit der Sie mühelos in den Moment of Excellence kommen. Falls es sich um eine große Bewegung handelt, versuchen Sie, sie schrittweise immer kleiner zu machen und dennoch in dem schönen Zustand zu bleiben. Eine kleine, kaum merkliche Bewegung bietet den Vorteil, dass man sie auch ganz schnell und „so nebenbei“ machen kann.

Schritt 6:

Suchen Sie sich eine Situation in der Zukunft, wo Sie die Energie des Moment of Excellence brauchen könnten. Stellen Sie sich vor, dass Sie diese auf die Zukunft transferieren. Woran genau werden Sie merken, dass Sie diese Energie „abrufen“ können? Überlegen Sie sich eine kleine Gedächtnisstütze, die Sie in den entsprechenden Situationen, wo Sie die Energie brauchen könnten, an Ihren Moment of Excellence erinnert; etwas in der Weise: „Ah, da war doch was ... das probier` ich jetzt aus.“

Schritt 7:

Überlegen Sie sich Situationen, wo Sie diese Energie nicht einsetzen möchten, wo sie nicht sehr hilfreich wäre. Schließlich ist der Moment of Excellence wie ein Zauberring, den man drehen kann. Wird er zu oft gedreht kann es sein, dass er seine Wirkung verliert. Es ist aber auch möglich, dass Sie um so leichter in den Zustand hineinkommen, je öfter Sie es versuchen. Das ist von Fall zu Fall unterschiedlich. Wenn Sie diese Übung zur Perfektion gebracht haben und ganz routiniert in Ihren Moment of Excellence kommen können, sind Sie schon einen großen Schritt in Richtung Selbstmotivation gegangen. Es ist die hohe Kunst im Umgang mit sich selbst, sich von dort die Energie zu holen, wo man sie im Überfluss zur Verfügung hat und sie dahin zu transferieren, wo man sie am nötigsten braucht.
(nach Josef Weiß, Selbstcoaching)

Kapitel 26

Meditation und Trance

Grundwissen:

Meditation, in der christlichen Tradition auch als Kontemplation bekannt, ist eine alte Form der völligen Versenkung in uns selbst, die es uns ermöglicht zu den Quellen unseres Ursprunges zurückzufinden, uns dort auszuruhen und neue Kraft zu schöpfen. In China und Indien ist diese Tradition nie verloren gegangen, so kommen auch von dort heute noch die großen Meister dieser Kunst. Wie alt diese Kunst wirklich ist lässt sich schwer feststellen, da unsere Aufzeichnungen darüber lückenhaft sind und die Meditation in der modernen Wissenschaft bis heute keinen Platz bekommen hat. Das ist schade, weil jeder, der sich damit beschäftigt, feststellt, welche großen Reserven in jedem selbst damit zu mobilisieren sind und welche ein beglückendes Erlebnis es ist, sich selbst besser kennen lernen. Der einzige Mensch, mit dem wir wirklich gut auskommen müssen, sind wir selbst. Meditation ist die Art und Weise uns in uns selbst zu versenken. Der Zustand der dabei entsteht, nämlich die Vermischung des Bewussten mit dem Unbewussten nennen wir Trance.

Die Meditation geht von folgenden Grundideen aus:

1. Jeder Mensch ist einzigartig
2. Diese Einzigartigkeit kann und soll auf vielen Ebenen gewürdigt werden
3. Meditation ist ein Prozess, in dem Bewusstes und Unterbewusstes ausgetauscht werden
4. Jeder Mensch hat Entwicklungsreserven und -ressourcen
5. Trance bietet Zugang zu den Ressourcen und hilft bei der Entwicklung
6. Trance ist ein natürliches Phänomen
7. Tiefgreifende Veränderung geschieht eher durch Korrigieren der Richtung als durch Korrigieren von Irrtümern
8. Das Unbewusste kann selbständig wirken

Selbst im Alltag kann man in Trance fallen, so dass man nicht mehr genau merkt, wie viel Zeit vergeht, oder wo man sich gerade befindet. Lange Auto- oder Zugfahrten, dösen und wach träumen führen uns oft in diesen Zustand, der uns angenehm erfrischt. Außerdem wird der Zustand der Neutralität erreicht, der entscheidend ist, um Probleme lösen zu können. Die Meditationsschritte sind im wesentlichen immer die gleichen, wobei man ganz verschiedene Arten von Meditationen kennt. Alle haben den gleichen Zweck in Trance zu kommen, das Tagesbewusstsein einzuengen zugunsten des allumfassenderen Unterbewusstseins. So gibt es meditatives malen, singen und tanzen, die Wirkung ist individuell sehr verschieden. Es geht darum, für sich zu experimentieren und das Optimum herauszufinden.

Immer gleich ist das folgende Vorgehen:

1. Schritt

Das Umfeld von allen Störungen befreien. Den Sitz- oder Liegeplatz vorbereiten, die Raumtemperatur und die Luftqualität überprüfen und ggf. verändern. Sich selbst innerlich die Zeit nehmen, alle anderen Bedürfnisse vorher stillen.

2. Schritt

Die Augen schließen und Entspannung im Sitzen, liegen oder auch stehen finden. Entspannung heißt, dass alle Körperfunktionen harmonisch ablaufen. Der Grad der Entspannung macht sich deutlich in der wohligen Wärme und Schwere des Körpers und des Gefühls der Ruhe und Zeitlosigkeit im Bereich des Sonnengeflechtes (Bauchraum). Der Atem wird als ruhig und gleichmäßig fließend deutlich wahrgenommen, ebenso der Herzschlag.

3. Schritt

Nach der ausgewählten Form vorgehen, im Anschluß finden Sie eine Meditation dazu

Kapitel 27

Der Umgang mit negativen Gefühlen

Grundwissen:

Wir leben sehr stark außenorientiert, das wurde in vorhergehenden Kapiteln immer wieder betont. Obwohl wir uns nach so vielen Menschen und Umständen richten, bekommen wir doch selten wirkliche Hilfe von außen. Wenn sie unglücklich sind, dürfen sie nicht denken, dass ein anderer Mensch dieses Gefühl in ihnen hervorgerufen hat. Hören Sie auf, anderen die Schuld zu geben. Statt dessen sollten sie direkt an Ihrem Gefühl des Zorns arbeiten. Dadurch, dass Ihnen klar wird warum Sie wütend oder traurig sind werden Sie lernen sich selbst weiterzuentwickeln. Die anderen bringen Sie sowieso nicht dazu, sich zu verändern. Können Sie erst dann glücklich sein, wenn die Menschen in Ihrer Umgebung sich in einer bestimmten Weise verhalten, dann machen Sie Ihr Glück von etwas abhängig, was sie nicht beeinflussen können. Merke: Sie geben anderen Menschen damit Macht über sich selbst, lassen darüber bestimmen, wie Sie sich zu fühlen haben. Ruhige, ausgeglichene Emotionen entstehen aus dem Wissen, dass Sie selbst entscheiden können, was Sie empfinden. Investieren Sie Ihre Zeit und Energie lieber in sich selbst und die harmonische Gestaltung Ihres Lebens. Beachte: Aus allem, was im Leben geschieht, lernt man etwas über sich selbst. Machen Sie sich keine Vorwürfe, wenn Ihr Leben im Augenblick sehr turbulent ist. Entdecken Sie wie Sie jetzt schon mit den Emotionen besser umgehen können wie früher. Merke: Die Menschen sind so wie sie sind. Es ist ihr Problem, nicht meines. Das Verhalten anderer ist nie persönlich zu nehmen. Grundwissen: Wenn Sie sich in einem Aufruhr, einer inneren Krise befinden, sollten Sie alles tun was Ihnen hilft. Beachte: Kuseln Sie sich mit einem Buch gemütlich in eine Ecke, machen Sie einen ausgedehnten Spaziergang oder Waldlauf. Setzen Sie sich einfach hin und denken nach, hören Musik und bleiben bei sich. Verwöhnen Sie sich einfach, nehmen Sie sich Zeit für die kleinen Dinge. Denken Sie daran, dass jede Krise die Türe zu einer neuen Entwicklungsstufe ist. Beachte: Gefühle lassen leichter los, wenn sie gründlich beobachtet und aufmerksam erlebt werden.

Übung:

Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

- Spüren Sie Ihre Gefühle?
- Wo sitzen Sie?
- Wenn Sie ein Farbe hätten, was für eine wäre das?
- Was können Sie tun, um das Gefühl noch zu verstärken?

Sie werden erleben, dass die meisten Gefühle, selbst die heftigsten vorbei gehen, wenn Sie diese intensiv durchleben. Denken Sie nicht mehr an die Situation, die dieses Gefühl ausgelöst hat, sondern lediglich an das Gefühl. Atmen Sie tief durch und stellen Sie sich vor, wie mit dem Ausatmen das Gefühl immer mehr aus Ihrem Körper hinausgepustet wird. Grundwissen: Musik kann Ihnen dabei sehr stark helfen. Musik und Rhythmus haben eine Schwingung, die die Gefühle beruhigt und positive Gedanken weckt. Sie können natürlich auch mit Ihrem Geist mithelfen. Stellen Sie sich einmal vor, wie eine schwierige Situation sich anfühlt, wenn sie gelöst ist. Unwillkürlich werden Sie ruhiger werden. Auch wie schon einmal angesprochen hilft frische Luft und Bewegung immer die Einigkeit und Ausgeglichenheit zwischen Körper Geist und Seele herzustellen. Statt Sorgen und Konflikte zu erleben können Sie sich für ein Leben in Frieden, Ruhe und Liebe entscheiden. Wenn Sie Ihre

Emotionen zur Ruhe bringen können, werden Sie erleben dass Ihnen alles leichter von der Hand geht, sozusagen wie von selbst. Beachte: Eine sehr effektive Möglichkeit, mit den eigenen Gefühlen besser klar zu kommen, ist die Meditation. Das Grundprinzip ist die Konzentration auf sich selbst, auf die innere Mitte. Alles von außen wird ausgeschaltet. In vielen Kulturen ist dieses alte Wissen Selbstverständlichkeit, bei uns sind nur wenige damit vertraut. Im folgenden erhalten Sie eine Meditation in 6 Schritten zur Harmonisierung Ihrer Gefühle. Vorbereitung: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße stehen fest auf dem Boden. Die Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf den Oberschenkeln. Sie entspannen sich, zuerst die Beine, dann den Körper, die Arme und Hände. Zum Schluss fällt der Unterkiefer locker nach unten und der Druck in der Augenpartie lässt nach. Sie haben Zeit, viel Zeit.

1. Beginnen Sie tief zu atmen. Beim Ausatmen stoßen Sie mehr Luft aus, als sonst üblich, solange bis die Atemluft wie von selbst wieder einströmt. Beim Einatmen strecken Sie die Wirbelsäule und halten Sie Ihren Nacken und Ihren Kopf so, dass die Energie an der Wirbelsäule hinauf und durch die Schädeldecke hinausströmen kann.
2. Stellen Sie sich vor, dass Sie in einem Lichtkokon eingesponnen sind und in eine weiße Wolke über Ihnen hinausschweben. In dieser hören Sie wunderbare Musik und alles strahlt in den Regenbogenfarben. Für jedes Gefühl gibt es einen Klang und eine Farbe. Sie wandern durch alle diese Töne und Farben. Sie hören und sehen so Liebe, Mitgefühl, Mut, Harmonie, Freude und Frieden.
3. Was für ein Gefühl wäre für Ihr Wachstum im Augenblick am förderlichsten? Vertrauen, Liebe, Mut oder irgendeine andere Emotion? Denken Sie an dieses Gefühl, dann werden Sie automatisch zu dem Ort hingezogen, an dem es vorhanden ist. Verharren Sie an dem Ort, für den Sie sich entschieden haben, lauschen Sie dem schönen Gefühlston und tauchen Sie ein in dessen Farbe.
4. Lassen Sie die Botschaft, die dieser Ort ausstrahlt, einen Widerhall in Ihren Gefühlen erzeugen. Nehmen Sie sein Gefühl in sich auf. Spüren Sie, wie die Schwingung sich verändert.
5. Versetzen Sie sich in eine Situation in der Zukunft, in der Sie diese Eigenschaft oder dieses Gefühl zum Ausdruck bringen. Dann werden Sie vielleicht spüren, wie die Schwingung dieser reinen Energie Sie durchströmt und ein Teil von Ihnen wird.
6. Wenn Sie dazu bereit sind, begeben Sie sich wieder in Ihren Lichtkokon und kehren Sie in Ihr Zimmer zurück. Sie können den einmal gefundenen Gefühlston - oder einen anderen - jederzeit wieder aufsuchen.
Beachte: Für diese Meditation ist es erforderlich alle Störungen, wie z.B. das Telefon, auszuschalten. Ein bequemer Stuhl mit einem Sitzkissen im Rücken erleichtert die Entspannung. Es gibt dafür keine Zeitvorgaben. Sie können sich die einzelnen Schritte selbst auf Band sprechen, vorher eine ruhige Sie ansprechende Musik aufnehmen. Dieses Band lassen Sie dann laufen, um sich ganz auf sich konzentrieren zu können. Sie holen sich dann selbst wieder ins Wachbewusstsein zurück, indem sie ihren Körper bewegen, die Augen öffnen und tief Luft holen. Auch hier gilt: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Auch Meditation will geübt sein. Je öfter Sie so mit sich arbeiten, desto mehr haben Sie davon. Finden Sie die

für Sie beste Zeit heraus. Für manche ist es der frühe Morgen, für andere der Mittag, oder der Abend. Am Anfang ist es sicherlich ungewohnt, mit der Zeit wird es Ihnen immer vertrauter. Vielleicht gibt es Menschen in Ihrem Umfeld die auch meditieren, mit denen Sie sich darüber austauschen können. Jemand, der damit keinen Kontakt hat, wird dieses Vorgehen eher schlecht machen, deshalb reden Sie lieber nur mit ganz ausgewählten Menschen über Ihre Erfahrungen.

Kapitel 28

Bilder von Außen

Der Umgang mit Medien

Grundwissen:

Unter Medien soll hier alles verstanden werden, was uns zum Konsum von Bildern, Informationen und Musik anregt. Wir haben uns daran gewöhnt, wenn es uns langweilig ist, das Radio oder den Fernseher anzustellen. Bücher, Zeitungen und Zeitschriften aller Art vertreiben uns die Langeweile, oder lenken uns ab von unseren eigenen aktuellen Gefühlen, die vielleicht auch gerade negativ sind. Wir haben jede Menge Möglichkeiten uns selbst zu entfliehen, uns abzulenken und uns auf Trab zu halten. Bei der Aufnahme aller dieser Eindrücke werden wir auf Dauer auch davon geprägt. Nehmen wir als Beispiel das Fernsehen: Es gibt Sendungen rund um die Uhr. Schon zum Frühstück können Sie erfahren, wer gerade wen totgeschlagen hat, oder welche Sorgen unsere Politiker gerade drücken. Auf einem anderen Programm läuft eine Talkshow oder eine Seifenoper. Der Name weist auf den Ursprung dieser Art von Serien. In den USA wurde nach dem 2. Weltkrieg Seifenpulver mit kurzen Filmen beworben, die sozusagen im Zeitraffer ein wunderbares Leben mit Hilfe des entsprechenden Produktes versprochen. In den siebziger Jahren gab es dann Kliniken, in denen Menschen lernten, Seifenopern von der eigenen Lebensrealität wieder unterscheiden zu können. Es gibt auch eine Menge anderer Sendungen und Filme, die sich mit der Natur, der Komplexität menschlichen Lebens und unterschiedlichen Kulturen beschäftigen. Das Programm ist so reichhaltig, dass es oft schwierig ist, etwas wirklich nährendes und aufbauendes herauszusuchen. Es ist wie mit dem Essen: Es gibt Fast Food und es gibt Vollwertnahrung, das eine kann man schnell hinunterschlingen, für das andere braucht man Zeit, es isst und verdaut sich langsamer. Der Nährwert ist jedem Menschen klar. Doch aus Bequemlichkeit, Müdigkeit und weiteren Gründen wird oft zum Fast Food gegriffen. Stellen Sie sich ihr Inneres einmal wie eine Platine vor, die sich programmieren lässt und überlegen dann mit was Sie sich gerne programmieren wollen, weil auch hier das gleiche gilt wie bei einem Computer. Ich kann nur das herausbekommen was ich hineingegeben habe. Wir programmieren uns jeden Tag selbst mit all den Eindrücken, die wir auf uns wirken lassen. Wie oft haben Sie sich im letzten Jahr einen Sonnenaufgang oder -untergang ganz bewusst angesehen? Wie viel Zeit haben Sie darauf verwendet ein Buch für Ihre persönliche Entwicklung zu lesen? Nach welchen Kriterien wählen Sie für sich selbst aus, was sie hören, sehen und lesen wollen? Sicherlich ist man manchmal einfach zu müde, um sich etwas anstrengendes anzusehen oder zu lesen. Wir brauchen auch alle Entspannung, doch ist es sicherlich falsch anzunehmen, dass man sich vor einem blutigen Kriegsfilm entspannt und dann anschließend sanft schläft. Das Gegenteil ist der Fall. Es gibt Untersuchungen der Hirnströme darüber wie Medien in für den Menschen besonders aufnahmebereiten Zeiten wirken. Je aufregender der Film, desto aufgewühlter die eigenen Emotionen, desto mehr speichert der Körper an Negativenergie ab. Fertige Bilder haben außerdem den Nachteil, dass Sie die Phantasie nicht anregen, selbst Bilder zu produzieren, wie das beim Lesen der Fall ist. Eine zusätzliche Möglichkeit, sich pausenlos mit Informationen zu versehen, ist der Personal Computer mit einem Anschluss ans Internet. Wer es schon getestet hat, der weiß, wie viel Stunden im Flug vor diesem Gerät vergehen. Im folgenden sind Kriterien genannt, die es Ihnen leichter machen sollen, bewusster mit den Medien und der Aufnahme von Informationen aller Art umzugehen.

Ist das Medium:

- | | | |
|-----------------------------|--|------------------|
| • anregend | aufbauend | phantasievoll |
| • entspannend | beruhigend | gefühlsgleichend |
| • aufwertend | belebend | künstlerisch |
| • weckt es positive Gefühle | fühlt man sich nachher wohler wie vorher | |

Kapitel 29 Kreativität

Grundwissen:

Als Kinder waren wir alle kreativ. Es wurde gebastelt und gemalt und geträumt. Wir waren alle Kreatoren unserer kleinen Welt. Doch dann kam die Anpassung an Bewertungssysteme wie Schulnoten, Anforderungen am Arbeitsplatz, Anforderungen zu Hause im Verein usw. Je älter wir werden, desto mühsamer ist es oft, die vernachlässigte eigene Kreativität wieder zum Leben zu erwecken. Selbst etwas herstellen, basteln, malen und musizieren sind Tätigkeiten, die uns zutiefst befriedigen und eine unerschöpfliche Quelle für die eigene Motivation sein können. Immer offen zu sein für neue Anregungen und diese im Alltag für sich umzusetzen ist die beste Methode, sich fit zu halten. Geistig aktive Menschen behalten ihre Schaffenskraft meist bis ins hohe Alter. Nachdem von außen von uns immer wieder neues Lernen und Umdenken gefordert wird ist die Fähigkeit sich kreativ auf neue Situationen einstellen zu können ein Muss geworden. Daten- und Kommunikationstechnik verändern alle Berufe auf Dauer und das teilweise immer schneller. Wer einen Beruf erlernt hat, kann fast sicher sein, mindestens ein bis drei mal mindestens die Richtung zu verändern. Beispiel: Ein Mann, der in den sechziger Jahren im Kohlebergbau tätig war, hat in den siebziger Jahren umgelernt und wurde Maschinenschlosser. Anfang der achtziger Jahre musste er sich wieder neu orientieren, die elektronischen Steuerungen übernahmen seine Aufgabe. Er wurde in der Qualitätskontrolle eingesetzt. Aufgrund der Umorganisation, Qualität wird jetzt schon im Prozess kontrolliert, fiel auch da sein Job weg. Jetzt sitzt er an einem Bildschirm und bearbeitet Lagereingänge und -ausgänge. Das ist noch kein außergewöhnlicher Lebenslauf. Zunehmend sterben Berufe ganz aus und es entstehen neue. Wer heute lernt, der lernt mindestens seinen ersten Beruf nicht mehr unbedingt fürs Leben. Merke: Die Geschwindigkeit hat sich überall erhöht, nicht nur auf der Straße. Viele mühseligen Denkopoperationen sind uns mittlerweile vom Computer abgenommen worden. Eigentlich müsste unser Gehirn jetzt sehr viel mehr Zeit für kreatives, entwickelndes und planendes Denken haben. Kreativität ist nicht nur die „Sahnehaube“ wie wir sie von großen Künstlern kennen. Kreativ sein heißt auch beim Aufnehmen, Speichern und Wiedergeben von Informationen alle unsere Sinne und unseren gesamten Denkkapparat zu beteiligen. Kreatives Denken heißt, beide Gehirnhälften einzusetzen, Bilder, Zahlen und Sprache miteinander verbinden zu können, sowie die Fähigkeit zur Assoziation und zum Perspektivenwechsel. Beachte: Kreativität fördert flexibles Handeln. Die Fähigkeit kreativ denken zu können, ist eine sinnvolle und wichtige Ergänzung zum logisch-mathematischen Vorgehen und ist heute in allen Lebenslagen gefragt wie nie zuvor. Echte Neuerungen und Problemlösungen aller Art sind meist Resultat einer Symbiose aus kreativem und logisch-analytischem Denken und Vorgehen. Beide Gehirnhälften werden in der Kombination eingesetzt. Die Wirkung dieser Kombination entspricht der Aussage: „Das Ganze ist mehr, als die Summe seiner Teile!“ In diesem Zusammenhang wird sehr häufig der Naturwissenschaftler Albert Einstein genannt, der als Musterbeispiel dieser Verbindung gilt. Er beherrschte sowohl die Mathematik wie auch seine Geige virtuos. In der Schule war er durchschnittlich, er hat sich nie bemüht sich anzupassen. Er galt als Egoist, der ausschließlich seinen Weg ging. Von Natur aus ist es uns allen möglich kreativ zu sein. Es müssen nicht die großen Kunstwerke sein, die dabei entstehen, es reicht, wenn unser Alltag zufriedenstellender vielleicht sogar beglückender dadurch wird. So ist es auch kreativ, wenn man es versteht in seiner Wohnung mit Hilfe einfacher Stoffe und

Dinge immer wieder ein dem Gemütszustand passendes Umfeld schaffen kann. Die Art wie man zwei Kerzen aufstellt, kann durchaus kreativ sein.

Merke:

Auch hier gilt wieder wie bei allen Fertigkeiten: Übung macht den Meister. Deshalb erhalten Sie im folgenden einige Übungen, die Ihnen helfen sollen, Ihre Gehirnhälften wieder in der Kombination zu nutzen.

Übungen

1. Führen Sie mindestens zehn Möglichkeiten auf, um
 - a) an ein warmes Essen zu kommen, ohne Geld dafür ausgeben zu müssen
 - b) Ihr Auto flott zu machen, das im verschlammten Feldweg steckengeblieben ist
 - c) Ihr Zuspät kommen bei der montäglichen Neun-Uhr-Besprechung Ihrer Abteilung zu entschuldigen
 - d) einen Sonntagabend ohne Fernsehen zu gestalten
 - e) mit Hilfe von Zeitungspapier Schiffe zu bauen, die man dann in einem Gewässer oder mindestens in der Badewanne schwimmen lassen kann
 - f) um an einem warmen Sommertag ohne Auto, Fahrrad oder sonstige Fortbewegungsmittel Spaß zu haben
 - g) aus einem Geburtstag ohne Geld ein gelungenes Fest zu machen

2. Gesucht werden zusammengesetzte Hauptwörter. Ein Teil des Hauptwortes soll ein Tier bezeichnen. Zusammengesetzt ergibt sich ein Ausdruck, der zu dem ursprünglich gemeinten Tier keinerlei Bezug mehr hat oder zumindestens doppeldeutig ist, wie z.B. Wandervogel.

3. Malen Sie ein Bild mit Farben Ihrer Wahl, indem als Grundelemente immer wieder Ellipsen vorkommen

4. Basteln Sie mit Hilfe von Pfeifenreinigern einen Zirkus
5. Fertigen Sie aus Stoffresten Handpuppen

6. Bauen Sie die jeweils fünf Wörter in eine kleine Geschichte ein. (2-3 Minuten Erzähllänge)
 - a) gestern, Abenteuer, vornehm, rennen, Hund
 - b) Visitenkarte, erstaunen, herzlich, Bezahlung, Garten
 - c) Geschrei, Türschloß, kalt, morgen, rosa
 - d) Kamera, gemütlich, Buchhülle, Mond, erlaubt
 - e) schreiben, Fluß, gestern, Gefühl, blau, rauchen
 - d) Oper, versichern, schlafen, Glück, Telefax
 - e) Scheck, schlafen, gelb, gelungen, Hund

7. Erstellen Sie aus lauter Zeitungs- und Zeitschriften Clippings eine Collage, „mein Traumhaus“

8. Machen Sie für den nächsten Geburtstag ein Gedicht auf sich selbst

9. Spielen Sie mit anderen zusammen Theater. Das Stück könnte heißen „Familiendrama“ oder „Der neue Chef“, „Ein ganz normaler Tag in der Schule“, „Umorganisation im Betrieb“, oder wählen Sie andere Themen. Zuerst geht es darum

den Inhalt so einigermaßen zu klären und dann zu den Rollen zu finden. Sie brauchen keine Drehbücher oder sonstige Ausführungen, es reicht wenn sich jeder gerne mit seiner Rolle identifiziert. Dann bereiten Sie den Raum vor. Mit Stühlen, Bettüchern, Textilien und Hausrat aller Art lässt sich mit ein bisschen Phantasie leicht eine wunderbare Bühne herstellen. Dann vereinbaren Sie noch, wie lange das Stück in etwa dauern wird. Übrigens können Sie mit Worten oder einfach nur pantomimisch spielen. Vielleicht will sich der eine oder andere auch verkleiden und entsprechend schminken. Alles ist möglich. Dann können Sie noch überlegen, ob Sie gleich mit, oder doch lieber ohne Publikum spielen. Die Vorbereitung ist natürlich hier schon der halbe Spaß. Es darf gelacht werden. So können Sie auch mühelos jeden verregneten Sonntag, oder so manche fade Party zu einem In-Erlebnis machen. Kinder und auch Jugendliche sprechen natürlich ganz besonders darauf an. Je mehr zugelassen ist, und je mehr gelacht werden kann, desto sicherer fördert es die Kreativität und auf jeden Fall die Selbstmotivation.

Kapitel 30 Coaching

Grundwissen:

Coaching ist eine moderne Form der Persönlichkeitsberatung, die eine bestimmte Haltung und ein dazu passendes Vorgehen erfordert. Sie kennen den Begriff aus dem Sport. Ein Coach trainiert seine Mannschaft ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Wenn es ernst wird, sitzt er am Rand und beobachtet, er spielt nicht mit. Gerade in besonders verzwickten, unüberschaubaren und belastenden Lebenssituationen ist ein Coach hilfreich. Beispiel: Eine Freundin wusste seit einem halben Jahr nichts mehr mit sich anzufangen. Sie langweilte sich in der Arbeit, traute sich aber nicht zu, einen neuen Job zu finden. Auch ihr Privatleben bot keinen Ausgleich. Sie lebte so vor sich hin, wurde immer unzufriedener. Ihr Gesichtsausdruck wurde mürrisch, sie begann zu kränkeln. Sie hatte keine Visionen, Ziele oder Perspektiven für ihr Leben. Sie suchte sich dann einen Coach. Eine in solchen Fragen sehr erfahrene Frau, die ihr in wenigen Sitzungen so weit helfen konnte, dass sie heute wieder selbstbewusst und strahlend auftritt. Sie hat einen neuen Job, den Traumjob für sie und in ihrem Privatleben veränderte sich auch einiges, ein Prozess den sie sehr engagiert weiter verfolgt.

Ausgangssituation für ein Coaching kann sein:

1. Sie gelten als jemand, bei dem man sich immer Rat und Tat holen kann, das ist die Meinung ihrer Familie, ihrer Freunde und auch der Kollegen und Vorgesetzten. Sie merken, dass dieser Anspruch ihr Leben immer mühsamer und freudloser werden lässt.
2. Sie stellen an sich Veränderungen fest, die ihnen Angst machen, Sie sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr, haben die Orientierung verloren.
3. Sie wollen einfach mehr aus sich machen und wollen sich auf ihrem Weg professionell begleiten und anleiten lassen.
4. Sie wollen mehr über ihre Stärken und Schwächen lernen, um dann über ihren weiteren Weg entscheiden zu können

Häufig haben Sie für ihre eigenen Belange

1. wenig Zeit, wenig Gelegenheit sich zu ihren Fragen, Anliegen, Problemen, Lösungsvarianten usw. neutral auszutauschen; die Familie hält immer gute Ratschläge parat, die man doch nicht hören will, am Arbeitsplatz kann man nicht offen reden usw.
2. wenig Freunde, welche die Rolle des Coach wirklich kompetent und ohne Eigeninteresse übernehmen können

Das hat folgende Auswirkungen auf Sie:

- Es zehrt an den persönlichen Energiereserven bis hin zur eigenen schwankender werdenden Motivation und der Frage nach dem Sinn

- Es macht einsam
- Es bedarf eines hohen Maßes an Selbstorganisation, dabei unterstützt Sie der Coach

Was Coaching leisten kann:

1. Es gibt Anstöße für die Lösung anstehender Herausforderungen sowohl in persönlicher wie auch in sachlich, fachlicher Art auf folgenden Ebenen
 - Haltung und Verhalten
 - Führung und Selbstorganisation
 - Visionsfindung und Zielsetzung
 - Aufgaben- und Rollengestaltung und Verständnis
2. Hilft bei der Klärung wichtiger Fragen und Überlegungen
3. Gibt gezielt Feedback unabhängig von hierarchischen, strategischen, politischen oder sonst wie gefärbten Interessen des Feedbackgebers
4. Regt zur Selbst- und Aufgabenreflexion an
5. Unterstützt Ihre Stärken und Ideen, vermittelt Perspektiven für die Gegenwart und die nahe Zukunft

Kapitel 31 Überforderung Unterforderung

Grundwissen:

Der Zustand der Motivation ist instabil. Heute will man Bäume ausreißen, morgen am liebsten von nichts etwas wissen. Wir sind ständig damit beschäftigt, die Balance zwischen diesen beiden Extremen zu finden. Den Kurs so zu halten, dass wie beim Segeln, die Segel ständig gebläht sind und wir mühelos vorwärts kommen. Ein versierter Segler versteht es, sein Schiff immer wider an den Wind zu bringen, er kennt die dafür erforderlichen Manöver, es passiert nur selten, dass die Segel flattern und das Boot stillsteht, oder dass sie so viel Wind bekommen, dass das Boot kentert. Im Alltag ist das oft schwieriger, weil wir häufig nicht so recht erkennen, wo wir wirklich stehen. Ob wir über- oder unterfordert sind. Weil die Symptome immer die gleichen sind. Beispiel: Ein zwölfjähriges Mädchen beklagt sich ausführlich über ihre Schule:

„Mir ist immer so langweilig, nie dürfen wir irgend etwas selbst machen, immer reden nur die Lehrer. Ich höre dann oft nicht mehr zu und anschließend schreibe ich eine schlechte Note. Am liebsten würde ich gar nicht mehr in die Schule gehen.“ Das Kind fühlt sich unterfordert, bekommt zu wenig Anreiz geboten, deshalb ist sie unaufmerksam und bekommt so dass wenige, was wichtig ist um gute Noten zu bekommen auch nicht mehr mit. Ein anderer Fall. Ein junger Mann bekommt nach seinem Studium eine Stelle in der Marketingabteilung eines großen Unternehmens. Er steht unter Erfolgsdruck. Es wird viel von ihm erwartet.. Er erzählt. „Der Tag könnte noch mehr wie 24 Stunden haben und statt 7, 14 Tage die Woche, trotzdem würde ich meiner Arbeit nicht gerecht werden. Die Berge werden ständig höher, statt abzunehmen. Ständig habe ich das Gefühl ich übersehe etwas, oder mache Fehler. Sowohl Unter- wie Überforderung führen beide zu dem gleichen, schlechten Ergebnis was die Aufgabe betrifft und zu Demotivation des Menschen. Jetzt könnte man natürlich sagen, die beiden haben Pech gehabt, da kann man nichts machen. Beide sind aufgeschlossen dafür, ihre Situation zu verändern. Sie sind in der Lage und Willens Verantwortung für sich und die Situation zu übernehmen. Nehmen wir das erstes Beispiel und klären, was das Mädchen tun kann, um ihre Situation auszugleichen:

Als erstes steht die Analyse:

- | | | |
|--|------------|---|
| 1. In welchen Fächern langweile ich mich? | Fach: | Skala: 1 2 3 4 5 |
| | Langeweile | niedrig hoch |
| 2. Liegt es an der Art der Vermittlung oder am Inhalt? | Inhalt: | Vermittlung Inhalt |
| | Fach | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

Nach dieser Einschätzung kommt eine Auswahl möglicher Vorgehensweisen für die Lösung mit persönlicher Einschätzung, ob machbar oder nicht.

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sich selbst zu dem vermittelten Stoff Bilder vorstellen | Ja | Nein |
| Bsp. menschlich Zellen/ Biologieunterricht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich stelle mir eine Kugel vor, in der hundert verschiedenfarbiger Leitungen und Verbindungen an den Wänden entlang laufen, alles in einer milchigen Flüssigkeit. Ich bin eine Taucherin und schaue mir alles genau an. | | |

2. Sich Fragen ausdenken und stellen, deren Antwort mich interessiert

Bsp. Was ist der Unterschied zwischen menschlichen und tierischen Zellen?

3. Auffällige Wörter und Begriffe notieren und sich dazu selbst Beispiele einfallen lassen

Bsp. Zellgewebe, stelle ich mir wie eine Spinnwebe vor, fein und durchscheinend

Ziel ist es, selbst im Stoff zu bleiben, sich diesen selbst interessant und lebendig zu gestalten. Bei unserem 2. Beispiel - der Überforderung - sind es im Prinzip die gleichen Schritte.

Als erstes steht die Analyse:

1. Was habe ich alles zu tun?

Hier werden alle Aktivitäten aufgelistet

2. Was ist dringend, was ist wichtig, was ist beides?

Alle Tätigkeiten werden danach bewertet und entsprechend markiert

3. Was kann und will ich selbst tun, was kann ich wem abgeben?

Rot einkreisen, was ich selbst tun kann und will, bei allem anderen überlegen, wer dafür in Frage kommt und die Namen gleich dazu schreiben

4. Die so entstandene Prioritätenliste ggf. mit dem Vorgesetzten besprechen, dessen OK einholen und entsprechend verfahren

5. In der Umsetzung ab sofort mit 80% Erledigung der Aufgaben zufrieden sein

Ein Mann namens Pareto hat dazu folgendes herausgefunden: In der Regel verwenden wir 20% unserer Energie, um 80% Ergebnis zu erzielen, wollen wir 100% erzielen, dann müssen wir noch einmal 80% Energie aufwenden, um die restlichen 20% auch noch zu schaffen.

Das ist der häufigste Grund, warum gerade sehr genaue Menschen leicht überfordert sind, weil sie so viel mehr Energie wie andere aufwenden müssen, die weniger Wichtigkeit auf das Detail legen.

6. Bei allen zusätzlichen Anforderungen nein sagen, oder darauf hinweisen, dass dann andere Dinge in der Prioritätenliste nach unten wandern

7. Prioritäten flexibel handhaben aber immer nach Prioritäten arbeiten

8. Vor dem Abarbeiten von Bergen zuerst einen Plan dafür machen

9. Pausen einlegen, sich immer wieder entspannen

Weitere Hinweise dazu finden Sie in den Kapiteln Zeitplanung und Zielsetzung.

Beachte:

Die Anzeichen sowohl für Über- wie auch für Unterforderung sind die gleichen. Es geht darum, die Ursachen herauszufinden und sich zu entscheiden, diese selbst abzubauen. Besonders bei Überforderung kann auch noch eine weitere Überlegung von entscheidender Bedeutung sein: „Wie wichtig nehmen Sie sich selbst, wie wichtig nehmen Sie Ihre Aufgabe?“ Natürlich sollen wir uns für unsere Aufgaben einsetzen, aber hier gilt es auch die Grenzen zu erkennen. Beispiel: Ein Kardinal der Papst wurde, fühlte sich von der Bürde seines Amtes so niedergedrückt, dass er kaum noch schlafen konnte. Das schrieb er einem Freund, der ihm darauf nur ganz kurz antwortete: „Nimm Dich nicht so wichtig, Giovanni“, daraufhin schlief der Papst wieder wunderbar. Mahatma Ghandi hat es anders ausgedrückt: „Es ist unerheblich was wir tun, aber es ist wichtig, dass wir es tun!“

Kapitel 32

Liebe

Grundwissen:

Die Liebe ist das Elixier des Lebens. Über sie ist viel gedichtet worden. Sie wird überall zitiert vielleicht, weil sie für uns alle so wichtig ist und ihre Pflege so wenig verstanden wird. „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“ sagt der kleine Prinz in dem Buch von Antoine de St. Exupery. Die Liebe überwindet alle Grenzen, gibt dem Menschen das Gefühl eins zu sein mit sich, dem Schöpfer und der Welt. Sie ist wie sie ist. Sie lässt sich nicht fassen, nicht zwingen und sie wird nicht errungen. Der Psychoanalytiker Erich Fromm bezeichnet die Liebe als die höchste erlernbare Kunst. Einerseits sollte man die Theorien dazu kennen, andererseits die Praxis beherrschen. In der Bibel steht ganz schlicht und doch ein viel zu hoher Anspruch für uns: „Liebe Deinen nächsten wie dich selbst.“ Das setzt voraus, dass jeder sich selbst liebt und dann noch jeden anderen Menschen genauso. „Wenn Du nur genug lieben könntest, so wärest Du der glücklichste Mensch auf der Welt.“ (Ernest Holmes). Der Zustand, verliebt oder in der Liebe zu sein wirkt auf jeden anders. Allgemein festzustellen ist, dass dieser Zustand die Lebensintensität steigert, die Immunkräfte zu voller Leistung anregt und ein Glücksgefühl entstehen lässt, dass weit über alle anderen Erfahrungen hinausgeht. Wir erfahren uns als eins mit uns und unserer Umwelt, sind sozusagen unantastbar für alles was sonst um uns herum geschieht. Die Selbstoffenbarung geht weit über das alltäglich Maß hinaus. Jeder kennt diesen beglückenden Zustand und doch sind wir selten in der Lage ihn auf Dauer zu behalten. Es gibt sehr unterschiedliche Formen von Liebe. Die mit dem Begriff am meisten in Verbindung gebrachte Form ist die körperliche Liebe. Hier geht es um die Vereinigung zweier Körper, die Basis der Schöpfung. Diese Liebe kann sehr schnell in das Gefühl der Verlassenheit, Einsamkeit und andere Entzugserscheinungen umkippen, wenn ein Anspruch von Dauer daran gestellt wird. Darüber hinaus gibt es auch noch andere Dimensionen, die es für uns zu entwickeln gilt. Eine besondere Stellung nimmt die Mutterliebe ein, die eine allumfassende selbstlose und sensible Haltung einnimmt. Viele Mütter in unserer Gesellschaft geben einen Teil ihrer eigenen Entwicklung auf um erst einmal ihre Kinder großzuziehen. In Notsituationen wird eine Mutter immer ihr Kind beschützen und zu nähren versuchen, solange sie selbst am Leben ist. Es gibt äußerst dramatische und ergreifende Schilderungen dazu. Das gleiche gilt auch im Tierreich. Tiermütter sind solange äußerst gefährlich wie sie ihre Kleinen säugen. Weit darüber hinaus geht eine allumfassende Liebe für die Erde, den Planeten auf dem wir leben. Voraussetzung dafür ist, dass wir uns damit beschäftigen, wahrnehmen, welche Verbindung zwischen uns und der Erde besteht. Gemeint ist nicht, ein Gartenliebhaber zu sein, diese Liebe hört meistens am eigenen Zaun auf. Die Grundlage dafür ist ohne Begrenzung zu denken und sich wahrhaftig als eins mit der Erde oder als ein Teil davon zu erleben. Alle Menschen zu lieben wie sich selbst, setzt voraus, dass wir uns selbst lieben. Gemeint ist nicht die Ego-Liebe, das Überheben des eigenen Selbst, sondern sich selbst anzunehmen wie man ist. Seinen Körper, Stärken und Schwächen zu erkennen, neutral zu betrachten und anzunehmen. In der Verantwortung, dass wir verändern können was uns nicht gefällt. Alle Menschen zu lieben heißt, jeden so zu lassen wie er/sie ist, ohne das Bestreben, dass der andere um geliebt zu werden, den eigenen Wertvorstellungen entsprechen muss.

Das hieße gleichzeitig die Schöpfung zu respektieren. Diese Liebe geht schon zum Teil über in die geistige Liebe, die mit dem körperlichen nichts mehr zu tun hat. Diese

Form gewährt einem selbst den stabilsten Grundton von Zufriedenheit und einem undefinierbaren Glücksgefühl. Die geistige Liebe ist Verbunden mit dem Glauben an die Schöpfung, an den, eine höhere als von unseren Sinnen wahrnehmbare allgemeingültige Verbindung zwischen Himmel und Erde. Das kann sich durch die Beschäftigung sowohl im religiösen wie im philosophischen oder auch im naturwissenschaftliche Bereich manifestieren. Wie erreichen wir diese Formen der Liebe? Auch hier gibt es, wie auch sonst immer in diesem Buch betont, so viele Wege zum Ziel wie es Individuen gibt. Trotzdem sind in der Folge einige Empfehlungen aufgeführt, die keinerlei Anspruch auf Allgemeingültigkeit oder auf Vollständigkeit erheben.

- Liebe bedeutet nicht nur nehmen, sondern auch selbstlos geben. Jedes Geben ist eine Freude, kein Opfer. Geben darf keine Gegenleistung erwarten, sondern geschieht ganz aus sich selbst heraus.
- Jeder Mensch sucht einen Menschen, der ihn um seiner selbst willen bedingungslos liebt. Jeder sucht im anderen auch Geborgenheit und Nähe. Das ist das stärkste Bedürfnis im Menschen. Ohne Liebe ist kein Leben möglich beziehungsweise nicht lebenswert
- Wahre Liebe hat nichts zu tun mit Flirt, Schwärmerei, erotischem Verlangen oder einem Verhältnis. Das sind keine Grundsteine für eine gemeinsame Basis
- Liebe hat nichts mit Fesseln, oder einem Anspruch auf Dauerhaftigkeit zu tun. Sobald jemand zum Objekt unserer Liebe wird, das wir nach eigenen Vorstellungen und Wünschen gestalten wollen, ist der freie Austausch der Liebe unterbrochen. Beispiel: Herr K wurde einmal gefragt was er tut, wenn er einen Menschen liebt. Er sagt: "Ich mache mir ein Bild von ihm und sehe zu, dass es ihm ähnlich wird." „Das Bild?“, „Nein, der Mensch“ (B. Brecht)
- Liebe bedarf keiner Opfer. Sie ist wie sie ist, sie fließt frei, solange wir nicht versuchen, sie durch Erwartungen einzuengen
- Je absichtsloser und erwartungsloser wir sind, desto mehr werden wir mit den Gaben der Liebe überschüttet
- Zwingen Sie niemandem Ihre Gewohnheiten auf
- Über die körperliche Liebe hinauszukommen, bedarf es der ernstgemeinten Suche nach dem Sinn des eigenen Lebens
- Für die Liebe zur Schöpfung im allgemeinen ist die Grundlage eine ständige kindliche Neugier auf die Gaben der Schöpfung und ein Staunen, wie alles immer wieder gefügt wird
- Wir können andere nicht lieben, ohne uns selbst zu lieben
- Liebe erhebt keine Ansprüche
- Liebe geht Verpflichtungen ein
- Eine Grundlage Liebe zu erleben ist es wirklich zu leben, jeden Tag aufs Neue lebendige Erfahrungen zu machen. Beispiel: Ein Mann lebt sehr zurückgezogen. Er ist Schriftsteller. Hat panische Angst vor der Berührung zu anderen Menschen. Daraufhin angesprochen warum er sich diesen schönen Erlebnissen entziehen würde, sagte er: "Ich lebe doch nicht, ich schreibe doch nur!"

Wenn man sich diese Auflistung ansieht, kommen natürlich Zweifel ob die Form wie wir unser Leben eingerichtet haben, wirklich Liebe einlädt und zulässt. Wenn die Antwort darauf eher nein ist, ist das eine Aufforderung den Lebensstil neutral zu betrachten, zu überdenken und neue Entscheidungen zu treffen und umzusetzen. Viele unsere Angewohnheiten, insbesondere die, den Tag nach festgelegten

Vorgaben abzuspulen, ohne einmal innezuhalten, verhindert die so sehnlich erwünschte Erfahrung der allumfassenden Liebe. Es fällt schwer, den nächsten zu lieben, der so viel mehr zu haben scheint, wie wir selbst. Auch dieser Blick führt weit weg von der Liebe. Der Psychoanalytiker Erich Fromm hat ein Buch mit dem Titel „Haben oder Sein“ geschrieben, das den Grundkonflikt unserer Gesellschaft zu diesem Thema beschreibt. In der Liebe geht es ums Sein, nicht ums Haben.

Kapitel 33

Sich selbst erfüllende Prophezeiung

Grundwissen:

Zum Ende dieses Buches soll dieses Kapitel gleichzeitig als Zusammenfassung all dessen was in den vorherigen Kapiteln beschrieben wurde dienen. Merke: Motivation ist die natürliche Ordnung aller Dinge. Grundwissen: Das heißt, wir bringen uns selbst gründlich in Unordnung, wenn wir nicht motiviert sind. Die sich Selbsterfüllende Prophezeiung ist ein Begriff aus der Psychologie, die unterstellt, dass wir uns unser Schicksal mehr oder weniger selbst machen. Eine Ansicht, zu der auch andere Wissenschaftsrichtungen wie z.B. die Biologie gekommen sind. Beispiel: In einer Zeitung stand folgende Geschichte: Ein Mann ist am Montag in einem Kühltransporter im Kühlraum tot aufgefunden worden. Er war zirka 35 Jahre gesund und munter, als er seine Fahrt begann. Nachdem er beim ersten Kunden ausgeladen hatte, hat dieser die Tür an dem Transporter von außen verriegelt in der Annahme der Fahrer wäre längst draußen. Normalerweise ist die Temperatur in solch einem Kühltransporter zirka -18 bis -24 Grad Celsius. Gerade an dem Tag ist die Kühlung ausgefallen. Der Fahrer hat sich buchstäblich zu Tode geängstigt, dass war auch die offizielle Erklärung für seinen Tod. Er hat geglaubt, er würde erfrieren, obwohl es in dem Transporter tatsächlich 16 Grad plus hatte. Diese Einbildung hat gereicht, um zu seinem Tod zu führen. Ebenso drastisch ist die Geschichte einer kranken Frau, die von den Ärzten bereits aufgegeben wurde. Sie hatte irgendwo gehört, dass wenn der Arzt die Diagnose weiß, dann würde sie sicher wieder gesund werden. Dieser Glaube hat sich ganz fest in ihr eingegraben. Als der Oberarzt an ihr vorbeiging, hörte sie ihn einen lateinischen Begriff murmeln. Sie hielt es für die Diagnose und wurde gesund. Was sie nicht wusste, dass der Arzt zu deutsch übersetzt gesagt hatte: „Todkrank“, so hat auch hier die Einbildung, das Bild von ihrer Zukunft ihr zum Weiterleben verholfen. Beachte: Auf Dauer sind oder werden Sie der, der Sie glauben zu sein. Das berechtigt dazu, sich ganz viele Gedanken über sich und die Art von Leben, die man selbst führen will zu machen und diese Vorstellungen dann mit aller Energie auch umzusetzen. In Ihrem Umfeld ist es das gleiche. Was sie von anderen erwarten, trifft in der Regel auch ein. Es wirkt allerdings immer positiv, wie auch negativ. Ein Mitarbeiter einer DV Abteilung beklagte sich unlängst bei mir, dass er immer Mädchen für alles wäre und das ihm nie einer hilft. Er hält alle Kollegen für unfähig, bestimmte Dinge tun zu können. Sich selbst hält er für den einzig Fähigen in dem Bereich. Die Folge ist klar, die Kollegen haben seine Schwäche gut erkannt und nutzten diese. In den USA hat es einmal eine erschreckende Studie dazu gegeben. Man wollte herausfinden, wieweit Psychiater in der Lage sind, bei geistig Kranken die richtige Diagnose zu stellen. Zuerst wurden lauter normale Testpersonen in die Anstalten geschleust. Das Experiment wurde sofort abgebrochen, als klar wurde, dass schon die Idee, es wird ein geistig Kranker eingeliefert zu einer Diagnose durch die Psychiater führt. So wurden allen Testpersonen als geistig krank eingestuft. Das Bild war stärker als die Realität. Alle diese Beispiele sollen deutlich machen, dass wir immer Einfluss auf unser Schicksal haben. Auch wer sagt und auch glaubt, er habe keine Erwartungen an das Leben. Auch sein Bild wird sich insoweit erfüllen, dass er nichts bekommt. Natürlich kann so jemand sagen, es hätte nicht an ihm gelegen. Sicherlich gibt es Grenzen, doch wie in dem Kapitel Spielräume und Grenzen ausgeführt, müssen wir erst einmal an die Grenzen gehen, um die Größe des Spielraumes überhaupt erkennen zu können. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Mut und Energie auf Ihrem Weg ein selbstmotivierter und daher selbstbestimmter Mensch zu werden.

können es auch Zweige sein. Genießen Sie die Zeit mit sich selbst. Vermeiden Sie in dieser Phase übermäßiges Fernsehen, oder sonstige konsumtive Ablenkungen. Ein Gespräch mit echten Freunden oder noch besser Interessierten in der gleiche Lage bestätigt und bestärkt die eigenen Fortschritte.

Schritt 4

Beinhaltet die Festlegung der neuen Form. Langsam wird der neue Weg zur Selbstverständlichkeit, wir fühlen uns wohl. Das Vertrauen in uns selbst und den eingeschlagenen Weg wächst, wir können aufatmen uns auf die Schulter klopfen, wir haben es geschafft. Manchmal können wir sogar über die vergangenen schwierigen Zeiten lächeln, wissen gar nicht mehr so genau, warum alles so schwierig war.

Kapitel 7

Zeiteinteilung und Selbstorganisation

Keine Zeit - dieses Gefühl, nie für etwas wirklich wichtiges richtig Zeit zu haben, ist zu einem Phänomen unserer Zeit geworden. Ob Schüler, Hausfrauen, Manager oder Rentner, alle stehen unter Zeitdruck. Früher lebten die Menschen mit und nach den Zyklen der Natur. Im Winter ging man früher ins Bett und stand auch später auf. Im Sommer führte die Helligkeit auch zu mehr Aktivitäten, die natürlicherweise auch vom Nahrungsanbau und dessen Pflege und Ernte bestimmt war. Die regelmäßige Wiederkehr der Jahreszeiten und der damit verbundenen Naturereignisse bestimmten das Zeitverständnis und das menschliche Alltagsleben. Diese Anforderungen ließen den Menschen die Möglichkeit auch mit ihrem eigenen Rhythmus, der gekoppelt war an die Natur mit sich selbst mehr im Einklang zu stehen. Es wurde selbstbestimmter und damit sicherlich selbstmotivierter gelebt und gearbeitet. Die Anforderungen des Industrielebens richten sich nicht nach natürlichen Gesetzmäßigkeiten. Hier bestimmen Produktionszeiten, -kosten und -mengen den Ablauf. Der einzelne wird ein Teil zur Erfüllung einer Gesamtleistung. Er arbeitet auf Anweisung, also fremdbestimmt. Das ist sicherlich eines der größten Probleme mit der Selbstmotivation, die Abhängigkeit von Vorgaben. Wenig ist vom einzelnen selbst zu bestimmen. Sich auch nur mit Vorschlägen einzubringen ist häufig nicht gefragt.

So sind die Tage vollgestopft mit wichtigen und dringenden Erledigungen, die in der Summe allerdings nicht zu einem befriedigten wohligen Müde sein führen, sondern eher zu unzufriedener Abgespanntheit und. Das Leben ist zum Kampf geworden. Der Kampf um den materiellen Wohlstand. So klagen viele, dass sie zu dem Eigentlichen und Wesentlichen heute nicht mehr kommen. Wenn dann die Zeit vorhanden ist, langweilen sich viele wiederum und wissen dann nichts mehr damit anzufangen.

Information

Die Gewohnheit von Außen verplant zu werden führt oft zu der Unfähigkeit, sich selbst zu planen und zu organisieren. Die eigene Zeit nach den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten, erfordert häufig ein konsequentes Training. Diese Mühe lohnt sich, denn wenn wir von Zeit reden, dann meinen wir unsere Lebenszeit. Es ist das einzige was uns gehört und uns eigentlich niemand wegnehmen kann. Es sei denn wir lassen zu, dass andere uns verplanen und über unsere Zeit, also unser Leben bestimmen. Gehören Sie auch zu der Gruppe, die stöhnt: „Ich komme einfach zu nichts, wenn ich doch nur mehr Zeit für mich selbst hätte.“ Wenn das auf Sie zutrifft, dann nehmen Sie sich jetzt Zeit, Ihre persönliche Zeiteinteilung zu überdenken. Wenn das auf Sie nicht, oder nur relativ selten zutrifft können Sie die folgende Übung überschlagen, oder es als Anregung betrachten, noch effektiver für sich vorzugehen. Es ist unerheblich, ob Sie zur Schule gehen, welche Art Arbeitsplatz Sie haben, oder mit was auch immer Sie ausgelastet sind. Zeiteinteilung heißt nichts anderes, als sich soviel Zeitvolumen und Qualität für das persönliche Wohlbefinden ermöglichen zu können, wie Sie wirklich brauchen.

Es wird nicht zum Ego Trip geraten und damit zur noch größeren Vereinsamung des einzelnen, sondern auch zu einem erfüllteren Leben in der Gemeinschaft. Des weiteren bringt Ihnen die Planung mehr Überblick und eine Möglichkeit, Ihre Energie sinnvoller einzusetzen.

Folgende drei Fragen sollten Sie sich für jeden der drei Bereiche stellen:

- Organisation des Alltags
- Bildung, Schule und Beruf
- Freizeit und Entspannung

Checkliste für den persönlichen Zeitaufwand

1. Wie viel Zeit wenden Sie in der Regel für die hier aufgeführten Tätigkeiten auf?
2. Was möchten Sie eventuell verändern?
3. Was können Sie tun, um diese Veränderung herbeizuführen?

Zu Ihrer Unterstützung finden Sie in der folgenden Tabelle einzelne Merkmale zu den drei Bereichen mit der Einschätzung Ihrer Situation. Anschließend können Sie Ihre Ziel- oder Sollzeit daraus entwickeln. Der dritte Schritt ist dann die Umsetzung in die Praxis. Auch hierfür empfiehlt sich eine genaue Planung, damit Sie sich nicht erneut überfordern.

1. Allgemeine Tätigkeiten im Alltag

Merkmal	Zeitaufwand IST	Zeitaufwand SOLL	Schritte dazu
Mahlzeiten			
Schlaf			
häusliche Kommunikation			
Körperpflege			
Einkauf			
Haushalt			
Auto			
Finanzen / Wohlstand			

2. Bildung, Schule und Beruf

Beruf/Arbeit			
Nebentätigkeit			
Fahrtzeit für den Beruf			
Fortbildung			
Schule, Universität			
Behörden			
Verbände			

3. Erholung und Freizeit

Freunde			
Hobbys			
Sport			
Kultur			
Medien, Lesen, Fernsehen			
Vereinstätigkeit			
Entspannung			
spirituelle Entwicklung			
Natur			



Lernen Sie Kraft und Motivation aus einer sinnvollen

Zeiteinteilung zu schöpfen

Gestalten Sie Ihren Zeitplan

Die vorangegangenen Fragen umfassen alle im wesentlichen immer wiederkehrende Aufgaben unseres Lebens, mit denen wir täglich zu tun haben und die wir bewältigen müssen. Wenn Sie die Fragen für sich beantwortet haben, dann wissen Sie jetzt, wie viel Zeit Sie für die einzelnen Tätigkeiten bisher aufwenden. Es gibt dafür keine allgemeingültigen Regeln, wie Sie Ihre Zeit sinnvoll einteilen können. Das hängt auch von den unterschiedlichen Lebensauffassungen ab.

Beispiel:

Vielleicht erinnern Sie sich noch an die Mickey Mouse Geschichten von Walt Disney. Da gibt es immer sehr konträre Figuren. Die eine ist Dagobert Duck, für den Zeit gleichbedeutend mit Geld ist, und der seine Zeitgestaltung auch nur diesem einen Lebenszweck widmet. Entspannung findet er, indem er ein Bad in seinem angehäuften Geld nimmt. Die andere extreme Ausprägung ist Gustav Gans, dessen einziger Wert für Zeit der ist, paradiesisch zu Leben. Er legt sich bei seiner Tante Daisy in den Liegestuhl unter den Apfelbaum. Wenn er Hunger hat, fällt ihm ohne das er nur eine Hand hebt, ein schöner, reifer Apfel in den Schoß. Sein Lebenszweck ist entspannter Genuss. Der dritte Typ ist der allen am besten bekannte Donald Duck, der sein Lebensglück darin sucht, so zu sein wie sein Onkel. Allerdings verhält er sich anders. Seine Zeit auf der Jagd nach Reichtum ist mit immer wieder neuen und dabei häufig widersprüchlichen Aktivitäten gefüllt. Er verfolgt damit andere Ziele als die eigenen. Er nutzt seine Zeit nicht für sich und wird zur Witzfigur, zum ewigen Versager.

Unsere Lebenszeit ist begrenzt, es ist unser wichtigstes Gut. Zeit ist wertvoll. Es lohnt sich, damit entsprechend umzugehen.

Übung

1. Finden Sie Ihre individuelle Leistungskurve heraus. Meistens liegt sie am Vormittag. Diese Zeit sollte dann für die wichtigen Dinge genutzt werden. Mittags ist meistens ein Abfall zu beobachten. In der Zeit von 13.00-15.00 Uhr ist der tiefste Punkt während des Tages. Ab 15.00 - 18.00 Uhr steigt diese Kurve wieder an und läuft bis 21.00 Uhr langsam aus. Danach ist dann meistens Schluss mit der Leistungsfähigkeit. Es fällt schwer, sich dann noch einmal für etwas zu begeistern.

2. Unterscheiden Sie zwischen wichtigen und unwichtigen Aufgaben, sowie dringenden und weniger dringenden Aufgaben.

Beispiel: Ein Freund bittet um Rückruf, ob Sie heute Abend in ein Konzert mitgehen. Um die Karte zu besorgen braucht er bis 15.00 Uhr Ihren Rückruf. Dieser Termin ist auf jeden Fall dringend, das heißt, wenn Sie später anrufen ist es vielleicht zu spät. Bevor Sie dies tun, steht allerdings die Entscheidung, ob es auch wichtig für Sie ist. Wenn Sie keine Lust haben, werden Sie sich nicht beeilen mit dem Rückruf, wenn Sie aber unbedingt mit wollen, dann ist diese Aufgabe sowohl wichtig wie dringend. Bei allen Tätigkeiten, besonders denen, die im Lauf des Tages zusätzlich zu einem

Grundgerüst auf uns zu kommen, ist es empfehlenswert immer nach beiden Dimensionen deutlich zu unterscheiden.

Sie können sich eine zum Beispiel eine Karte anfertigen und diese in Sichtweite anbringen auf der steht:

Wichtig	-	dringend	Priorität 1
Wichtig	-	nicht dringend	Priorität 2
Nicht wichtig	-	dringend	Priorität 3
nicht wichtig	-	nicht dringend	kann entfallen

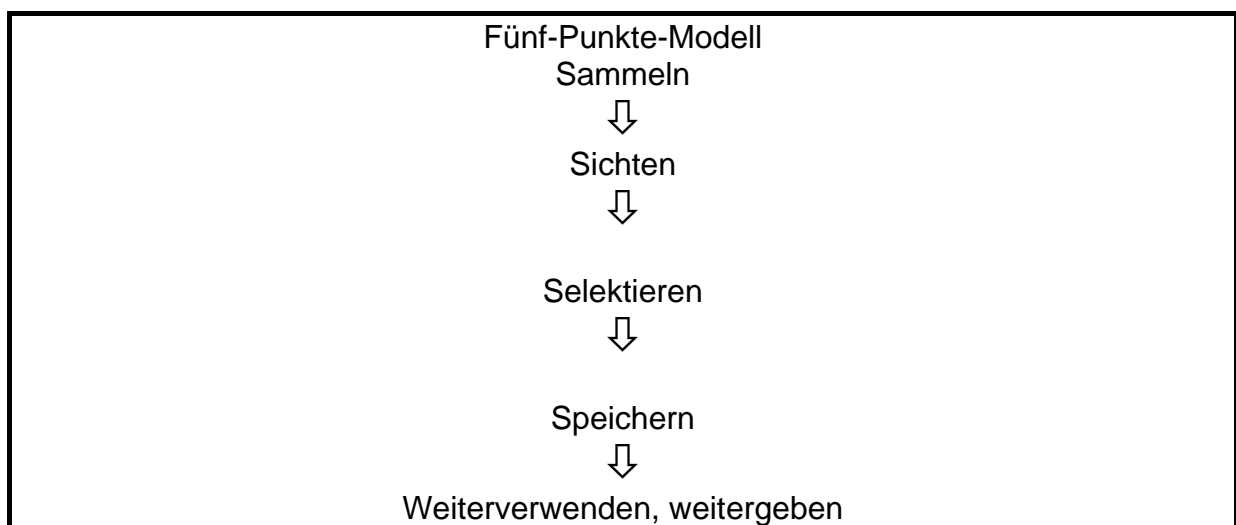
3. Überlegen Sie, ob die Aufgabe von Ihnen erledigt werden muss, oder auch von anderen getan werden kann. Hier tun sich Menschen besonders schwer, die meinen, nur Sie können dies oder jenes gut. Ebenso wie Menschen, die sagen, „bis ich erklärt habe, wie das geht, mach ich es schnell selbst!“ Bei Aufgaben, die einmalig sind mag das zutreffen, bei Aufgaben, die immer wieder kehren ist das sehr kurzsichtig gedacht.

4. Verplanen Sie höchstens 60% Ihrer Zeit pro Tag. Sonst ist die Überforderung schon vorprogrammiert. Es kommt immer etwas Unvorhergesehenes auf Sie zu. Eine Faustregel besagt, je mehr Sie planen, desto härter trifft Sie der Ernstfall. Je voller der Tag, desto sicherer erweitern Sie das Zeitbudget zu Ungunsten Ihrer Person.

5. Teilen Sie die Aufgaben in verschiedene Gruppen ein. Aufgaben, die Sie gern tun, die Sie ungern tun. Oder nach Ähnlichkeiten: Alle Schreibarbeiten zusammen, alle Erledigungen unterwegs zusammen usw.

6. Lernen Sie nein sagen. Immer wenn Sie eigentlich nein sagen wollen und sich doch zum ja überreden lassen, sind Sie einem Zeitdieb auf den Leim gegangen. Überprüfen Sie sich an dieser Stelle. Es ist oft nicht einfach, einen Gefallen abzulehnen. Wir befürchten häufig, dann als nicht hilfsbereit zu gelten und schlimmstenfalls abgelehnt zu werden.

7. Wir leben in einer Informationsgesellschaft. Überall auf der Welt erhalten Sie Daten und Fakten über alles und jedes. Auch zu Hause und am Arbeitsplatz ist das der Fall. Es ist schon fast eine Wissenschaft für sich, das Informationsmaterial sinnvoll zu bewältigen. Anhand des folgenden Vorgehens können Sie Informationen relativ schnell und einfach sortieren. Dabei gilt die eiserne Grundregel, alles was in Zweifel steht, sofort in die Papiertonne - auch die virtuelle - zu geben.



Alles was innerhalb eines Jahres nicht gebraucht wird, ist überflüssig. Das Gehirn funktioniert natürlicherweise so. Was wir eine Zeitlang nicht nutzen, verschwindet aus dem direkten Zugriff. Wie viel wissen Sie noch aus dem Geschichtsunterricht, wenn Sie sich nicht auch heute noch damit beschäftigen? So sollten wir es auch mit allen Informationsspeichern machen, diese regelmäßig entleeren.

8. Achten Sie auch darauf, welche Art von Informationen Sie aus den Medien bevorzugt aufnehmen. Alles was wir sehen und hören, setzt sich in irgendeiner Form in uns fest. Auch hier könnte man von Umweltverschmutzung sprechen. Die Medien sind voll von Katastrophenmeldungen, Konflikten, Kriegen, brutalen Auseinandersetzungen. Mit dem Negativen lassen sich immer noch die auffälligsten Schlagzeilen gestalten. Wer aus den Medien vorwiegend Negatives aufnimmt, belädt sich mit dem Elend der Welt. Es ist dann schwierig, wieder auf positive Gedanken zu kommen.

Kapitel 8

Visionen und Ziele

Visionen sind der erste Schritt auf dem Weg zu einem Ziel. Viele Menschen in meinen Beratungssitzungen sagen sehr häufig: "Wenn ich doch wüsste, was ich wirklich will, ich weiß immer nur was ich nicht will!" Sicherlich geht es vielen Menschen so. Aufgrund der Schnellebigkeit unserer Zeit fällt es uns allen schwer, sich auf sich selbst zu konzentrieren und herauszufinden, was wir wirklich wollen. Allen erfolgreichen Menschen, die oft beneidet werden ist eines gemeinsam. Sie haben zuerst eine Vision gehabt, die so plastisch vor ihren Augen stand, das Sie diese begreifen und erfühlen konnten. Der Glaube daran hat sie dann über alle Untiefen der Verwirklichung geführt.

Beispiel:

Walt Disney war mehrfach pleite als er seine Vision von Phantasiewelten für Kinder und Erwachsene schuf. Er ging zu 100 Banken bis er den notwendigen Kredit für sein erstes Werk, ein Film mit einer sprechenden Maus (der späteren Mickey Mouse) endlich bekam. Es war die Zeit des Stummfilmes. Keiner konnte sich vorstellen, das irgend jemand daran gefallen finden würde. Walt Disney wurde ausgelacht und abgewiesen, viele Male. Als er seinen Traum realisiert hatte, galt er als erfolgreicher und genialer Mann. Er wurde bewundert und beneidet. So ist es häufig, wir sehen die Resultate, selten den Weg dahin.

Die Welt gehört den Träumern, oder wer das Ziel nicht kennt, für den ist kein Wind der Richtige. Wir hoffen darauf, dass uns die Eingebung irgendwann kommen wird und das uns ein günstiges Schicksal in den richtigen Hafen bringt.

Beispiel:

Eine Frau erzählte mir auf meine Frage nach ihrer beruflichen Vision, dass Sie sich vor einem großen Publikum zu wichtigen Themen sprechen sieht und Sie genießt jetzt schon das Prickeln und den Erfolg. Sie hat sich dazu Ziele gesetzt und überprüft ob ihre Vorhaben dahin führen. Der erste Schritt, die Teilnahme an einer Fernsehdiskussion ist bereits getan. Sie sagt, seitdem Sie sich dafür entschieden hat, geht alles viel leichter. Der Alltag ist kein Kampf mehr, sondern ein harmonischer Fluss. Der erste Schritt in die selbstbestimmte, selbstmotivierte Richtung ist es, eigene Träume zu bekommen und daraus Visionen zu entwickeln.

Übung:

Nehmen Sie sich mindestens 2 mal in der Woche dafür Zeit und arbeiten mit sich selbst alternativ in folgenden Weisen:

- Entspannen Sie sich bei schöner Musik und lassen Sie ihre Gedanken kreisen, stellen Sie sich vor, wie Sie gerne leben möchten, was Sie beruflich tun wollen, mit wem Sie zusammenleben wollen usw..
- Denken Sie vor dem Einschlafen immer wieder an diese Visionen, stellen Sie sich diese bildlich vor, in Farbe und erleben Sie, wie Sie sich dann fühlen.
- Gehen Sie alleine in die Natur, suchen Sie sich einen Platz zum Träumen, lassen Sie Ihre Seele baumeln und geben Ihrem Unterbewusstsein die Möglichkeit Ihnen Hinweise für Ihren Weg zu geben
- Schreiben Sie sich aus all diesen Übungen die wichtigsten Anhaltspunkte auf und Formen Sie daraus Ihre Vision, davon können Sie dann Ihre Ziele ableiten.

- Behalten Sie Ihre Vision für sich, solange sie noch ein kleines Pflänzchen ist, das leicht umgeblasen werden kann, andere können in der Regel Ihre Visionen nicht verstehen, weil es nicht ihre sind, jeder diskutiert sie Ihnen aber gerne zu Tode mit Worten wie: "Das funktioniert doch nie, das ist doch nur ein Hirngespinnst".

Alle großen Ideen von Forschern, Ärzten, Architekten, Ingenieuren waren zuerst Hirngespinnste, bevor sie realisiert worden sind.

Beispiel:

Als die Dampfmaschine erfunden wurde und die ersten Dampflokomotiven gebaut wurden, hat die Überzahl aller dies als ungesunde Narrheit abgetan. Heute ist die Motor getriebene Form der Fortbewegung Selbstverständlichkeit.

Der nächste Schritt besteht darin, den Weg zu planen und so vorzubereiten, dass es Ihnen Freude macht, diesen zu beschreiten und bis zum Ziel durchzuhalten. Es gibt viele Menschen, die sich nicht gerne mit Zielen belasten. Sie finden, dass ihre Spontanität dadurch eingeschränkt ist. Das Gegenteil ist der Fall. Wenn Sie Ihren Weg kennen, können Sie auch mal einen Umweg wählen, anhalten, flott weitergehen, grundsätzlich Ihr Tempo selbst bestimmen. Allerdings bedeutet dieses Vorgehen ein Maß an Disziplin, um sich nicht abbringen zu lassen. Hier ist eine Vereinbarung mit sich selbst als Beispiel für Ihr Vorgehen:

1. Schritt

Das Endziel beschreiben

Im Zeitraum von heute bis zum Ende des Jahres 2005 will ich es geschafft haben, meine Weiterbildung mit einer Benotung nicht schlechter als 1,4 abgeschlossen haben. Diese Ausbildung mache ich berufsbegleitend, alle Aktivitäten dafür haben ab sofort Priorität. Mit dem Abschluss werde ich in der Entwicklung von alternativen Antrieben eine Stelle als Leiter einer Versuchsgruppe für die Reduzierung von Emissionen haben.

2. Schritt

Zielwege dahin beschreiben

Dazu werde ich Absprachen treffen mit

- meinem jetzigen Arbeitgeber, den Verlauf der Weiterbildung, die Zeiten, Inhalte und Kosten, der Einsatz nach der Prüfung
- meiner Familie
- meinen Freunden
- einer Lerngruppe

Die Einteilung meiner Zeit und Energie sieht so aus:

- Freitag und Samstag ist die Zeit für die Schule und in den Ferien für das Lernen reserviert
- Sonntag dient der Familie und dem persönlichen Ausgleich - eine Stunde Waldlauf ist ab sofort fest vereinbart
- alle Besuche und Feste werden auf die gesetzlichen Feiertage an Weihnachten, Neujahr und Ostern gelegt, weitere gibt es nicht
- an meinem Geburtstag feiere ich auch
- die Lerngruppe kommt jeweils am Mittwoch von 17.00-19.00 Uhr zusammen
- der Urlaub wird auf drei Wochen reduziert, 1 Woche Skifahren, 2 Wochen ausspannen im Sommer
- alle sonstigen kulturellen Veranstaltungen werden zugunsten der intensiven Beschäftigung mit den Themen der Weiterbildung gestrichen

3. Schritt

Beschreiben, welcher persönliche Nutzen diese Mühen und Opfer gerechtfertigt und genügend Motivation bietet, um auch in Tiefen und Mutlosigkeit durchzuhalten. Dazu gehört:

- sich das Ziel genau vorzustellen
- sich selbst sehen, wie das Zeugnis entgegengenommen wird
- die Arbeit in der neuen Abteilung und Gruppe so erleben als ob es schon so wäre

4. Schritt

Eine Vereinbarung treffen mit sich selbst

ich H. M., habe heute am,.....mir dieses vorgenommen und ich werde diesen Schritt gehen. Meine Familie unterstützt mich, genauso wie meine Freunde und mein Arbeitgeber. Heute fange ich an mein Ziel zu verwirklichen und am wird ein großes Fest gefeiert.

Kapitel 9

Anspannung und Entspannung

Unser biologisches und damit auch unser geistiges und seelisches Wohlbefinden hängt im weitesten Sinne davon ab, wie gut wir die für uns angemessene Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Als angespannt erleben wir uns häufig, wenn wir uns lange und intensiv mit Anforderungen, die von außen an uns herangetragen werden beschäftigen. Entspannung erleben wir am ehesten, wenn wir uns um unsere Bedürfnisse kümmern können, zu uns selbst kommen, wie es so schön heißt. Als Rhythmus ist der Tag mit seinen 24 Stunden zugrunde gelegt. Feste Regeln oder gar Patentrezepte gibt es auch hier nicht, jedoch Grundregeln und immer wieder kehrende Zusammenhänge, nach denen man sich richten kann, um seine persönliche Balance zu finden. Das Ungleichgewicht verursacht in uns die negative Art von Stress, den Distress. Der in unserer Gesellschaft häufig verbreitet ist und mit eine Ursache für verstärktes Unwohlsein bis hin zu Krankheiten ist. Grundsätzlich schein Stress von der Natur als eine überlebenswichtige Einrichtung vorgesehen zu sein.

Beispiel:

Sie fahren im Auto und plötzlich schert vor Ihnen jemand ganz knapp ein. Sie müssen ruckartig bremsen, um diesem Fahrer nicht hineinzufahren. Das löst die vermehrte Adrenalinzufuhr bei gleichzeitiger Blutleere im Gehirn. Dieses Blut wird verstärkt in die Bewegungsmuskeln gepumpt. So ausgerüstet könnten Sie jetzt einen schnellen Sprint hinlegen, mit Zeiten, die Sie bei sich sonst nicht kennen. Es ist Stress entstanden. Sie merken es daran, dass Sie wie von einem Stromstoß durchlaufen werden, es wird Ihnen regelrecht heiß. Danach holen Sie tief Luft und fahren weiter, statt auszusteigen und das Adrenalin im Blut durch die Bewegung für die es gedacht ist wieder abzubauen. Die andere Stressart, die wir uns viel weniger häufig gönnen, ist der Eustress. Euphorischer Stress, ein überdurchschnittliches Maß an Freude- oder lustvollen Gefühlen.

Beispiel:

Sie kommen nach Hause und haben dort einen Brief Ihrer Prüfungsstelle liegen. Sie öffnen diesen erwartungsvoll und haben zum einen bestanden, zum anderen mit einer viel besseren Note wie erwartet. Alle Mühen und Anstrengungen sind vergessen, Sie fühlen sich so befreit und glücklich dass Sie einen Freudentanz aufführen, der alle anderen mitreißt. Hier geht im Körper das gleiche vor wie oben beschrieben, nur wird zusätzlich das „Glückshormon“ Endorphin im Gehirn mitaktiviert. Die gesamte Energie wird durch den Freudentanz, die Gespräche usw. wieder abgebaut, bis zu dem Punkt wo Sie müde und glücklich entspannt ins Bett sinken. Bei unserem Beispiel mit dem Autofahrer wird die Spannung mitgenommen, sie äußert sich in schlechtem Schlaf und Alpträumen. Nur wer entspannt ist kann in Ruhe und Gelassenheit die für ihn wichtigen und richtigen Entscheidungen treffen, deshalb kann Entspannung nicht einfach mit „Abschalten“ gleichgesetzt werden. Entspannt zu sein, beinhaltet vor allem „präzise und wach“ zu sein: ein angenehmer und gesunder Zustand, der optimale Reaktionen auf stressige Situationen zulässt.

Eine bloße Stressvermeidung reicht nicht aus, um dem harmonischen Zustand der Entspannung näher zu kommen. Viel wichtiger ist es, sich im Umgang mit

Anspannung und Entspannung zu üben und die Beziehung zu sich selbst über die eigene Wahrnehmung zu verbessern. Anschließend finden Sie Übungen, die Ihnen helfen, mit sich selbst bewusster umzugehen. In dem ersten Schaubild finden Sie eine Übersicht der Tagesaufteilung in drei Blöcken. Bei dem Teil Schlaf ist zu berücksichtigen, dass der beste Schlaf vor Mitternacht stattfindet. Finden Sie Ihren idealen Rhythmus heraus, den Sie dann für sich eintragen. In der zweiten Übung geht es darum, herauszufinden, welche Stressoren Sie bei sich erleben. Es gibt ein paar ganz typische wie:

- Schlafmangel
- Alkohol
- Nikotin
- zuwenig Bewegung an frischer Luft
- Übermaß an schlechten Gefühlen
- Probleme am Arbeitsplatz
- Angst
- Unzufriedenheit
- persönliche Probleme
- andauernde Grübelei ohne Aktivität

Schreiben Sie einfach die fünf wichtigsten Stressoren für Distress auf und wie Sie diese vermeiden können:

Stressor für Distress	Vermeidung

Hier listen Sie bitte die fünf wichtigsten Faktoren auf, die Eustress bei Ihnen auslösen und wie Sie diesen so häufig wie möglich erreichen können.

Stressor für Eustress	Vermeidung

Aus der Bilanz können Sie feststellen, welche Stressart überwiegt. Häufig ist es sicherlich so, dass der Disstress überwiegt, er kommt sozusagen von ganz alleine, während man für den Eustress selbst sorgen muss. Disstress kann uns das ganze Leben vermiesen. Er führt in eine Abwärtsspirale, wenn wir nicht rechtzeitig eingreifen und dagegen arbeiten. Es fängt an mit ersten Erscheinungen von Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Geht dann auch schnell über in allgemeine Lustlosigkeit. Der Körper wird immer ruhebedürftiger und gleichzeitig angespannter. Der Ausgleichsmechanismus funktioniert nicht mehr. Der Körper kommt vermehrt in die Anspannung, die allmählich in verhärtete Muskeln übergeht. Diesen Prozess unterbrechen Sie, in dem Sie verstärkt darauf achten was Ihnen gut tut und was Ihnen eher schadet. Vielleicht malen Sie sich die beiden Gesichter so, dass sie diese gut sehen können, und lernen damit immer besser Ihre Gefühle wahrzunehmen.

Diese sind die Sensoren Ihres Körpers. Auch negative Gefühle wie zum Beispiel Unlust sind einfach ein Signal.



Wie Sie selbst erlebt haben belasten übermäßige Spannungen nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Entspannungstechniken sind für das Wohlbefinden wichtig. Bevor Sie entspannen, spannen Sie sich in der Regel übermäßig an. Wichtig sind dazu Ihre eigenen Gedanken und Einstellungen im Alltag. Die Frage auf was Sie wie reagieren.

Beispiel:

Eine Freundin erzählte mir, dass Sie das Wochenende schwer gestresst hat. Auf meine Frage warum, erzählte Sie mir: "Ich wollte mich auf ein neues Buch konzentrieren und wurde ständig herausgerissen, weil über mir Kinder pausenlos stundenlang auf und ab rannten, auf den Boden sprangen usw. Nachdem ich dann völlig frustriert war bin ich zu den Nachbarn über mir gegangen und habe höflich um Ruhe gebeten." Es hat nichts genützt. Meine Freundin war dann immer fixierter auf diese Störungen bis ihr der Sonntagnachmittag so richtig verleidet war. Nachdem sie merkte, dass sie den Lärm nicht ausblenden konnte, ging Sie ins Kino, danach war der Kinderbesuch wieder weg. Die positiven Gedanken haben wieder überwogen. Heute kann sie über sich selbst wieder lachen. Ein anderes Beispiel ist von dem Kommunikationsexperten Paul Watzlawik:

Ein Mann ist umgezogen und sitzt am Sonntag in seiner neuen Wohnung. Er will Bilder aufhängen, hat aber keinen Hammer. Er will sich diesen vom Nachbarn leihen. Doch dann überlegt er, dass der Nachbar ihn das letzte mal nicht richtig begrüßt hat. Er denkt sich, der mag mich nicht, obwohl er mich überhaupt nicht kennt. Er geht hinüber, klingelt und bevor der Nachbar etwas sagen kann, sagt er: "Behalten Sie doch Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

Information

Richtige Entspannung bedeutet auch eine Veränderung unserer Einstellungen. Es gilt Abstand zu nehmen von den Erwartungen an andere und zu überprüfen, wieweit uns unsere eigenen Denkmuster glücklich werden lassen.

Beispiel:

Ein Mann erzählt immer wieder von seinem unfähigen Chef, der ihn nichts machen lässt und selber alles falsch macht. Jeden Tag verbringt er damit, sich mindestens eine Stunde über diesen Chef aufzuregen. Dieser Mann hat nicht verstanden, dass er nicht den Chef ändern wird. Er aber sehr wohl in der Lage ist, sich selbst oder mindestens seine Einstellung dazu zu verändern. Auf die Frage, welche Erwartungen er an einen Vorgesetzten hat wird auch schnell klar, dass diese Vorstellungen eher einem Übervater darstellen, als ein normales menschliches Wesen. Das interessante dabei ist häufig, dass die vielen negativen Eigenschaften, die wir an anderen beobachten können und die uns schrecklich stören auch bei uns selbst finden. In diesem Fall ist es besonders wichtig auch zu sich selbst Abstand zu gewinnen.

Beispiel:

Ein hoher kirchlicher Würdenträger schrieb an einen Freund, dass ihn die Bürde des neuen hohen Amtes niederdrücken würde und er kaum noch schlafen könnte. Der

Freund schrieb ganz kurz zurück: "Nimm Dich nicht so wichtig Giovanni!" Der Mann beherzigte diesen Rat und schlief daraufhin wieder tief und fest. Unsere Gefühle sind geprägt über die Vorstellungen, die wir zum Leben im allgemeinen haben und im besonderen

1. durch Ihre Gedanken und individuellen Sprachmuster
2. die Beziehung zu Ihrem Körper
3. die Art der Kommunikation mit Ihrer Umwelt.

Erfolgreiche Entspannung vollzieht sich wie bereits erwähnt im Gleichgewicht, d.h. dem optimalen Verhältnis zwischen Distress und Eustress. Der richtige Wechsel versetzt Sie in die Lage, Ihr eigenes Leben erfolgreich zu gestalten und das Ihrer Mitmenschen zu respektieren. Ihre Wahrnehmungen zeigen Ihnen Gewohnheiten und Handlungen, die Ihre bisheriges Leben in Spannung versetzt haben, lassen Sie aber auch Freude, Lust und Harmonie empfinden. Dieses Wechselspiel macht unsere Lebendigkeit aus, die Herausforderung liegt in der ständigen Bewegung zwischen den beiden Polen.

Kapitel 10

Konzentration

Konzentration bewegt unsere körperliche, emotionale und mentale Energie lange genug in eine Richtung, um ein Ziel zu erreichen. Nicht immer in der Weise, wie wir es uns vorgestellt haben, doch in einer für uns als Wunschergebnis erkennbaren Form. Je länger die Konzentration an einem Stück möglich ist, desto stärker ist die Wirkung. Ohne Konzentration arbeiten Sie nie lange genug, um eine Aufgabe zu vollenden. Sie erhalten Ihr Verlangen nach dem Ergebnis nicht lange genug aufrecht, damit Sie auch rauhe Zeiten und Tiefen überstehen. Es gibt Menschen, die Ihre Ziele lieber aufgeben, wenn es unbequem wird.

Beispiel:

Eine Familie will am Wochenende eine Bergtour machen. Es ist strahlender Sonnenschein und trotzdem ist es nicht zu heiß. Die ersten Höhenmeter sind alle freudig motiviert, den Gipfel zu erreichen. Dann fällt das Gehen plötzlich schwerer und eine bewirtschaftete Alm kommt in Sicht. Diese bringt alle guten Vorsätze zu Fall, die Familie beschließt einzukehren und dort zu bleiben. Nach einigen Stunden Sonne genießen geht es wieder bergab. Der Vater ist eher unzufrieden, er wäre gerne auf den Gipfel gegangen, hat sich aber überstimmen lassen. Hier wurde die Konzentration schnell auf etwas anderes gelenkt, wie ursprünglich beschlossen.

Eine andere Form von mangelnder Konzentration besteht darin, mit viel Energie etwas zu beginnen, um dann bei den ersten Schwierigkeiten enttäuscht aufzugeben.

Beispiel:

Ein Manager der täglich in sein Büro kommt, wird manchmal regelrecht erschlagen, von den vielen Dingen, die gleichzeitig auf ihn einströmen. So richtet er seine Aufmerksamkeit mal auf das eine, mal auf das andere. Er merkt irgendwann, dass er damit nichts wirklich effektiv erledigt und spürt ein Unbehagen. Ein anderer Manager hat sich dafür eine Technik zugelegt. Er stapelt alles auf einen großen Haufen und arbeitet dann von oben nach unten einfach alles nacheinander ab.

Konzentration kann leicht oder schwer fallen, je nachdem, ob sie natürlich oder erzwungen ist. Natürliche Konzentration stellt sich dann ein, wenn Sie an etwas beteiligt sind, das Sie für erfreulich, interessant oder wichtig halten. Wenn Sie ein Sportfan sind und sich für das Skifahren begeistern, dann fällt es Ihnen leicht, sich auf das Zuschauen zu konzentrieren. Wenn es Ihr Hobby ist, Briefmarken zu sammeln, dann können Sie dazu Bücher lesen und Kataloge durchsehen, die andere nicht mal in die Hand nehmen würden. Erzwungene Konzentration ist im Alltag viel häufiger. Sie müssen viele Dinge tun, die Sie nicht mögen, die Sie aber als wichtig erkannt haben. Beispiel: Die meisten Kinder machen nicht gerne Hausaufgaben und fragen auch immer wieder nach. "Wozu muss ich Hausaufgaben machen, ich täte viel lieber...". In diesem Fall ist es wichtig, so etwas wie ein Licht am Ende des Tunnels aufzuzeigen, damit der Weg durch den Tunnel lohnenswert erscheint. Also eine Motivation setzen, die zur Überwindung der unangenehmen Aufgaben hilft. Bei Schülern kann das die Aussicht auf die Lieblingsbeschäftigung anschließend sein. Konzentration lässt sich am besten erhöhen, wenn man das, worauf man sich konzentriert, erfreulicher, interessanter und wichtiger gestaltet und die Belohnung alle Anstrengungen wettmacht. Auch das Umfeld spielt bei der Konzentrationsfähigkeit eine Rolle, wie zum Beispiel:

- Ruhe
- Raumtemperatur und Luftverhältnisse
- die Ergonomie der Arbeitseinrichtungen
- eigene Verfassung, ausgeruht konzentriert es sich leichter
- Einteilung der Arbeits- und Pausenabschnitte

Kapitel 11 Kommunikation

Sprache und Körpersprache befähigen uns, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, uns mitzuteilen und andere zu verstehen. Die Art und Weise wie wir dabei vorgehen, ist mitverantwortlich dafür wie gut es uns miteinander geht. Es geht darum, wie gut ich mich ausdrücke, so dass der andere mich verstehen kann und wie viel der Empfänger verstehen kann und will. Wie gut das funktioniert, lässt sich an der Übereinstimmung von dem gesprochenen Wort mit der Körpersprache feststellen. Bei Menschen, die wir für ehrlich halten, stimmen Sprache und Körpersprache in hohem Maße überein. Es gibt allerdings auch Menschen, die kaum Mimik und Gestik erkennen lassen. In diesen Fällen wird die Unterscheidung zwischen Gesagtem und Gemeintem besonders erschwert. Die Körpersprache hat mit 70% der Wirkung bei Kommunikation Auge in Auge den oft unterschätzten höchsten Anteil. Der Tonfall hat einen Anteil von 23% und die Wortwahl nur noch 7%.

Beispiel:

Sie haben ein Vorstellungsgespräch und der Personalleiter klopft unruhig auf der Schreibunterlage. Sie werden nervös und versuchen schneller zu antworten. Der Gesprächspartner bekommt das mit und sagt zu Ihnen: „Lassen Sie sich ruhig Zeit es eilt nicht!“ Sie sind verunsichert, weil Sie nicht mehr wissen, was Sie glauben sollen.

Die Körpersprache hat einen individuellen und einen kulturell geprägten Teil.

Beispiel:

Eine Frau unterstreicht ihre Aussagen durch Gesten, die ihre Hände besonders zur Geltung kommen lassen. Dies ist eine individuelle Eigenart. Beim Nein sagen mit dem Kopf zu schütteln ist eine kulturell geprägte Eigenart. In Griechenland wird beim Nein sagen mit dem Kopf genickt.

Wir können aufgrund der Körperhaltung erkennen, ob jemand müde, oder besonders fit ist. Gute Laune macht sich meistens durch offenen Augenkontakt, Lächeln und zugewandte Körperhaltung bemerkbar. Schlechte Laune eher durch mangelnden Blickkontakt, hängende Schultern und ein ernstes Gesicht deutlich.

Nachdem die Interpretation von Körpersprache auch immer von einem selbst abhängt, sollte man mit allgemeingültigen Interpretationen vorsichtig sein und lieber jeweils den Moment einschätzen.

An der Körpersprache im Erwachsenenalter etwas zu verändern ist in der Regel nicht anzuraten, damit wirkt man eher gestelzt und unecht. Wer einfach insgesamt eine schlechte und für die Wirbelsäule ungesunde Haltung hat, der sollte auf jeden Fall etwas für seine Haltung tun. Wer aber meint, bei manchen Aussagen macht sich diese oder jene Handbewegung gut, wird eher unverständlicher und möglicherweise unehrlicher auf andere wirken. Wer Schwierigkeiten hat, anderen beim direkten Gespräch in die Augen zu sehen, sollte sich überlegen, worum ihm das schwer fällt. Menschen, die den Augenkontakt vermeiden, sind für andere schwer einschätzbar und gelten teilweise als arrogant. Viele Menschen suchen im Gespräch den Augenkontakt und orientieren sich daran. Sie fühlen sich von ihrem Gegenüber abgelehnt, wenn sie nicht angesehen werden.

Eine weitere Herausforderung in Gesprächssituationen ist, dass jeder Mensch auf zwei Ebenen redet: der **Sachebene** und der **Gefühlsebene**. Zusätzlich ist es häufig so, dass Frauen sich eher auf der Gefühlsebene äußern und Männer sich eher auf

der Sachebene wohl fühlen. Das kann dann zwischen einem Paar zu folgender Situation führen.

Beispiel:

Ein Mann sitzt am Samstag zwei Stunden am Fernseher und schaut sich die Länderspiele an. Seine Frau kommt mit den Kindern zu ihm und fragt: "Kannst Du Dich nicht auch mal um uns kümmern?" Die Antwort des Mannes ist: "Das Länderspiel dauert nur noch 10 Minuten." Die Frau äußert persönliche Wünsche, will Aufmerksamkeit, während der Mann auf der Sachebene antwortet. Hier ist ein Konflikt schon vorprogrammiert. Die Frau fühlt sich durch die Antwort des Mannes verletzt, oder doch zumindest unverstanden. Das passiert im Alltag sehr häufig und führt zu Missverständnissen, welche die Beziehungen untereinander verschlechtern.

Alles was wir sagen, bekommt durch die Art wie wir es sagen eine bestimmte Bedeutung für die anderen. Diese Bedeutung richtet sich nach den Gefühlen, die wir beim Gesprächspartner damit ansprechen. Wie fühlt sich z. B. ein Kind, wenn der Vater zu ihm sagt: "Du hast ja schon wieder eine Fünf geschrieben!" Wie wirkt es doch ganz anders, wenn er sagen würde: "Ich mache mir Sorgen um deine Versetzung, weil ich jetzt schon die dritte Fünf von dir unterschreibe"

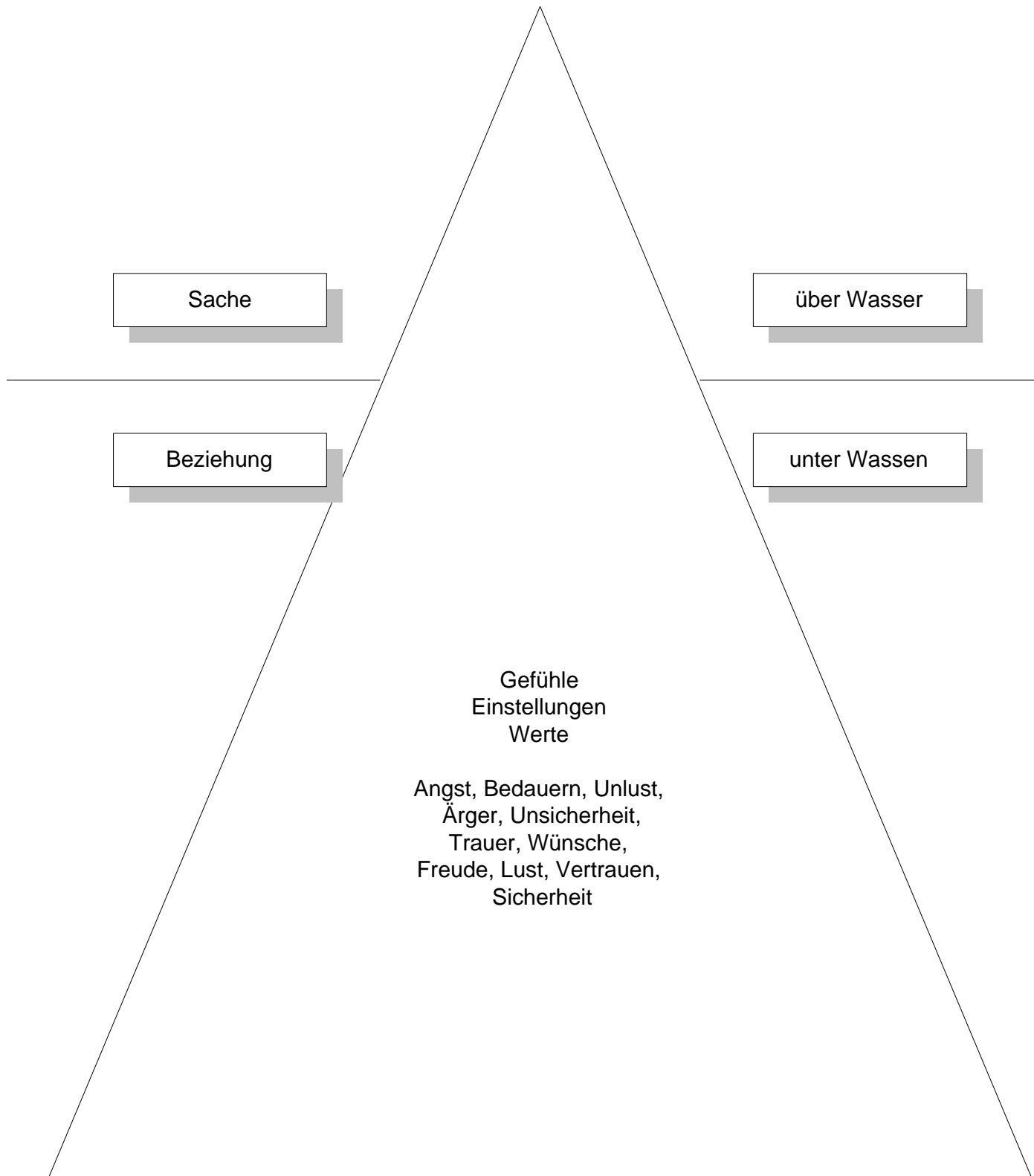
Durch Sprache wollen wir die Menschen bewegen, entweder etwas zu tun, oder etwas zu lassen. Die Art und Weise, wie wir gelernt haben, die Sprache einzusetzen, führt hingegen häufig dazu, den anderen zu verletzen statt zu motivieren. Um soviel Verständigung zu erzielen wie möglich, sollte man bei der Kommunikation wie folgt vorgehen:

- Zuhören und zusehen, um die Signale des anderen richtig mitzubekommen.
- Sich durch Rückfragen und Wiederholen zu versichern richtig verstanden zu haben.
- Die Worte so zu wählen, dass ausgedrückt wird, was man will, ohne den anderen zu verletzen.

Das ist der Teil, den jeder Mensch lernen kann. Hilfreich dabei ist, sich immer wieder Rückmeldung geben zu lassen und möglichst viele Menschen zu fragen, wie man auf sie wirkt. Umgekehrt sollte man an sich selbst auch beobachten, was wie auf die eigene Person wirkt. Das folgende Schaubild stellt die Sachebene und die Beziehungsebene in der Kommunikation dar anhand der Aussage eines Chefs gegenüber einem Mitarbeiter: "Jetzt habe ich Ihnen schon zehnmals erklärt, warum diese Aufstellung termingerecht fertig sein muss, und jetzt sind Sie schon wieder im Verzug!" Die Sachebene wird im Gehirn in dem Bereich des logisch/mathematischen Denkens verarbeitet. So aufgenommen, hört der Mitarbeiter:

"Es geht um eine Aufstellung, die bis zu einem bestimmten Termin fertig sein sollte, der jetzt überschritten ist". Das wäre für ihn unproblematisch. Er hört es anders, nämlich auf der Beziehungsebene und da hört er den Vorwurf, dass der Chef mit ihm unzufrieden ist. Er bekommt selbst auch unguete Gefühle bis hin zur Angst. Die Beziehungsebene ist der Sitz der Gefühle. In einem Gespräch in unserer Kultur werden diese nicht unbedingt offen ausgesprochen, aber sie sind da, schwimmen sozusagen mit. Wie bei einem Eisberg ist der größere Teil unter Wasser und damit sehr gefährlich, weil nicht erkennbar. Schaubild Eisberg

Das Eisbergmodell



Ein Schlüssel zum Verständnis untereinander ist es, zu wissen, dass nicht nur das Gesagte den anderen bewegt, sondern dass zu einem hohen Maß die Art und Weise, wie es gesagt wird und gemeint war, den anderen beeinflusst. Bei welchem Menschen wir was verstehen, hängt allerdings von sehr vielen Faktoren ab:

- von der eigenen Tagesform
- der Beziehung zu dem anderen
- Erfahrungen mit dem anderen
- Erwartungen an das Verhalten des anderen
- von den eigenen Einstellungen zu bestimmten Themen und Ideen
- eigenen Verhaltensmustern
- Erwartungen an sich selbst
- Vorstellungen darüber, wie man sich zu verhalten hat

Zur Wirkung im Umgang miteinander kommt hinzu, dass Menschen sich meistens nach ganz bestimmten Mustern verhalten. Diese Muster haben sich im Laufe des Lebens entwickelt. Fortsetzung in Kapitel 12 / Entstehung von Verhaltensmustern.

Kapitel 12

Die Vier Seiten einer Nachricht

Die Vier Ohren der Informationsaufnahme

(nach Schulz v. Thun)

In jedem Gespräch zwischen zwei Menschen kommt es immer wieder mal zu Missverständnissen. Das liegt einerseits daran, dass nicht gut zugehört wird, andererseits drücken sich viele Menschen auch gerne ungenau aus. Der Kommunikationsexperte Friedemann Schulz von Thun hat deshalb ein Modell entwickelt, das die möglichen Fallen deutlich macht und uns helfen kann, unsere Ohren wieder einmal gründlich zu "putzen" und für die unterschiedlichen Färbungen unserer Sprache offener zu machen.

Dieses Modell ist eine weitere Unterteilung der Sachebene und der Beziehungsebene. Der Beziehungsteil wird dabei sinnvoll verfeinert. Er wählte die Raute für die Darstellung seiner "Vier Ohren".

1. Sachseite/Sachohr

Gemeint ist die leidenschaftslose Informationen über den Gesprächsgegenstand. Wie ist der Sachinhalt zu verstehen?

2. Ich - Aussagenseite/Ohr

Hier geht es um die Selbstaussage, die Aussage über die Person des Senders. Was sagt der andere über seine Wünsche und Bedürfnisse? Welche Wünsche und Bedürfnisse höre ich?

3. Appellseite/Ohr

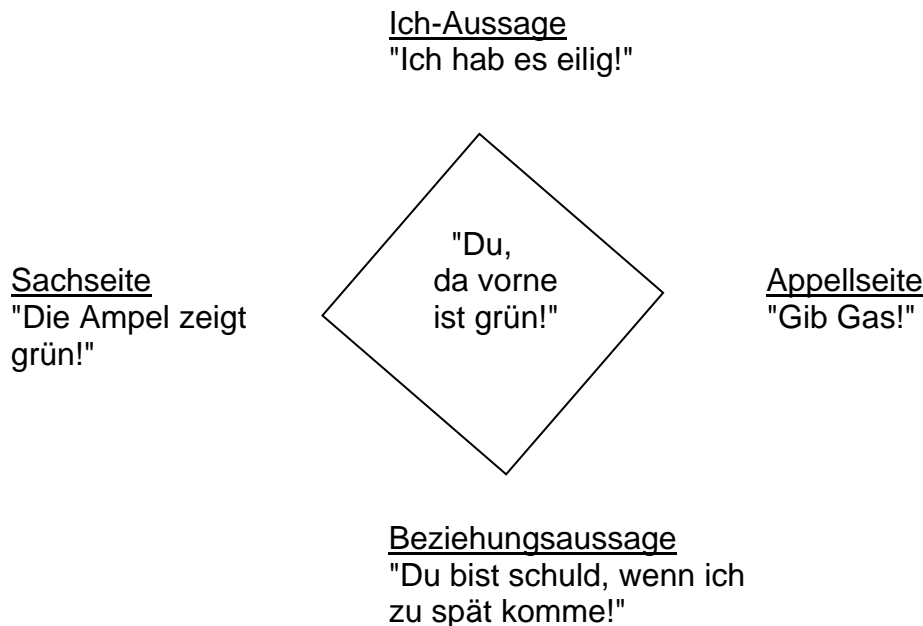
Hier geht es um die Aufforderung/Erwartung an den anderen, was er tun soll. Zu was fordert mich der Sprecher auf? Zu was fühle ich mich durch den Sprecher aufgefordert?

4. Beziehungsseite/Ohr

Hier geht es um die Aussage über die Person des Empfängers und seine Beziehung zwischen Sender und Empfänger. Was hält der Sprecher von seinem Gesprächspartner? Wie ist die Beziehung zwischen den beiden? Hier ein alltägliches Beispiel für die vier Seiten einer Nachricht.

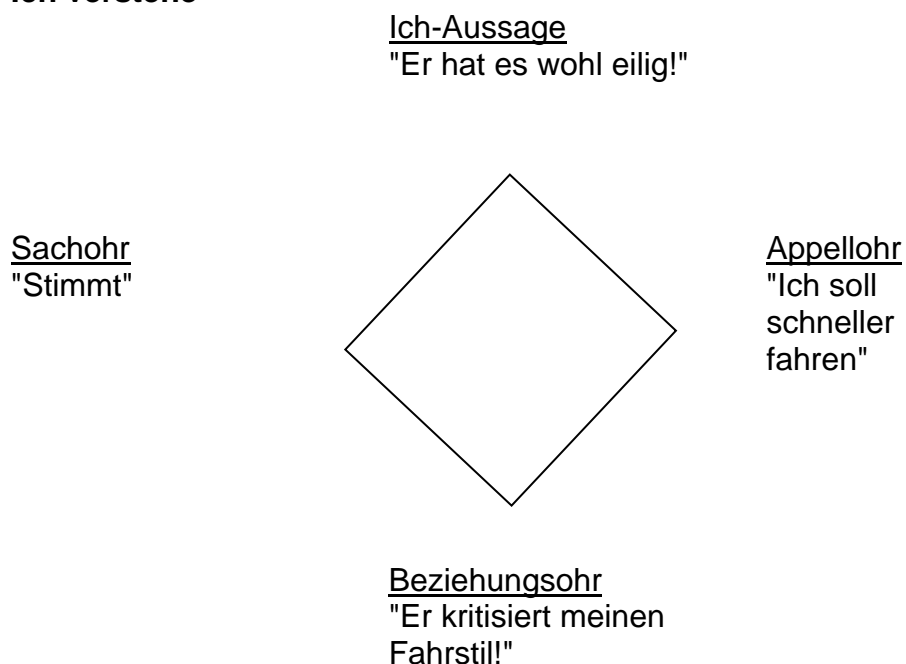
Zwei Menschen sitzen in einem Auto, da sagt der Beifahrer zum Fahrer:
"Du da vorne ist grün!"

Mein Gesprächspartner meint möglicherweise:



Der Empfänger hat jetzt die Wahl, sich zu entscheiden, welche Seite er hauptsächlich wahrnehmen und verstehen will, auf diese Seite antwortet er dann auch. In der Regel hat sich beim Empfänger ein bestimmtes Empfangsrohr herausgebildet und dadurch kann es zu Missverständnissen kommen. Es geht weniger darum was ich erkenne, sondern was der andere gemeint haben könnte. Es kommt auf die Interpretation an, wie ich diese Nachricht verstehen will. In unserem Beispiel kann das dann folgendermaßen aussehen:

Ich verstehe



Wer vorrangig auf einem Ohr hört, ist schnell in Gefahr etwas Falsches zu verstehen. Die Antwort ist dann entsprechend unbefriedigend für den Gesprächspartner, es kommt zu Unstimmigkeiten bis hin zum Konflikt.

Beispiel:

Ein Unternehmen bekommt einen neuen Geschäftsführer. Er übernimmt zwei Assistentinnen. Die eine ist bald begeistert von dem neuen Chef, die andere ist deprimiert und findet den neuen fürchterlich. Der Chef ist von außen betrachtet zu beiden gleich. Er ist sehr sachorientiert und meint die Dinge so wie er sie sagt. So fragt er zum Beispiel: "Was gibt es heute zu Essen?" Dann sagt die eine ihm was es gibt, die andere entschuldigt sich umständlich und sagt zum Beispiel: "Heute war der Metzger noch nicht auf, ich konnte Ihnen gar nichts mitbringen!" Sie versteht jede Frage und jede Anmerkung ihres Chefs als Vorwurf, sie wäre nicht schnell und effizient genug. Diese Idee ist in Ihrem Kopf so verhaftet, dass sie nicht bemerkt, wie sie ihn missversteht und sich grundlos ein schweres Leben macht.

Kommunikationsverhalten ist grundsätzlich etwas Gelerntes. Es hat nur bedingt zu tun, mit der Art unserer persönlichen Struktur. Es ist auch nicht ererbt, denn wir lernen Kommunikation an Vorbildern, meistens der Mutter, in den ersten Lebensjahren. Deshalb ist die Art und Weise unserer Kommunikation veränderbar und neu lernbar. Es ist sicherlich nicht einfach. Weil es hier wie bei allem Verhaltenslernen auch, erst einmal darum geht, Gelerntes und für absolut richtig Erachtetes zu hinterfragen und aufzugeben. Dann nach und nach Neues auszuprobieren. Der Assistentin im obigen Beispiel könnte ein hinterfragen und umdenken möglicherweise eine ganz neue Welt eröffnen. Wer zum Beispiel vorrangig auf dem Appellohr hört ist immer sehr beschäftigt damit, es anderen recht zu machen. Jeder kann überprüfen, wieweit das zutrifft.

Übung:

Versuchen Sie erst einmal bei anderen herauszufinden, auf welchen Ohren gehört wird. Am besten können Sie es an der Reaktion feststellen. Dann gehen Sie an sich selbst heran und versuchen das gleiche bei sich. Alles was Sie unzufrieden macht, verändern Sie dann.

