

Erfolgreich mit WENN- DANN

Vielfach erforscht und nachgewiesen ist der recht simpel erscheinender Satz: Wenn...dann... Es ist eine klassische Um-Programmierung des Autopiloten. Jeder kennt Drucksituationen und die Reaktion darauf: Ihr Chef sagt, und Sie erleben... wenn Ihr Kind tut, steigt in Ihnen hoch... wenn der Kollege schon wieder vergisst, werden Sie ... Hier laufen klare „Muster“. Entscheiden Sie sich für eine neue Reaktion! Verbinden Sie mit einem bestimmten Verhalten einer Person = Auslöse-Reiz, eine neue, wünschenswerte Reaktion. Im Kopf „schreiben“ Sie einen neuen Satz fest: WENN er/sie/es...DANN denke ich an, bleibe ich, deute ich, sehe ich das, nutze ich das...

Wenn das ein überlegter und klarer neuer Entschluss von Ihnen ist, lagern Sie das neue Muster in eine tief liegende, hilfreiche Schicht in Ihrem Gehirn; es bleibt nicht ein Vorsatz, ein Ziel im handlungsleitenden Frontalkortex, sondern es wird eine Verbindung im limbischen System genutzt. Das entlastet Sie und erleichtert es, das gewünschte förderliche Verhalten immer öfter zu verwirklichen.

Affirmationen klug nutzen

Unsere Denkmuster sind oft verbunden mit den uralten Überzeugungen, Glaubenssätzen, Beliefs, die wir schon von unseren Eltern übernommen haben. Bei jedem Menschen sind (viele) Glaubenssätze dabei, die nicht gut tun, die nicht förderlich sind. Siehe Tool: „Gute Sprüche...“

Mit Affirmationen wollen wir neue Denkmuster, neue Glaubenssätze festlegen, die künftig unser Handeln und Tun leiten. Affirmationen sind selbst formulierte oder übernommene absolut positive Formulierungen. Zum Beispiel: „Ich bleibe gelassen und souverän in allen Situationen“ Oder „Ich bin offen für die Schönheit der Welt“ Oder „Ich bin gesund und ernähre mich optimal“ Oder „Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.“ (Emile Coué) Sage ich mir selber immer wieder solche Sätze, so werden sie allmählich zu einem festen Bestandteil meiner inneren Überzeugungen.

Sind wir konsequent genug, so entstehen neue, wünschenswerte Denkmuster. Schritt für Schritt sind wir unterwegs zu einem erfolgreicheren, glücklicheren und intensiveren Leben.

Gute Sprüche für schlechte Zeiten

Die Sprüche in unserem Kopf beeinflussen unsere Lebensqualität und Lebensfreude, unsere Leistungsfähigkeit und unseren Erfolg. In Sprüchen sind Überzeugungen, Haltungen, Glaubenssätze, Beliefs enthalten. Sie sind handlungsleitend für unser Tun.

Die „dummen Sprüche“ ziehen uns hinunter, die guten Sprüche sind eine eindeutige Hilfe.

Checken Sie, ob solche Sprüche auch Ihnen über die Lippen kommen: „Freu dich nicht zu früh!“ „Da kann man nichts machen!“ „Rede, wenn du gefragt bist!“ „Nimm dich nicht so wichtig!“

Gute Sprüche sind absolut förderlich und hilfreich. Was sind Ihre Sprüche? Ich schätze die folgenden sehr: „Carpe diem“ „Es wird schon seinen Sinn haben!“ „Vertraue dir selbst und dem Leben“ „Du musst das Leben nicht verstehen, dann wird es werden... (R.M.Rilke) „Lächeln verbindet“ „Ändern statt ärgern“ ...

Powerfragen am Morgen: „Was werde ich heute Spannendes, Schönes, Wunderbares erleben?“ „Was wird mir heute gut gelingen?“...

Neue Denkmuster

Stressbewältigung

Es gibt immer wieder Zeiten, wo wirklich viel „zusammenkommt“. Gut fürs Geschäft, vielleicht auch gut für die Karriere. Für solche Momente der besonderen Belastung ist es klug, sich eine Strategie zurechtzulegen, die sowohl entlastet, als auch den Stress bewältigt. Gewöhnen Sie sich an, die folgenden drei Fragen zu stellen:

1. Wie groß ist die Belastung **jetzt gerade tatsächlich**?

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 – 10. Diese Bewertung ist es, die Ihnen ein Stück Abstand und Distanz ermöglicht und nachweislich entlastet.

2. Sie suchen Lockerheit und Humor in sich selber und/oder im Umfeld: WAS/WER hilft mir beim „entkrampfen“? In solchen Drucksituationen ist oft zu viel „Ernsthaftigkeit“ im Spiel.

3. Können Sie für ein paar Minuten „fliehen“? Tapetenwechsel! Ideal, wenn Sie den Himmel über Ihren Kopf sehen können - und wenn es nur durch ein Fenster ist! Die Welt schaut gleich wieder anders aus!

Willst du glücklich sein oder Recht haben

Wer kennt nicht die Streitereien um die Wahrheit, um „die“ richtige, um „die“ korrekte Lösung. Das ist am Stammtisch so, das ist in Beziehungen so, das ist bei Meetings so. Philosophisch betrachtet gibt es keine Wahrheit, gibt es kein Richtig und Falsch: alles ist nur das Ergebnis eines Denk- und Bewertungsprozess aufgrund von Prämissen. Das gilt auch für Religionen. (Jede Religion hat eine wunderbare Seite. Sie schafft Kulturgüter und hilft Menschen. Jede Religion hat auch die Seite der Ideologie. Das ist die Grundlage von Unfrieden und Krieg)

Verzichten Sie darauf, unbedingt Recht haben zu wollen. Verzichten Sie darauf, die „richtige“ Lösung zu kennen. Dann Sie sind nicht nur der beliebtere Mitmensch, Partner und Freund, Kollege und Chef, dann Sie sind auch der bessere, weil konstruktive, Problemlöser.

Es zahlt sich aus, tolerant zu sein. Es zahlt sich aus, umsichtig zu sein und sich um die gemeinsame bestmögliche Lösung zu bemühen. Seien Sie Problemlöser statt Rechthaber!

Alles hängt vom Kontext, vom Umfeld ab

Auch Menschen, die im Job oft problematisch und schwierig sind, sind Menschen, die im Freundeskreis oft entgegenkommend und freundlich sind, die privat engagiert und fleißig sind.

Im systemischen Denken heißt es: Menschen haben keine Eigenschaften; sie zeigen bestimmte Eigenschaften in bestimmten Situationen. Unser Verhalten ist immer auch abhängig von den Rahmenbedingungen; das bestätigt auch die Gehirnforschung. Die Konsequenz: **Sorgen Sie (auch für sich selbst) für die gute Rahmenbedingungen.** Z.B.: Sorgen Sie dafür, dass Sie immer wieder Phasen haben, wo Sie konzentriert und ungestört arbeiten können: Multitasking „funktioniert“ nicht! Sorgen Sie für Entspannung und Erholung, für Herausforderungen und Abwechslung...

Nutzen Sie auch eine Reihe anderer Tools! Z.B.: „Stressbewältigung“ „Raus aus dem Strudel“ „Den Atem nutzen“ u.a.m

Wenn Sie Führungskraft sind gilt: **Neuroleadership.** Sorgen Sie für gute Arbeitsatmosphäre und für gute, gehirngerechte Arbeitsbedingungen.

Kämpfst du FÜR oder GEGEN etwas?

Irgendwie ist bei vielen Menschen eine (Grund)Haltung entstanden: **Dagegen sein, dagegen ankämpfen!** Energetisch hat das eindeutig negative Auswirkung, wir lenken unsere Energie genau auf das, was wir nicht wollen, was nicht sein soll.

Es ist um vieles effizienter, wenn wir unserer Energie auf das lenken, was sein soll, was wir uns wünschen, was wir beabsichtigen, was gut tut, was Freude macht. Die Energie geht in die richtige Richtung, sie baut auf, sie „schafft“ das Erwünschte. Gleichzeitig nutzen wir so auch die Kraft der Gedanken und das Resonanzgesetz, das Law of Attraction.

Wir sind gut beraten, wenn wir immer wieder fragen: Wofür wollen wir unsere Energie und Kraft konstruktiv einsetzen? Selbst wenn es Widerstand gibt, sollten Sie in ihrem Kopf sehr klar das Ziel dahinter sehen = das, wofür Sie sich engagieren, wofür Sie „kämpfen“ wollen.

In Gesprächen, Verhandlungen und Diskussionen zeigt sich diese Haltung darin, dass Negationen genannt werden: Geht nicht, so nicht, heute nicht, ich nicht... Effizient wird das Gespräch, wenn Positionen genannt /erfragt werden: Geht so, soll so, kann morgen, Kollege NN macht...

Es gibt keine Sachzwänge

Wer kennt nicht die Aussagen: Das sind Tatsachen, das ist Fakt, das ist eindeutig klar, da gibt es keine Alternative, ich bin machtlos, das sind Sachzwänge... Es ist klug, alle diese Aussagen als Argumente des Redners zu sehen. Für ihn ist die Situation so, und zwar aufgrund seiner Annahmen und seines Wissens. Für den Redner ist DAS die richtige Lösung und er nennt es Sachzwang. Jedoch bedenken Sie: Drei Ärzte haben ebenso wie drei Architekten und drei Mechaniker und drei Tischler recht oft unterschiedliche Meinungen. Jeder kann seine Position als „Sachzwang“ bezeichnen. Es ist und bleibt ein persönliches Argument. Streiten Sie nicht über „Sachzwänge“, sondern akzeptieren Sie diese als persönliches Argument und stellen Sie Ihr Argument daneben. Damit bleiben Sie souverän in Ihrer Kraft und kippen nicht in Streit und Aggressionen (= roter Modus). Mit einer solchen souveränen Haltung besteht eine reelle Chance, dass Sie gemeinsam eine wirklich gute, die bestmögliche Lösung finden.

Wut und Angst machen unproduktiv

Die Emotionen, die mit dem roten Modus, mit Stress und Angst verbunden sind, stören. Schon umgangssprachlich heißt es: Da sehe ich rot! **Wut, Angst, Ärger, Frust stören die Funktionen des Gehirns.** Die unkontrollierten, primären Emotionen blockieren den Zugang zu unseren Erfahrungen. den Zugang zu unseren höheren Denkleistungen und den Zugang zu unseren inneren Dimensionen.

Für starke Leistungen und kreative Lösungen brauchen wir die integrierten Emotionen. Diese kommen nach den primären und sind ein Zeichen für Ganzheitlich. Siehe **Tool: „Ganzheitlich oder einseitig“**

Eine spezielle Funktion gibt es noch: Große Aufregung! Unser ganzer Organismus wird durch eine plötzliche Hormonausschüttung überflutet. Das bedeutet: rein biologisch braucht der Körper 20-30 Minuten bis die Hormone abgebaut sind und der Organismus sich wieder beruhigt hat. In dieser Zeit ist ein vernünftiges und sinnvolles Agieren und Reagieren nicht möglich. Wenn Sie selbst überflutet sind, nehmen Sie sich eine Auszeit. Wenn andere überflutet sind, geben Sie ihnen eine Auszeit.