

Bist DU noch immer GEGEN etwas???

Pauschalurteile sind immer falsch. Eigentlich ein Paradoxon, doch hier möchte ich – etwas überzeichnet – sagen:

Nutze Deine Energie, nutze Deine Kraft „immer FÜR“ etwas

GEGEN Krieg, gegen Gewalt, gegen Rassismus, gegen diese „falsche“ Meinung, gegen diese Haltung, Überzeugung ... ist neurobiologisch „sinnlos“.

Energie folgt der Aufmerksamkeit, so heißt die Regel. Bei der Denkhaltung „GEGEN“ ist deine Energie daher beim Krieg, bei der Gewalt, beim Rassismus, bei der „falschen“ Meinung, Haltung...

Das funktioniert so wie mit dem NICHT. Denke NICHT an den Eiffelturm, denke NICHT an deine Mutter... das ist biologisch unmöglich, weil das NICHT, so wie das GEGEN eine Aktion des Verstandes ist. Unser Gehirn „erzeugt“ das Bild vom Eiffelturm, von der Mutter, vom Krieg, von der Gewalt... Damit ist deine Energie eben auf diesen „Dingen“. Was du schwächen, was du ändern möchtest, was nicht sein soll, ist jetzt in deinem Kopf und wird – obwohl du es nicht willst – mit deiner Energie versorgt.

Hier noch ein weiterer provokanter „Beweis“ für die Ineffizienz dieser Gedankenhaltung: Aus jedem GEGEN in einem Gespräch, in einer Verhandlung, in einem Streit... wird schnell ein „Stellungskrieg“. Wir „beweisen“ unsere richtige Sicht, wir bekämpfen die „falsche“ Sicht der Anderen. Wir verbarrikadieren uns in unserer Position und greifen vehement die Position der anderen an. Jetzt kommen die Schlachten des 1. Weltkriegs ins Bewusstsein. In den Schützgräben in Verdun und in Südtirol sind 100.000de Männer gefallen! Sinnlos und auch militärisch ohne jeden „Erfolg“!

Im jedem Streitgespräch, in jeder Debatte, in jeder „schlechten“ Verhandlung gibt es solche Grabenkämpfe. Hartwig Eckert nennt das in seinem Buch „Dynamisch verhandeln“ **die „kommunikative Werkseinstellung“**. Die meisten von uns sind so erzogen worden und in unserer Kultur gilt es oft als ganz selbstverständlich: Wir sind dagegen, wir greifen an, wir verteidigen, wir rechtfertigen, wir beweisen wie richtig unsere und wie falsch die andere Meinung, Überzeugung, Haltung... ist, wir kämpfen dagegen und lenken unsere ganze Energie gegen = auf diese unerwünschte Position. Diese Geisteshaltung entspricht ja auch einem archaischen Prinzip, nämlich dem angeborenen Kampf-Mechanismus in unserem Gehirn. In lebensbedrohlichen Situationen hat die Natur da wirklich einen wichtigen Mechanismus entwickelt. Wenn es um Weiterentwicklung, um Höherentwicklung, um Lebensfreude und Lebens-

zufriedenheit, um Miteinander, um Lösungen, um gute Ergebnisse... geht, dann stört die „kommunikative Werkseinstellung“!

Aus energetischer Sicht ebenso wie aus menschlicher und psychologischer Sicht ist dieses Denken, ist diese Haltung ineffizient; sie führt regelmäßig mitten hinein in Streit und Kampf.

Du bist also „gut beraten“, wenn du dir „immer“ klar machst, WOFÜR du deine Energie verwenden möchtest, WOFÜR du dich engagierst, WOFÜR Du dich stark machst: FÜR diese gemeinsame Entscheidung, FÜR diese Lösung, FÜR die Vielfalt, FÜR die Toleranz, FÜR das Miteinander, FÜR die Menschlichkeit, FÜR den Frieden, FÜR, FÜR, FÜR...

Der generelle Tipp lautet daher:

Sei achtsam auf die Denk-Richtung. (bei dir und bei den anderen)
Entscheide dich FÜR ein wünschenswertes Ziel.
Agiere konstruktiv und lösungsorientiert.

Was sind nun die sehr konkreten Auswirkungen dieser Denkhaltung, dieser Einstellung. Ich beschreibe die Vorteile für drei große Bereiche:

Vorteil Nr 1: **Höherer Selbstwert:** Es geht uns selber wesentlich besser - wir erhöhen unsere Lebensqualität

Vorteil Nr 2: **Privater Erfolg:** Wir verbessern alle unsere Beziehungen. Wir werden als PartnerIn, als FreundIn, als Kollege/Kollegin „geschätzt“.

Vorteil Nr 3: **Beruflicher Erfolg:** Unsere hohe Effizienz in Besprechungen und Verhandlungen macht uns zu einem anerkannten Teammitglied bzw. zu einer anerkannten Führungskraft

Für jeden dieser drei Vorteile gibt es einen Artikel. Die Titel sind:

Engagiere dich „immer“ FÜR etwas
Vorteil Nr 1: Höherer Selbstwert

Dieser Artikel ist zuerst unter „Download des Monats“ zu finden. Später unter „Umgang mit unseren Emotionen“

Engagiere dich „immer“ FÜR etwas
Vorteil Nr 2: Privater Erfolg

Dieser Artikel ist zuerst unter „Download des Monats“ zu finden. Später unter „Kommunikation – Konflikte vermeiden“

Engagiere dich „immer“ FÜR etwas
Vorteil Nr 3: Beruflicher Erfolg

Dieser Artikel ist zuerst unter „Download des Monats“ zu finden. Später unter „Kommunikation – Konflikte vermeiden“