



## Wie hören andere mir besser zu?

Probieren Sie bitte die folgenden zwei Strategien aus.

Fragen Sie sich, wie gut Sie selbst zuhören. Die Beschwerde, andere würden nicht zuhören, kommt interessanterweise oft von Vielrednern.

Erstens: Nehmen Sie in die nächste Diskussion einen Timer (Zeitmesser) mit, messen Sie die Wortbeiträge (eigene und die der anderen) und vergleichen Sie. Vielleicht werden Sie erschreckt sein, wenn Sie merken, dass Sie selbst das Gespräch "monopolisiert" haben und dass die anderen Sie wiederholt unterbrechen mussten, um selbst zu Wort zu kommen.

Zweitens: Wenden Sie die Fragetechnik an. Stellen Sie Fragen, die andere zum Denken bringen, dann werden sie neugierig und von Ihnen mehr hören wollen. Auf diese Weise schließen Sie von vornherein aus, dass Sie lang und breit etwas erklären, was andere vielleicht schon wissen.

Mit besten Grüßen

Peter Tschötschel

## Inhaltsverzeichnis

- Wie finde ich eigene Ziele?
- Probleme regen mich maßlos auf, was kann ich dagegen tun?

## Wie finde ich eigene Ziele?

Von Napoleon berichtet man: Er soll von einem seiner Generäle dumm angedredet worden sein. Dieser warf Napoleon vor, er wirke reichlich arrogant. Daraufhin soll der damals 19jährige Napoleon an die Öffnung seines Zelts getreten sein und gesagt haben: „Mein General, was sehen Sie da draußen?“ Der General schaute nach draußen, es war ein regnerischer Tag, und sagte: „Was soll ich sehen. Wolken, natürlich!“ Daraufhin Napoleon: „Mein General, hinter den Wolken steht mein Stern, und ich weiß immer, dass er da ist.“

Und wo steht Ihr Stern? Haben Sie große klare Ziele im Leben? Haben Sie wichtige Prioritäten, die Sie dorthin führen?

Versuchen Sie folgende Übung: Verfassen Sie Ihren eigenen Nachruf! Fragen Sie sich: Was sollen die Leute über mich erzählen? Vielleicht möchten Sie, dass sie sagen: „Er hat in schwierigen Situationen immer die Ruhe bewahrt.“

Eine Mutter möchte vielleicht, dass im Nachruf steht: „Sie hat ihre Kinder selbst in schwierigen Situationen mit Liebe behandelt.“

Wenn ich ein leistungsorientierter Mensch bin, möchte ich vielleicht, dass man über mich sagt: „Er/sie war der/die beste VerkäuferIn, den/die Firma je hatte.“ Im Licht dieser übergeordneten Ziele wirkt vieles anders, was uns täglich an kleinen und großen Ärgernissen widerfährt. Nun ein kleines Experiment:

Versetzen Sie sich in die Zukunft und stellen Sie sich vor, wie Sie in der Zielsituation „angekommen“ sind, dann fragen Sie sich:

1. Warum wollte ich hierher?
2. Was habe ich davon, dass ich jetzt hier angekommen bin?
3. Hat sich der Aufwand gelohnt?

Es gibt auch eine Möglichkeit, aus der Gegenwart heraus neue Ziele zu finden. Sie brauchen sich nur umzuschauen und zu fragen: Was will ich wirklich? Fragen Sie sich - beim Lesen eines Romans, beim Fernsehen oder im Kino -, welche der dargestellten Persönlichkeiten Vorbildcharakter für Sie haben könnte, welche Eigenschaften oder Handlungen dieser Person Ihnen gefallen und welche Zielvorstellungen sich daraus für Ihr Leben ableiten lassen.

Denken Sie an Menschen, mit denen Sie täglich zu tun haben, beruflich wie privat. Fragen Sie sich regelmäßig, welche Personen Ihnen besonders gefallen und forschen Sie nach dem Grund. Auch so werden Sie auf neue Ziele stoßen.

Vier wichtige Schritte zum Ziel

1. Schreiben Sie Ihr Ziel auf. Das ist ein Muss!
2. Formulieren Sie Ihr Ziel so präzise wie möglich. „Ich will reich werden“ ist Wischiwaschi. Schreiben Sie die Summe auf, von der Sie träumen.
3. Formulieren Sie positiv! Negative Kommandos verstärken das negativ

formulierte Ziel! Statt „Ich trinke keinen Alkohol“ sagen Sie zum Beispiel: „Ich trinke viel Mineralwasser.“

4. Machen Sie sich ein klares Bild von Ihrem Ziel. Malen Sie es sich aus. Über Ihre Vorstellung programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein. Dieses Training schafft den Glauben an das Ziel. Was Sie ab heute glauben, wird Ihre persönliche Zukunft bestimmen.

## Probleme regen mich maßlos auf, was kann ich dagegen tun?

Möchten Sie bei manchen Ihrer großen Probleme eine Art Zauberstab besitzen, mit dem Sie den "Elefanten" des Problems sofort in eine "Mücke" verwandeln können? Nun, den "Zauberstab" gibt es; ich nenne ihn das "Relativitäts-Prinzip der Psyche".

Was heißt das?

Sowohl Probleme als auch Situationen, die normalerweise Ärger auslösen könnten, werden immer in Relation (Bezug) zu unserem Weltbild sowie zu unseren Zielen gesehen. Je größer unsere Ziele, desto kleiner erscheinen die Probleme. Und umgekehrt. Wenn jemand ein mittelfristiges Zwei-Jahres-Ziel verfolgt und er verliert durch die Unfähigkeit eines anderen zehn Minuten, dann wirken diese - in Relation zum Zwei-Jahres-Ziel - eher unbedeutend. Also verspürt er nicht den Impuls, den Menschen, der den Zeitverlust verschuldet hat, in die Pfanne zu hauen. Ist jemand jedoch auf dem Weg, ein kleines Zwei-Stunden-Ziel zu verfolgen, dann wirken 10 verlorene Minuten natürlich dramatisch. Dementsprechend heftig kann nun seine Reaktion ausfallen. Und Sie? Wie dramatisch wirken kleine Fehler, Pannen und Schwächen Ihrer Mitmenschen auf Sie? Und, wie reagieren Sie demzufolge, wenn etwas schiefgeht? Oder denken wir an eine Beleidigung: Angenommen, eins meiner großen Ziele lautet: Ich will meine Fähigkeiten optimal nutzen und auch den Menschen, mit denen ich Kontakt habe, helfen, auch ihre Stärken bewusst auszubauen. Nehmen wir weiter an, dass jemand mich beleidigt. Wenn ich die Beleidigung in Relation zu meinem großen Ziel sehe, dann frage ich mich jetzt: "Bringt es mich meinem Ziel weiter, wenn ich zu ihm sage: Selber doof!?" Bringt es ihn als Person weiter, wenn ich zurückschlage? Wohl kaum.

Sie sehen also, wie das Relativitäts-Prinzip der Psyche funktioniert: Je größer Ihre Ziele, desto kleiner erscheinen Ihnen die Probleme auf dem Weg dorthin. Das ist ein Aspekt. Aber es gibt noch einen weiteren, der uns sehr helfen kann, mit Widrigkeiten fertigzuwerden.

Normalerweise ist uns nämlich nicht bewusst, wie stark unser Weltbild von unserem spezifisch menschlichen Zeitempfinden abhängt.

Wenn jeder einzelne von uns 10.000 Jahre lang leben würde, dann würden wir gewisse globale Veränderungen (z.B. den Aufbau und Verfall ganzer Zivilisationen) ebenso bewusst miterleben, wie wir die Jahreszeiten registrieren. Betrüge unsere Lebensspanne hingegen nur Stunden oder Tage, dann wäre bereits eine einzige Jahreszeit für uns ein unfassbares Konzept!

Deshalb kann es hilfreich sein, für unvorstellbar große oder kleine Zeiträume Denkbilder zu schaffen. Insbesondere, wenn Sie glauben, riesige Probleme zu haben. Die meisten Elefanten-Probleme werden nämlich zu Mücken (zwar lästig, aber klitzeklein und selten tödlich), wenn man sie in den Rahmen des kosmischen Geschehens stellt ...

Das Relativitäts-Prinzip der Psyche besagt, dass alle Aspekte unseres Lebens immer relativ zu etwas gesehen und gewertet werden müssen.

Hastet ein Mensch von Miniziel zu Miniziel, so wird er alles Negative als relativ schlimm erfahren. Gleichzeitig hat er aufgrund seines ständigen Energieverschleißes keine Kraft mehr, den Humor einer widrigen Situation erkennen zu können. Er ist immer bemüht, die nächsten zwei, drei kleinen Etappenziele auf seiner großen Reise nach nirgendwo zu erreichen. Jedes Steinchen auf dem Weg wirkt wie ein gigantischer Felsbrocken auf ihn, jedes amüsierte Lächeln eines Mitmenschen wie Hohngelächter. Jede kleine Kritik wird zum Frontalangriff, weswegen er auch relativ schnell mit Kanonen auf Spatzen schießt.

Es liegt also an uns, wie wir die Welt erleben wollen. Wir können uns über jede Kleinigkeit aufregen; dann haben wir zumindest eine Beschäftigung ... Oder aber wir können uns für ein großes Ziel entscheiden, für ein übergeordnetes Leitmotiv unseres Lebens. In dem Augenblick, da wir dies tun, wird die Welt anders auf uns wirken: Wir gewinnen Distanz! Wir können auch in negativen Situationen noch Positives entdecken. Ein wesentlicher Vorteil fast jeder Stresssituation ist der eingebaute Lerneffekt. Lieber heute ein wenig Lehrgeld zahlen, als später viel mehr. Wenn es mir gelingt, aus dem Heute eine Lehre zu ziehen, wird alles Negative relativiert und verliert an Schärfe.

Viele meiner Coachees fanden das folgende Credo sehr hilfreich. Es kann als eine Art von Vertrag gesehen werden, den Sie mit sich selbst schließen. Es ist enorm hilfreich, diesen Vertrag öfter bewusst zu durchdenken.

### **Credo**

Ich weiß, dass es keine objektive Wahrnehmung geben kann; weder auf dem subatomaren Niveau, noch in der normalen Größenordnung meiner Welt. Daher kann ich wählen: Statt (unbewusst) durch die dunkel gefärbte Brille meiner Stress-Hormone zu blicken (die alles schlimmer wirken lassen), habe ich mich ganz bewusst entschlossen, meine Wahrnehmung zu positivieren, indem ich alles relativ zu meinen Interessen, meinem Ziel und meinem Leitmotiv stellen und hören werde.

Wahrnehmen heißt immer auch, die Welt erschaffen. Daher wähle ich bewusst, ob mir viele Elefanten oder viele Mücken begegnen werden.