



Wie soll ich reagieren, wenn mir etwas nicht passt?

Ihre Frage ist zu allgemein, als dass man sie umfassend beantworten könnte. Was Ihnen aber helfen kann, ist folgende Frage: „Wie wichtig ist Ihnen diese Angelegenheit?“ Stellen Sie sich eine Skala von 0 bis 100 vor. 100 bedeutet „extrem wichtig“. Wenn Sie lernen, sich diese Frage zu stellen, wenn Ihnen etwas nicht passt, haben Sie zwei Vorteile.

Erstens: Sie widersprechen nicht vorschnell, weil Sie ja vorher abchecken, welchen Stellenwert auf der Skala die Sache für Sie hat. Auch wenn Sie dann Kontra geben wollen, wirkt Ihr Einspruch „runder“ (vernünftiger), als wenn Sie vorschnell emotional widersprechen.

Zweitens: Es kann sein, dass Sie öfter feststellen werden, dass Ihnen die Sache nicht so wichtig ist. Zwar sollte man seine Meinung hin und wieder durchsetzen, aber man macht sich keine Freunde, wenn man immer mit dem Kopf durch die Wand will. Wer manchmal sagt: „Ich bin nicht unbedingt dafür, bin aber bereit mitzuziehen“, wird auch mehr Gehör finden, als wenn er sagt: „Ich bin total dagegen!“

Mit besten Grüßen

Peter Tschötschel





Peter Tschötschel
Management Coach

Newsletter

Oktober 2012

Inhaltsverzeichnis

- Gibt es die Macht der positiven Sprache?
- Probleme regen mich maßlos auf, was kann ich dagegen tun?



Gibt es die Macht der positiven Sprache?

Wir könnten uns einmal sorgfältig überlegen, wieviel Zeit wir tagtäglich mit negativen Gedanken vergeuden! Verläuft unser Denken oft in Teufelskreisen unnötiger Sorgen oder des Zorns? Sinnieren wir oft über vergangene „Fehler“ nach? Wünschen wir uns oft, vieles möge „anders“ sein? Und was sagen wir? Meckern wir häufig über Dritte (Politiker, Mitarbeiter, Familienmitglieder)? Kritisieren wir regelmäßig? Regen wir uns oft auf? Jammern wir? Lamentieren wir? Sprechen wir oft über Dinge, die uns ärgern (mit möglichst vielen Leuten)? Usw., usf.

Wie oft verbreiten wir negative Gedanken? Nehmen wir an, Herr Otto Normalbürger oder Frau Ottilie Normaliter haben sich geärgert. Jetzt erzählen sie das im statistischen Durchschnitt 15 Menschen. Es erleichtert sie überhaupt nicht, denn sie regen sich jedesmal wieder von neuem auf, wenn sie die Story weitererzählen. Wenn das Darüberreden erleichternde Wirkung hätte, dann hätte es ja gereicht, den Tatvorgang nur einmal zu schildern ...

Wir können uns bewusst entscheiden, uns in ähnlichen Situationen auf die Zunge zu beißen. Ja, wir können uns sogar entscheiden, jeden Tag bewusst dreimal eine positive Botschaft an unsere Mitmenschen zu senden! Und zwar eine positive Botschaft, die unsere Gesprächspartner in jenem Augenblick absolut nicht erwarten, denn: wenn jemand uns gerade einen Gefallen getan hat, dann erhofft er oder sie jetzt eine positive Streicheleinheit. Aber wenn ich ganz unerwartet sage: „Übrigens ist mir aufgefallen, dass Sie hervorragend zuhören können! Das ist wirklich rar!“ o.ä., dann kommt diese positive Äußerung in diesem Augenblick unerwartet. Damit rechnet diese Person in diesem Moment nicht. Falls Sie ein Erfolgstagebuch führen, können Sie dort täglich Ihre drei positiven Botschaften eintragen, wenn es Ihnen gelungen ist, sie zu „senden“.

Wenn wir Sprache dreimal am Tag ganz bewusst positiv einsetzen, dann hilft uns diese Strategie, weit bewusster zu leben. Wir merken im Laufe des Tages, wie oft unser Tonfall sich aggressiv hebt, oder wir „hören“ plötzlich den lamentierenden Tonfall, mit dem wir einem Mitmenschen vielleicht gerade die Ohren volljammern.

Wenn Sie die Macht der Sprache bewusst einsetzen, werden Sie zwangsläufig ein geschärftes Bewusstsein für alle kommunikativen Prozesse entwickeln, und Sie werden automatisch weit aufmerksamer registrieren, was Sie oder andere Menschen tagtäglich (so dahin-)sagen oder schreiben ... Lebensfreude ist kein Gewinn im Lotto, Lebensfreude schaffen wir. Für unsere Umwelt, also alle, die täglich mit uns zu tun haben, und für uns selbst. Es liegt in unserer Hand oder, besser, in unseren Gedanken und Gefühlen, die wir ausdrücken. Sie entscheiden, ob Ihr Leben trist, problematisch, furchtbar oder aber faszinierend und interessant ist. Sie entscheiden. Täglich, stündlich, in jeder Minute Ihres Daseins.



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 zehn 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 (sowie meinen Lesern und Hörern), 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 Denk-Bilder 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 durchzudenken.

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 Stresshormone 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 sehen und hören werde.

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

