

BALANCE

PSYCHOLOGIE ◦ FITNESS ◦ GESUNDHEIT



SERIE
Das Leben aufräumen
TEIL 2

Schon eine kleine
Fehlinterpretation kann uns
langfristig blockieren

Mein gut sortiertes Ich

Wenn wir unser Inneres ordnen, löst sich das äußere Chaos oft ganz von allein. Wie das am einfachsten geht? Mit der **Minimax-Methode**

Wir regen uns immer wieder über die gleiche Kleinigkeit auf. Schaffen es einfach nicht, Arbeit, die getan werden muss, mal nicht aufzuschieben. Können nie Nein sagen, obwohl uns gerade alles zu viel ist. Willkommen im ganz normalen Leben! Verhaltensweisen, die uns blockieren, kennt jeder. Und auch die Probleme, die sie nach sich ziehen. Aber wie oft erscheint es unmöglich, daran etwas zu ändern? Dabei gibt es für eingefahrene Muster, Blockaden oder Verhaltensweisen eine einfache Lösung – wenn man an der richtigen Stelle ansetzt. Mini-Interventionen heißt das in der Fachsprache.

„Eine seelische Blockade ist letztlich ein psychologischer Prozess, der ein wenig aus dem Ruder gelaufen ist“, erklärt Ina Hullmann, Hypnotherapeutin und Expertin für Mini-Interventionen („How to coach. Mit Leichtigkeit Coaching lernen“, 214 S., 29,99 Euro, Schattauer). Ein Beispiel: Es ist völlig normal, dass wir ins Grübeln über unsere Fähigkeiten kommen, wenn wir eine Aufgabe im Job verhauen oder in einem Streit mit unserem Partner absolut keine Lösung finden. Doch wenn wir daraus ableiten, dass wir grundsätzlich zu dumm für den Job sind oder einfach nicht beziehungs-fähig, entsteht eine fatale Abwärtsspirale. Sie kann dazu führen, dass wir bei der nächsten beruflichen Herausforderung

viel zu früh aufgeben oder dass wir in jedem Konflikt das Ende unserer Partnerschaft wittern. „Wir Menschen haben die starke Tendenz, unsere Erfahrungen zu verallgemeinern und daraus allgemeine Überzeugungen abzuleiten“, erklärt Hullmann. Unser Gehirn liebt es einfach, in gewohnten Bahnen zu denken.

Hullmann stellt bei ihren Coachees sehr oft fest, dass auch die größten Blockaden im Leben oftmals ihre Wurzel

Die Dinge mal aus einer anderen Perspektive zu betrachten hilft

in solch einer kleinen Fehlinterpretation der Wirklichkeit haben, die sich mit der Zeit verfestigt hat. „Wenn es gelingt, diesen grundlegenden Prozess zu korrigieren, stehen die Chancen gut, dass sich das Problem verflüchtigt“, so die Expertin. Wie klein diese Korrektur aussehen kann,

zeigen beispielsweise Untersuchungen des Psychologen Eli Finkel von der Northwestern University in Illinois mit Ehepaaren. Man weiß, dass sich viele Paare nach einigen Jahren an den immer wieder gleichen Konflikten aufreiben und ihre Zuneigung nicht selten daran zerbricht. Finkel bat nun Paare, einige Minuten lang über einen Konflikt der jüngsten Zeit zu schreiben. Danach sollte jeder beschreiben, wie eine neutrale, wohlgesonnene Person den Streit wohl wahrnehmen würde. Und sie sollten notieren, welche positiven Aspekte diese Person in dem Konflikt sehen würde.

Die Übung dauerte insgesamt sieben Minuten. Der Sinn: Die Paare sollten zukünftige Streitigkeiten immer auch aus dieser neutralen Perspektive betrachten. Der Effekt war überzeugend: Die Ehen waren ein Jahr später glücklicher als Beziehungen einer Vergleichsgruppe. Die kleine Übung im Umdenken hatte dafür gesorgt, dass die Paare in Konflikten nun automatisch auch das Gute sehen konnten. Man streitet nicht unbedingt weniger, aber weniger zerstörerisch.

Wenn es uns also gelingt, aus unserem automatischen Denkmuster auszusteigen und eine neue Perspektive auf die Dinge einzunehmen, öffnen sich viele Türen. Manchmal reicht es bereits, wenn wir den Satz „Ich kann nicht“ in den Satz „Ich kann NOCH nicht“ umwandeln, um der ►

Psyche einen neuen Weg zu weisen, der weg vom Problem und hin zu einer Lösung führt. Der Psychologe und Autor Manfred Prior prägte für diese minimalen Denkanstöße mit maximaler Wirkung den Begriff „MiniMax-Interventionen“ (98 S., 9,95 Euro, „MiniMax-Interventionen“, Carl-Auer Verlag, 2016). Wir zeigen Ihnen die effektivsten Übungen für ein aufgeräumtes Ich.

„Ich weiß gerade überhaupt nicht mehr weiter!“

Die Blockade: Zu Hause ist die Stimmung durchgehend angespannt oder im Job scheint nichts mehr zu passen. Manchmal stecken wir in Situationen fest und finden einfach keine gute Lösung.

Schritt 1: „Mein Zukunftswunder“: Erlauben Sie sich zu träumen. Stellen Sie sich vor, eine Fee kommt, wedelt mit ihrem Zauberstab, und „Schnipp“ ist alles in Ordnung gebracht. Wie sieht die Situation jetzt aus? Schauen Sie sich das Bild genau an. Was sehen Sie konkret? Wie verhalten Sie sich? Was tun die anderen? Was ist anders an den Gesprächen, der Interaktion und dem Tagesablauf? Dieses Bild ist Ihr Lösungsbild.

Schritt 2: Die Zukunft ist schon da! Jetzt kommt die Überraschung: Jeder, der diese Übung macht, stellt fest, dass die Wunschzukunft zumindest in Teilen bereits existiert. Und genau mit dem, was sich bereits jetzt zeigt, kann auch in die Zukunft gearbeitet werden. Fragen Sie sich deshalb: Welche Aspekte meiner Wunschzukunft finden sich bereits im Jetzt? Bestimmt finden Sie einzelne Situationen, in denen ein Konflikt in der Familie ohne Riesenstreit gelingt. Oder Sie finden Momente in Ihrer jetzigen Arbeit, die sich so gut wie in Ihrem Wunschbild anfühlen.

Schreiben Sie diese „Momente der Zukunft im Jetzt“ auf. Machen Sie sich klar: Sie müssen nichts neu erfinden. Sie können einfach ausbauen, was bereits jetzt gut ist – und Ihre Wunschzu-

kunft wird fast von selbst Realität. **Die Psychologie dahinter:** Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ergeben sich auseinander. Insofern zeigt sich alles, was werden könnte, in kleinen Nuancen bereits jetzt. – Funktioniert am besten, wenn man in großer Not ist und schnell einen Lichtblick für eine verzwickte Lage braucht.

Weiterlesen: Martina Nohl, Anna Egger, „Micro-Inputs Veränderungscoaching“ (304 S., 49,90 Euro, Manager Seminare Verlag).

„Dieses Verhalten möchte ich gern verändern“

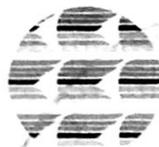
Die Blockade: Jeder hat Verhaltensweisen, die man gern ablegen würde – etwa: Man schiebt alles auf, ist viel zu schnell auf 180 oder traut sich im Job zu wenig.

Schritt 1: „Mein Motivations-Metermaß“: Zeichnen Sie eine waagerechte Linie mit einer Skala von eins bis zehn (etwa 20 Zentimeter lang). Nun tragen Sie auf der Linie ein, wie hoch Ihre Motivation ist, Ihr Verhalten zu verändern. Zum

Beispiel Ihre Erregbarkeit: Vielleicht wollen Sie sich gar nicht so schnell aufregen. Sie würden gern viel mehr in sich ruhen. Trotzdem: Mehr als eine Vier wäre geschwindelt. Denn Sie finden insgeheim, es tut auch manchmal gut, seiner Erregung deutlich Luft zu machen, und Sie wollen nicht eine von diesen wohltemperierten Langweilerin sein.

Schritt 2: Losgehen: Notieren Sie die Punkte, die Sie motivieren, Ihr Verhalten zu verändern. Überlegen Sie für jeden Punkt: Wie könnte ich diesen Aspekt stärker leben? Vielleicht entscheiden Sie in Zukunft erst einmal, kurz durchzuatmen. Und sich zu überlegen, was Sie eigentlich gern konkret anders hätten. Und machen Ihrer Erregung zum Beispiel bewusster Luft, sodass Sie damit nicht unnütz Leute vor den Kopf stoßen. Jetzt heißt es durchhalten: Pflegen Sie Ihr neues Verhalten 21 Tage lang. Dann stehen die Chancen gut, dass Ihr Gehirn dieses Verhalten zur Gewohnheit macht.

Die Psychologie dahinter: Wenn wir uns selbst verbieten, etwas zu tun, oder ein Verhalten einfach unterdrücken, gelingt dies oft nicht. Viel einfacher ist





Erlauben Sie sich zu träumen. Stellen Sie sich vor, wie alles im Idealfall sein könnte

es, eine unliebsame Gewohnheit langsam mit einem Verhalten zu „überschreiben“, das wir jetzt auch schon gut finden und stärker in den Vordergrund rücken. – Funktioniert am besten für Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die einen nerven. (Achtung: Funktioniert nicht für Süchte wie Rauchen, zu viel Alkohol, Arbeitssucht.)

„Ich bin zu nett zu allen. Ich kann einfach nie Nein sagen“

Die Blockade: Ein Klassiker: Man übernimmt oft die Arbeit von anderen oder fühlt sich für alles verantwortlich. Das Problem, das dadurch entsteht: Man verwendet zu viel Energie für andere und zu wenig für sich selbst.

Schritt 1: „Was mir wirklich wichtig ist“: Nehmen Sie Blatt und Stift und schreiben Sie zehn Minuten lang auf, was Ihnen ganz persönlich im Leben wirklich wichtig ist. Denken Sie zum Beispiel an Menschen, die vorbehaltlos hinter Ihnen stehen – und für die Sie das Gleiche tun. An

Liebblingsbeschäftigungen, Musik, Ihre wichtigsten Werte oder Freundschaften, die Ihr Leben bereichern. Wiederholen Sie die Übung nach drei Tagen nochmals.

Schritt 2: Stärke im Alltag leben: Sie werden merken, dass diese Selbstreflexion Sie innerlich stärkt. Wischen Sie diesen Impuls nicht weg – genießen Sie ihn. Er macht Sie unabhängiger von dem Wunsch, es allen recht zu machen.

Die Psychologie dahinter: Oftmals machen wir nicht, was wir möchten, weil wir Angst davor haben, dass die anderen uns dann nicht mehr mögen, wir im schlimmsten Falle ausgeschlossen werden. Wenn wir unser Selbstwertgefühl auf einem anderen Weg stärken, haben wir automatisch mehr Mut, um uns für uns selbst einzusetzen. Und dazu gehört auch mal ein „Nein“ zu anderen. – Besonders geeignet, wenn sich ein Selbstwertproblem hinter der Blockade versteckt. Wir trauen uns etwas nicht (zu) oder denken, wir gehören nicht dazu.

„Soll ich oder soll ich nicht? Ich kann mich nie entscheiden“

Die Blockade: Umziehen? Urlaub mal ganz anders? Eine berufliche Veränderung? Nervig, wenn wir uns einfach nie richtig zu einer finalen Entscheidung durchbringen können.

Schritt 1: „Meine emotionale Wahrheit“: Malen Sie auf zwei Blatt Papier jeweils den Umriss einer Person. Jedes Bild steht für eine der beiden Möglichkeiten, zwischen denen Sie sich entscheiden möchten. Nun versetzen Sie sich gedanklich in die erste Situation. Zum Beispiel: Sie buchen dieses Jahr Trekking-Urlaub in Asien statt wieder eine Städtereise. Wie fühlt sich der Gedanke in Ihrem Körper an? Vielleicht kribbelt es im Bauch? Vielleicht juckt es an den Schultern? Vielleicht werden Sie ganz leicht – oder schwer? Zeichnen Sie Ihre Empfindungen in das Bild ein. Verwenden Sie grüne Farbe für die positiven und rote für die

negativen Empfindungen. Jetzt machen Sie die gleiche Übung mit der zweiten Alternative.

Die beiden Bilder zeigen, was Ihr Bauchgefühl zu den Alternativen sagt. Meist ist schnell klar, welche Alternative Sie eigentlich bevorzugen. Häufig ist die Entscheidung dafür nur blockiert, weil neben den positiven Emotionen auch deutlich negative Emotionen stehen, die den Entscheidungsprozess blockieren.

Schritt 2: Klarheit schaffen: Fragen Sie sich: „Was brauche ich, damit meine negativen Gefühle gegen null gehen?“ Hinter den negativen Körpersignalen stecken meist Ängste vor Konflikten („Mein Partner findet Trekking schrecklich“) oder Unsicherheiten („Was, wenn ich dort krank werde oder die Wege nicht schaffe?“) etc. Wenn man diese konkret und einzeln betrachtet, findet man oft gute Lösungen („Ich könnte auch mit einer Freundin Trekking machen“/„Ich kläre meine Bedenken mit dem Veranstalter“). Sobald Sie Klarheit in Ihrem Körpergefühl geschaffen haben, wird die Entscheidung ganz leicht.

Die Psychologie dahinter: Gute Entscheidungen können wir nur treffen, wenn wir sowohl unseren Verstand als auch unsere Intuition berücksichtigen. – Besonders geeignet für Entscheidungen, bei denen man schon viele Fakten gesammelt hat und sich trotzdem nicht entscheiden kann.

Weiterlesen: Maja Storch, „Machen Sie doch, was Sie wollen!“ (136 S., 17,95 Euro, Hogrefe). **CAROLA KLEINSCHMIDT B**

SO GEHT ES WEITER

Teil 3 Meine perfekte Ordnung

Effizient, verspielt, kreativ? So finden Sie Ihr persönliches System für mehr Struktur – zu Hause oder im Büro.

SERIE
Das Leben aufräumen