



GEDANKENMANAGEMENT

WER IST DER CHEF IN IHREM KOPF?

Die Finanzkrise wird vielen Menschen nicht nur schlaflose Nächte bereiten. Immer wieder werden sie von wahren Horrorszenarien heimgesucht werden. Und die täglich auf uns einprasselnden negativen Nachrichten lösen innere Dialoge in jedem von uns aus.

TEXT: Dr. Matthias H. W. Braun, Institut für mentale Leistungssteigerung **FOTOS:** SciePro, Dr. Matthias H. W. Braun

Die entscheidende Frage lautet: Handelt es sich dabei nur um einen gekonnten inneren Dialog oder wirklich um das oben beschriebene Schreckensszenario? Experten des „Inner Voice Dialogue“ sagen, jeder von uns hätte etwa Hundert innere Stimmen. Die chinesischen Weisen sagen, der Verstand sei ein plappernder Affe. Wir sagen manchmal, „Was habe ich da heute Nacht wieder für einen Quatsch geträumt“. In allen drei Sichtweisen geht es darum, dass wir pausenlos Gedanken produzieren. Und so spricht zum Beispiel der Faule, der Ehrgeizige, der Trickser, der Genießer, der Rechthaber, der Provokateur, der Harmoniebedürftige, der Angsthasse. Wie sie auch immer alle heißen: Diese inneren Stimmen „verkörpern“ unsere Bedürfnisse, Werte, Ziele, Gefühle – also uns

selbst. Fußballer, die mit mentalem Training arbeiten, lernen, in ihrer Wahrnehmung blitzschnell umzuschalten von „external weit“ – das ist der ganze Platz – auf „external eng“ – das ist etwa die Ecke im Tor, wo der Ball rein soll oder von „internal aktuell“ – was fühle ich gerade (zum Beispiel, wenn ich einen Zweikampf verloren habe) – auf „internal später“ – wie fühle ich mich, wenn ich das nächste Tor mache. Das sind vier elementare Perspektiven, die so lange geübt werden bis sie sitzen. Die meisten Gedanken erreichen gar nicht den Bildschirm unseres Bewusstseins, sie bleiben im Dunkel des Unterbewusstseins oder des Unbewussten. Je nach dem, ob wir den Umgang mit unseren Gefühlen und Gedanken gelernt haben, dürfen sie sich durchsetzen, unterordnen oder über-

haupt zu Wort kommen. Nur allzu oft haben aber gerade die negativen Gedanken Vorfahrt, gewinnen dauerhaft die Oberhand und schädigen so das Selbstwörterleben, verringern die Leistungsfähigkeit und rauben die Lebensfreude.

Gedankenmanagement

Jetzt kommt das Spannende: Jeder „Normalbürger“ kann es zur selben mentalen Meisterschaft bringen wie die Sportprofis und diese Fertigkeit für sich nutzen! Einzige Voraussetzung: Er befindet sich im steuerungs-fähigen Zustand. Dazu gehören zwei Dinge. Akzeptanz und Entspannung. Man muss in der Lage sein, alles was gerade passiert, zu akzeptieren. Und man muss in der Lage sein, sich neben sich und seine Ge-

fühle zu stellen. Manche nennen das die „Helikopter-Perspektive“ oder das „Dissoziierte Wahrnehmen“. Ich bevorzuge die „Adlerperspektive“. Zugegeben, das ist eine ordentliche Anforderung, gerade dann gelassen und souverän zu bleiben, wenn es sehr „stressig“ ist. Aber im heutigen Alltag muss man das können. Denn wer gerade dann, wenn es um die wichtigen Dinge des eigenen Lebens geht, starr und unflexibel reagiert, wird zum Hamster im Laufrad und hat nur noch eine Möglichkeit: Immer noch schneller zu laufen. Wie lässt sich eine solche Meisterschaft erreichen?

Wahrnehmung der äußeren Realität

Dazu muss man zuallererst sich selbst genauer kennenlernen. Was geht in mir vor? Wie reagiere ich? Um das herauszufinden, ist unser Alltagsbewusstsein kaum geeignet. Dieser Bewusstseinsmodus, in dem wir den Großteil des Tages verbringen, ist fast ausschließlich auf die Verarbeitung von Informationen außerhalb von uns selbst ausgerichtet. Doch was unbewusst abläuft, passiert gerade nicht da draußen, sondern in uns. Deshalb ist es erforderlich, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Statt der „normalen“ äußeren Aufmerksamkeit müssen wir innere Aufmerksamkeit entwickeln.

Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die eigene Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gerichtet ist. In der Achtsamkeit nimmt man wahr, was in diesem Moment gerade ist und zwar so, wie es gerade ist – ohne verändern oder erklären zu wollen und ohne zu werten oder zu urteilen. Achtsamkeit verhilft dazu, ganz im Augenblick zu sein. Viele Menschen sind die überwiegende Zeit des Tages gedanklich nicht in der Gegenwart: Entweder grübeln sie über die Vergangenheit nach, oft verbunden mit Bedauern und Schuldgefühlen, oder sie denken an zukünftige Ereignisse, nicht selten verbunden mit Angst und Sorgen. Und dies, obwohl man selbstverständlich nur in der Gegenwart handeln und wirken, also leben kann. Dieses Pa-

radox löst sich in der achtsamen Wahrnehmung des Augenblicks auf. Achtsamkeit entschleunigt das Leben wohltuend und erschließt dem Menschen die ganze Kraft des gegenwärtigen Moments, uneingeschränkt durch hindernde gedankliche Muster. In der äußeren Realität gibt es nur Ereignisse und Situationen, Tatsachen und Fakten, die alle absolut neutral sind – mithin „nichts“ bedeuten. Erst die Bewertung des einzelnen Menschen gibt dem jeweiligen Ereignis eine Bedeutung und entscheidet darüber, ob etwas als „angenehm“ oder als „unangenehm“ kategorisiert wird. Es regnet oder die Sonne scheint, die Autobahn ist frei oder verstopft, der Kollege erhält mehr Aufmerksamkeit oder weniger als Sie. Die Realität ist neutral, es hat in der Realität keine Bedeutung, es IST schlicht so. Zu entdecken, dass erst die eigenen Wahrnehmung und Bewertung ein neutrales Ereignis „angenehm“ oder „unangenehm“ werden lässt, kann eine enorm befreiende Erkenntnis sein. Denn dadurch kann sich der Mensch unabhängig machen von äußeren Gegebenheiten: Die Wirklichkeit entsteht erst in seinem Kopf und da ist er selbst der „Chef“. Wenn Sie achtsam beobachten, wie Sie bestimmte Realitäten bewerten, können Sie sich sozusagen bei der Erschaffung Ihrer Wirklichkeit „zusehen“.

Wahrnehmung der inneren Realität

Eine weitere befreiende Erkenntnis entsteht aus der achtsamen Beobachtung Ihrer inneren Welt. Wie die äußere lässt sich auch die innere Realität distanziert wahrnehmen, indem Sie Ihr gegenwärtiges Erleben, Ihre Gedanken und Gefühle achtsam beobachten – ohne identifiziert zu sein. Auch hier geht es darum, das Erlebte zunächst einfach SEIN zu lassen, ohne es zu bewerten oder sich damit zu identifizieren. Durch diese „dissoziierte“ Wahrnehmung entsteht ein Abstand zwischen dem Beobachteten und dem Beobachter, und es wird klar, dass Sie nicht Ihre Gefühle und Gedanken sind, sondern dass Sie diese lediglich haben. Was man aber „nur“ hat, kann man entweder festhalten oder loslassen. Sie



PDF-Downloads
aller Beiträge

E-Paper der Magazine

Querverlinkungen

Anbieter-Informationen

Archiv aller Magazin-,
Week- und Kompendien-
Inhalte

Jetzt kostenfrei
recherchieren unter:

www.EuE24.net



Zeigen Sie was Sie können...

...auf Ihrem Marktplatz für EMV!

können mit anderen Worten bewusst entscheiden, ob Sie sich von eigenen Gedanken und Gefühlen überfluten und mitreißen lassen oder eben nicht.

Selbstverantwortlichkeit und Programmierung

Wenn man in der Haltung der Achtsamkeit den Tag nochmals Revue passieren lässt, kann man besser untersuchen, wie nachsichtig oder streng man mit sich selbst umgeht: „War ja klar, dass ich das wieder vergeige“, „Typisch, so was passiert immer nur mir“, „Das hätte ich viel besser machen müssen“ und Ähnliches. Durch das ruhige Erforschen fällt einem vielleicht ein, woher das eine oder andere strenge Urteil ursprünglich herrührt. Denn oft verinnerlichen wir Aussagen aus früheren Beziehungserfahrungen so sehr, dass sie uns als „Wahrheiten“ erscheinen. In der Achtsamkeit können Sie auch diesen unbewussten Prozess genau beobachten und eine kleine Pause, einen kleinen Abstand einbauen, zwischen Ihrem Verhalten und dem automatisierten Verurteilen. So kann Freiraum entstehen für eine freundlichere Haltung sich selbst gegenüber.

Auf Basis der achtsamen Wahrnehmung dessen, was im Außen und im Innen TATSÄCHLICH IST, lässt sich sinnvoll neues und erwünschtes Verhalten programmieren. Dazu bedarf es der bewussten Entscheidung, welches Verhalten gewünscht ist, der exakten Formulierung dieses Verhaltensziels, der Übersetzung des Ziels in emotional starke Bilder und der Visualisierung dieser Bilder. Je häufiger Sie visualisieren und je öfter Sie das neue Verhalten im Alltag umzusetzen versuchen, umso schneller und nachhaltiger werden die neuen Verknüpfungen geschaltet und das neue Verhalten damit zur wünschenswerten Gewohnheit. Und dann werden Sie wirklich zum Chef in Ihrem Kopf. □

5 Tipps zum Gedankenmanagement sowie eine ausführliche Fassung des Beitrags finden Sie unter [> MORE@CLICK EE110202](#)



Dr. jur. Matthias H.W. Braun ist niedergelassener Rechtsanwalt und selbständiger Mental-Trainer und Coach. Nach beruflichen Aufenthalten in Chile und Südafrika und einer 4-jährigen Geschäftsführertätigkeit in München gründete er das Institut für mentale Leistungssteigerung. Das Institut bietet ein breites Trainings- und Coaching-Angebot aus den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Führungskräfteentwicklung, Kommunikationsfähigkeit und Teambildung.
<http://www.drbraun-mentalcoach.de>
info@drbraun-mentalcoach.de.