BILDUNG aktuell

Das eMagazin für Management, Personalwesen und Weiterbildung

#06

04.06.2019

So lösen Sie die innere Bremse

Wie Emotionen uns davon abhalten, endlich durchzustarten und unsere Ziele zu erreichen. Ab Seite 8

© iStock.com

Ein Medienprodukt der karp | communication company

» Themen. Autoren. Inhalte.

Fotos: Manfred Sass

Es ist wichtig zu wissen, was zu tun ist. Gerade in den unbeständigen Zeiten, mit denen viele Unternehmen sowie ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konfrontiert sind. Oft werde das „Was“ besprochen, aber nicht das „Wie“, so **Elmar Lesch** und **Ralf Koschinski**. Wie Führungskräfte wieder mehr ermöglichen statt verhindern. **Ab Seite 3**

Foto: Andreas Rath

Früher war die Entscheidung der Führungskraft das Maß aller Dinge. Doch jetzt entscheidet das Team mit. „Der Grundsatz ‚oben wird gedacht, unten wird gemacht‘ hat sich als zu wenig zukunftsweisend herausgestellt, als dass er beibehalten werden könnte“, begründet **Christian Hauser** diese Entwicklung.
Mehr dazu **ab Seite 6**

Foto: GSA

Was hält Menschen davon ab, ins Tun zu kommen? Ist es der vielbeschworene „innere Schweinehund“? Autorin **Michaele Kundermann** bezweifelt das. Und analysiert in ihrem Buch „Emotionale Stresskompetenz“ unter anderem, was uns wirklich bremst. Übrigens können Sie drei Mal ein Exemplar ihres Buches gewinnen. **Ab Seite 8**

Impressum

Medieninhaber &Herausgeber:
Alexander Karp
karp | communication company
Siegfriedgasse 52/19, 1210 Wien
Redaktion & Anzeigenverwaltung:
E-Mail: redaktion@bildungaktuell.at
Web: www.bildungaktuell.at

Grundlegende Richtung:
Journalistisch unabhängige Berichterstattung und Hintergrundberichte zu den Themen Aus- und Weiterbildung, Karriere, Selbstorganisation, Personalmanagement, Pädagogik, Schule, Universität, Bildungspolitik.

Hinweis: Bei allen personenbezogenen Bezeichnungen gilt die gewählte Form für beide Geschlechter. Alle angeführten Preis- und Terminangaben sind vorbehaltlich Fehler und Änderungen. Bezahlte Texte sind als Advertorial gekennzeichnet.

COPYRIGHT:
Alle Rechte vorbehalten. Übernahme und Nutzung der Daten bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers.

… und was ist Ihre Ausrede?

Woran liegt es, wenn wir nicht ins Tun kommen? Aufschieberitis, Angst oder doch der innere Schweinehund? Was bei Unlust weiterhilft, weiß **Michaele Kundermann**

Gibt es ihn nun oder gibt es ihn nicht? Ist er eine bequeme Ausrede, um sich aus der Verantwortung zu stehlen – oder wurde dem Menschen wirklich ein übles Tier eingepflanzt? In den vergangenen Jahren hat er ein Comeback gefeiert – unser vermeintlicher Widersacher. Er ist populär. Unzählige Bücher beschwören ihn herauf. Die Rede ist von unserem angeblichen inneren Feind, dem „Schw…hund. Seine düstere Bezeichnung will mir einfach nicht aus der Feder fließen. Dieses Untier soll uns helfen, zu erklären, warum wir nicht immer so handeln wie wir denken oder fühlen. Warum wir Dinge nicht erreichen, die wir uns wünschen. Warum wir uns vor Veränderungen oder unangenehmen Aufgaben drücken. Die Frage ist: Hilft uns dieses Modell tatsächlich weiter?

Stellen wir uns einmal bildlich vor, in uns Menschen würde ein Untier lungern, gegen das wir ständig kämpfen müssten. Alle Menschen, de-

© iStock.com

nen wir begegnen, wären Kampfmaschinen, die vom Kampf gegen das Untier absorbiert wären. Einem Angreifer in uns könnten wir nicht entrinnen und wären im Kampf gefangen. Der Stressmodus wäre permanent angeschaltet und im Alarmzustand. Spürst du, liebe Leserin, lieber Leser, wie absurd das ist? Vielleicht denkst du, das mit diesem Untier ist ja eher humorvoll gemeint und kein Grund, das so wichtig zu nehmen. Wirklich? Jedes Bild, jeder Gedanke wirkt still im Unterbewussten. Es neigt in seiner Einfachheit dazu, Dinge für bare Münze zu nehmen. Worte wirken.

Allerdings gibt es etwas in uns, das uns von manchen produktiven Dingen abhalten möchte. Ja, da ist etwas, aber es ist nicht unser Feind und kein Untier. Es ist unser großer treuer Freund – es ist Panikum. Es ist unser Überlebensdrang, der auf der Flucht ist. Vermeidung ist Flucht. Panikum versucht, uns durch unerklärliche Widerstände und Unlust von etwas abzuhalten, was uns vermeintlich bedroht. Das kann so aussehen, dass wir uns mit unwichtigen Dingen ablenken, anstatt an Prioritäten zu arbeiten, Dinge immer wieder vergessen, Ausreden und Rechtfertigungen finden, plötzlich müde oder krank werden, plötzlich Hunger oder Durst bekommen, eine rauchen müssen, schnell noch die Zeitung lesen zu müssen, fahrig und unkonzentriert sind. Eine Freundin erzählte mir, dass sie lieber anfängt zu bügeln, obwohl sie es hasst, nur um eine ungeliebte Sache nicht anpacken müssen. Wir amüsierten uns köstlich. Natürlich sind das von außen betrachtet keine zielführenden Aktionen – aber dahinter steckt die positive Absicht von Panikum, uns zu retten. Was machen wir damit? Wir verstehen diese Botschaft nicht und erklären den Überlebensdrang selbst zum Feind.

Es ist unser Überlebensdrang, der auf der Flucht ist. Vermeidung ist Flucht.

Was in unserem Alltag kann so bedrohlich für uns sein, dass diese Reaktion einsetzt? Jede Veränderung, die Panikum nicht kennt, ist zunächst einmal bedrohlich. Unsicherheit und Ungewissheit durch eine neue Herausforderung, eine neue Begegnung, eine organisatorische Veränderung; den kreativen Schmerz, etwas Neues zu erschaffen und vieles mehr – kann Panikum in Alarmbereitschaft versetzen. Oder eine Aufgabe ist uns unangenehm, weil sie uns an frühere negative Erfahrungen erinnert: Die Emotionen wehren sich vielleicht dagegen, einen Kunden zu besuchen, der uns früher schon einmal stundenlang klagend zugetextet hat, ohne dass wir zu Wort kamen. Panikum lässt sich etwas einfallen, um uns davon abzuhalten. Dabei hat es die gute Absicht, uns davor zu schützen. Es ist eine treue Seele, die es gut mit uns meint.

Was kannst du tun, wenn Panikum sich durch Hinauszögern meldet? Erkenne in der Aufschieberitis deinen Freund Überlebensdrang. Wenn er sich meldet, höre ihm aufmerksam zu, was er dir damit sagen möchte. Frage dich: „Wodurch fühle ich mich gerade bedroht?“ Sei mitfühlend mit dir selbst und gib dem widerstrebenden Gefühl wie z.B. der Unlust so viel Raum, dass es sich angenommen fühlt. Denn, das, was wir annehmen, kann gehen. Wogegen wir jedoch ankämpfen – das muss bleiben. Reduziere die Bedrohung durch konstruktive Gedanken. Halte gleichzeitig ein Mindestmaß an Zielbewegung aufrecht. Frage, mit welchem Kleinsthäppchen an Fortschritt Panikum in diesem Moment zumindest einverstanden ist, ohne zu blockieren.

Es ist unmöglich, einen Kampf gegen die innere Überlebensmacht zu gewinnen – weder mit Vorsätzen noch mit Beschimpfungen oder Appellen. Mit einem inneren Widersacher wären wir dauerhaft im Kampfmodus und im Selbstboykott. Durch den Stress würden unsere Energien derart gebunden, dass nur noch wenig Gehirnpotenzial für wirklich kreative Lösungen zur Verfügung stünde. So dumm ist die Natur nicht. Wenn es einen inneren »Schw…hund« wirklich gäbe, und wir ihn in uns selbst dauerhaft bekämpfen müssten, wäre es Menschen versagt, je in Einklang und Frieden mit sich selbst zu kommen. Glaubst du, dass das Leben sich so einen Unsinn ausdenkt? Der innere Schw…hund kann daher nur ein Phantom sein, an das wir Verantwortung abschieben möchten.

Mangelnde Disziplin an dieses Hirngespinst zu delegieren ist natürlich bequem. Dann bin ich ja nicht verantwortlich für mein Verhalten – nein, es ist dieser Alien in mir. Ist diese Idee amüsant oder eher pathetisch oder beides? Es erinnert mich an die kreativen Versuche der alten Ägypter, das Schicksal auszutricksen. Sie nahmen zahlreiche kleine Figuren namens Uschebtis als Grabbeigabe mit. Diese hatten den Auftrag, Arbeiten, die dem Toten beim Totengericht aufgetragen wurden, stellvertretend zu verrichten. Verhandle lieber mit Panikum und verkleinere vorübergehend deine Schritte zum Ziel. Dann brauchst du kein Untier in dir zu fürchten und du kannst dich beruhigen.

Michaele Kundermann ist Therapeutin und Expertin für die Psychologie der Emotionen und emotionalen Kompetenzen. Ihr Buch „Emotionale Stresskompetenz” ist 2018 im Goldegg Verlag veröffentlicht worden.

Klick! www.michaele-kundermann.com

>> BÜCHER ZU GEWINNEN!

Senden Sie eine E-Mail an **buch@bildungaktuell.at** und gewinnen Sie ein eBook von „Emotionale Stresskompetenz“ (Michaele Kundermann, Goldegg Verlag, 2018).

Das Gewinnspiel findet unter Ausschluss des Rechtsweges statt. Barablöse ist nicht möglich. Einsendeschluss ist der 25. Juni 2019