



Mentalübung: So klären Sie eine schwierige Situation

"Mein Chef ist manchmal wirklich unmöglich", erzählte eine sehr versierte Chefsekretärin. "Wir haben abgesprochen, dass er sich Zeit nehmen muss, damit ich anstehende Punkte mit ihm besprechen kann. Aber andere Leute und Anrufe sind immer wichtiger, das ärgert mich. Wenn ich dann anspreche, dass unsere Absprache nicht klappt, ist er meist zerknirscht. Anschließend läuft es einige Tage, bis der alte Schlendrian wieder einsetzt." Ich überprüfte mit Sandra Uhlhorn ihr strategisches Vorgehen und die kommunikative Umsetzung – daran war nichts auszusetzen. Auch das "wie" des Informationsaustauschs war gut gelöst.

Der "Knackpunkt" war ihr Chef. Nur: Den kann sie natürlich nicht ändern, das war ihr klar.

Wenn das gleiche nicht hilft, sollte man etwas anderes probieren

Ich machte Sandra Uhlhorn den Vorschlag, das Problem von einer ganz anderen Seite anzugehen. Sie brauchte dazu Experimentierfreude und die Bereitschaft, etwas völlig Neues und scheinbar "Abwegiges" auszuprobieren. Ihnen stelle ich diese Übung auch gleich vor. Wann immer Sie eine schwierige Situation oder Beziehung mit einer anderen Person haben und mit Ihrem "Latein" am Ende sind, versuchen Sie es damit. Wieso es wirkt, kann ich Ihnen nicht erklären, dass es wirkt, weiß ich. Los geht's:

Übung mit der "liegenden Acht" ∞

1. Sorgen Sie für Ungestörtheit, setzen Sie sich aufrecht hin und bringen Sie sich in einen entspannten Zustand. Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge vor, dass Sie auf dem Boden sitzen. Dann ziehen Sie um sich herum einen Kreis. Der Kreis beginnt an Ihrer linken Schulter und läuft um Sie herum nach vorne. In Ihrer Vorstellung folgen Sie dem Kreis mit Ihrer kontinuierlichen Aufmerksamkeit, während Sie selbst mitten in diesem Kreis sitzen. Wenn Sie diesen Kreis gut visualisieren oder spüren können, kommt der nächste Schritt.
2. Lassen Sie den Kreis weiterhin um sich herum laufen. Wenn er an Ihrer rechten Schulter ankommt, wandert er jetzt nicht mehr um Sie herum, sondern wechselt vor Ihnen nach schräg links und beschreibt Ihnen gegenüber einen zweiten Kreis rechts herum, der zum Ursprungspunkt zurückkommt, Ihren Kreis berührt und wieder zu Ihrer linken Schulter geht, um Sie herum, nach vorne in den zweiten Kreis ... Sie haben eine sogenannte "liegende Acht" ∞. Wenn diese ∞ stabil ist, machen Sie die Ränder türkis.
3. Jetzt denken Sie an die Person, mit der Sie ein Problem oder eine schwierige Situation erleben. Meist erscheint die Person ziemlich schnell. Sprechen Sie sie an und bitten sie, in dem zweiten, leeren Kreis Platz zu nehmen. Jetzt sitzen Sie sich in Ihrer Vorstellung gegenüber. Sie können jetzt Blickkontakt halten. Oder Sie stellen eine Frage, die Sie bewegt oder Sie erzählen, wie es Ihnen geht. Da Sie dies innerlich machen, sollten Sie gnadenlos ehrlich zu sich selbst sein. Warten Sie dann auf die Reaktion der anderen Person. Vielleicht sprechen Sie, vielleicht schauen Sie sich auch nur ohne Worte an. Achten Sie auf Ihre Gefühle. Wenn es gut für Sie ist, bedanken Sie sich und lösen Sie die Vorstellung auf.



Was passiert eigentlich?

Da kann viel passieren: Manchmal kommt der andere erst nicht oder er will nicht in den Kreis oder er springt "uneingeladen" sofort hinein und "reißt" alles an sich. Wenn es "brenzlich" werden sollte, brechen Sie ab, öffnen Sie die Augen und bewegen Sie sich kräftig. Da es Ihr ∞ ist, bestimmen Sie die Spielregeln. Oft kommt etwas völlig unerwartetes zutage. Wie gesagt: Warum es funktioniert, kann ich Ihnen nicht sagen. Aber vielleicht machen Sie die gleiche Erfahrung wie Sandra Uhlhorn: Sie selbst fühlte sich gelassener, klarer und zielstrebig im Umgang mit Ihrem Chef. Und der hatte immer längere Phasen, in denen alles klappte. Als nächstes will Sandra Uhlhorn die Übung mit ihrer "mentalen Mutter" ausprobieren.

Viel Erfolg!

Ihre Wera Nägler

Senden Sie mir eine Mail, wenn Sie eine Frage dazu haben (kostenfrei).