



Lamentieren Sie nur oder wissen Sie schon, wie es sein soll?

Oft können wir genau sagen, was uns stört, nervt oder uns nicht gefällt. Die vielen Mails nerven. Ebenso der Kollege, der sich gern ellenlang reden hört. Wir können sofort sagen, dass wir keinen Stress mehr haben und weniger arbeiten wollen. Wir sind unzufrieden, weil wir beruflich auf der Stelle treten oder mit der neuen Chefin nicht so gut klarkommen. Dies alles führt allerdings dazu, dass man im Problem steckenbleibt. Und sogar noch mehr: Je mehr man um die immer gleichen Ärgernisse kreist, desto mehr Energie gibt man ihnen.

Vielleicht kennen Sie so das Problem, aber sicher nicht das Ziel. Mit dem ständig gleichen „kreisen“ lernt man das Problem kennen. Doch wenn Sie Ihre persönliche Energie auf das Problem lenken, kommen Sie der Lösung oft keinen Schritt näher. Dazu müssten Sie sich mit Ihrem Ziel beschäftigen. Die meisten Menschen sind aber besser im „das will ich nicht“ als im „so soll es sein.“ Ich unterscheide hier zwei Arten des Denkens: 1. Das alte, problemorientierte Denkmuster und 2. ein neues, zielorientiertes Denkmuster „so möchte ich es“. Und richtig Energie wird frei, wenn man anschließend überlegt, was man selbst tun kann, um das Gewünschte zu erreichen. Aber bereits die Fokussierung auf das Positive und Machbare macht schon einen Unterschied. Die Psychologie nennt diesen Effekt seit Jahrzehnten die „selbsterfüllende Prophezeiung“. Andere Fachrichtungen bezeichnen dieses Phänomen als das „Prinzip der Resonanz“: Das, woran ich denke, ziehe ich an. Lesen Sie die folgenden Beispiele, dann wird der Unterschied, ein Thema zu betrachten, schnell deutlich:

Thema	altes, problemorientiertes Denkmuster – das will ich nicht	neues, zielorientiertes Denkmuster – so möchte ich es	Das kann ich selbst dafür tun
<i>Unterforderung bei der Aufgabenerledigung.</i>	Tagein-tagaus das Gleiche, ich trete auf der Stelle.	Ich möchte eine anspruchsvolle, herausfordernde Aufgabe erhalten.	Ich bemühe mich um das neue Projekt xy.
<i>Zu viele Besprechungen.</i>	Ich könnte viel mehr schaffen, wenn diese unproduktiven Besprechungen nicht wären.	Ich möchte an Besprechungen teilnehmen, die sich lohnen.	Mich selber kurz und präzise verhalten. Vorschlagen, dass Redezeiten eingeführt werden. Bei „Kreis-Diskussionen“ die Frage stellen: „Trägt das jetzt dazu bei, dass wir unser Ziel erreichen?“
<i>Verzetteln bei Projekten.</i>	Projekte sind fürchterlich. Niemand hat den Überblick und da ist immer die Befürchtung, etwas Wichtiges zu versäumen.	Ich möchte eine Vorgehensweise herausfinden, bei der ich die einzelnen Projektschritte immer im Blick habe.	Mich mit Projektbearbeitung beschäftigen und ein passendes Vorgehen/Modell übernehmen.
Eigenes berufliches oder privates Thema:			

Setzen Sie bei der nächsten Wiederholungsschleife eines altbekannten Problems einen Stopp. Nutzen Sie Ihre innere Kraft, sich vom Problem zu einer Lösung zu bewegen. Wenn Sie ein anderes Ergebnis als bisher haben wollen, erreichen Sie dies nicht mit dem gleichen Vorgehen wie bisher.

Also: Nicht „mehr“ vom Gleichen, sondern etwas „anderes“ ausprobieren.

Ihre Wera Nägler