



Wera Nägler

»Anders geht immer«

## WN-Coachingtipp

### Der Veränderungs-Kick!

Menschen neigen dazu, die immer gleichen Wege zu nutzen. Damit meine ich sowohl die realen, äußeren Straßen, wie auch die immer gleichen Gedanken zu denken. Und natürlich auch die immer gleiche Herangehensweise, um ein Problem zu lösen. Der Psychologe Bill O'Hanlon hat seiner Prämisse „Do one thing different“ ein ganzes Buch gewidmet. Mit „Mach eine Sache anders“ geht er davon aus, dass wir festgefahrene psychologische Bahnen nur verlassen, wenn wir etwas verändern. Anders ausgedrückt: Wenn Sie über Ihr Problem und mögliche Lösungen genauso denken wie bisher, werden Sie der Lösung nicht näher kommen.

**„Mehr vom gleichen!“**. Das ist eine Frage, die ich meinen Coachingkunden stelle. „Was würde es Ihnen bringen oder wäre Ihr Problem gelöst, wenn Sie mehr vom gleichen machen würden?“ Also mehr oder länger arbeiten, dem Partner genauer zuhören, dem Kind besser erklären, warum es etwas nicht darf, der Kollegin mehr Arbeit abnehmen, noch schneller die Anfragen und Telefonate erledigen, sich noch intensiver vornehmen, beim nächsten Mal nein zu sagen und das besser zu begründen... Meist lautet die Antwort nach kurzem Nachdenken „nein, nicht wirklich.“ Meist versucht man die „mehr-vom-gleichen-Technik“. Das kann durchaus auch der richtige Weg. Doch wenn das nicht fruchtet, dann taugt diese „Technik“ nicht. Dann kommt Technik 2 zum Zuge: Probiere etwas neues, etwas anderes aus. Oder wie Bill O'Hanlon sagt: mach e i n e Sache anders.

**Mit einem Paukenschlag: „Do one thing different“**. O'Hanlon empfiehlt dabei beispielsweise einem Paar, das die immer wieder gleiche Auseinandersetzung führt, dies durchaus bei zu behalten. Für das „anders“ gibt er Tipps wie: beide setzen zu Beginn des Streitgesprächs einen Hut auf oder setzen sich zum Streit in die Badewanne. Können Sie sich vorstellen, wie das wirkt? Es ist ein Paukenschlag auf das „das war schon immer so“ in Ihrem Verhalten und es unterbricht auch den Autopiloten im Gehirn. Es ist das Signal: Ich kann bewusst meine Gewohnheiten ändern – und damit können auch andere Dinge anders verlaufen.

**Ändern Sie eine Sache und schauen Sie, was passiert.** Das können Tipps sein, die Sie sicher schon einmal gehört haben: Einen anderen Weg zur Arbeit fahren oder etwas mit der linken Hand machen, wofür Sie sonst immer die rechte nehmen. Ich empfehle oft, mit einem Menschen über ein Problem, eine Idee oder einen Wunsch sprechen, von dem man weiß, dass er anderer Meinung ist. Oder eine knifflige Kundenanfrage telefonisch beantworten statt wie üblich schriftlich. Den Bürotisch mit dem Bistrotisch tauschen oder den Konferenzraum mit der Sauna oder dem Schwimmbad. Ich habe mir einmal den Hund einer Nachbarin „ausgeliehen“ und bin mit ihm in einem anderen Stadtteil „Gassi“ gegangen, um den Kopf frei zu kriegen. Ich hatte spannende Kontakte mit Menschen, die ich sonst nicht treffe, statt am Schreibtisch über meinem Seminarkonzept zu grübeln. Der Hund bekam hinterher viele Leckerlis, weil ich plötzlich viele Ideen für mein Kommunikationstraining hatte. Begeben Sie sich in für Sie ungewohnte Situationen. Dieser Reiz ist ein Weckruf zum Gehirn, auch andere Dinge anders zu betrachten.

**Allerdings: Auf „Bestellung“ kommt die Lösung nicht.** Sie haben geahnt, dass es einen Haken gibt. Hier ist er: Es funktioniert nicht nach dem „Ursache-Wirkungsprinzip“ oder „Reiz-Reaktions-Schema“. Wenn Sie eine Sache anders, vielleicht sogar „verrückt“ anders machen, wissen Sie nicht, was passiert. Sie können es nicht „beabsichtigen“ oder erzwingen. Ich stelle mir immer vor, dass ich meinen Gewohnheiten einen Veränderungs-Kick mit meinem unerwarteten Verhalten gebe. Wo der genau landet und was er genau bewirkt? Ich sage mir: „Keine Ahnung. Das erledigt mein Unbewusstes und das ist so kreativ und trickreich, das wird schon eine passende Lösung zu gegebener Zeit präsentieren.“ Bei so kontrollsüchtigen Menschen wie mir funktionieren übrigens die wirklich völlig absurden und verrückten Kicks am besten. Wenn ich eine Idee mit „das kann man doch nicht machen“ bewerte, bin ich sicher, dass die in meinem Gehirn ein richtiges Feuerwerk auslöst. Ich muss mich dann nur noch trauen, dieses „anders“ dann auch zu machen.

Wie geht's Ihnen damit?

*Ihre Wera Nägler*

