

Christine Lehner, Sabine Weihe

Limbic Mind – Die intelligente Schlagfertigkeit

**Souverän und gelassen, auch
wenn's heikel wird**



Über die Autorinnen	3
Vorwort	5
Einleitung	9
1. Ihre Persönlichkeit in Kommunikations- und Konfliktsituationen	11
Zugang zu inneren Ressourcen und Kraftquellen	11
Werte und innere Autonomie	18
2. Die Technik der Achtsamkeit in der Kommunikation	23
Die alltägliche Trance – und wie Sie den Autopiloten abschalten	23
Unsere Filterbrille und wie wir damit umgehen können	30
Den Mind-Manager einschalten	34
Emotionen in konstruktive Bahnen leiten	44
3. Meine Gesprächsführung – Hai, Karpfen oder Delfin?	45
Elegant im Gewässer der Kommunikation: die Delfin-Strategie	45
Worauf kommt es bei einem Gespräch an?	48
Das Ziel vor Ihren Augen	55
Empathie als Strategie	60
Ein Klassiker bleibt aktuell – Aktives Zuhören	65
Strategische Fragekompetenz als Königsweg	68
Körpersprache – Die berühmte 80-Prozent/20-Prozent-Regel	74
Konkrete Formulierungsbeispiele	79
4. Schlagfertig (re)agieren: Wenn Ihr Alligator anspringt	83
Konflikte erkennen und konstruktiv lösen	83
Bei Killerphrasen: Alarm in der Amygdala	95
Grenzen setzen in Gesprächen	96
Den Alligator nicht herauslocken: Die Todsünden in der Kommunikation	103
Kritisieren ohne anzugreifen	108

5. Das innere Team: Ihre Gegensätze und Ambivalenzen ausbalancieren	115
Herkunft und Wirkungsweise innerer Teammitglieder	115
Alleingänge einzelner Teammitglieder vermeiden	116
Innere Konflikte lösen	117
Voll das Leben: Das innere Kind.....	119
Weitere Informationsquellen	121

1. Ihre Persönlichkeit in Kommunikations- und Konfliktsituationen

Nicht immer strömt das Leben gleichförmig vor sich hin – und nicht immer können wir unseren Alltag gelassen und souverän bewältigen. Missverständnisse und Konflikte bringen Unruhe in unser Leben. Die Folge: Wir fühlen uns gestresst und werden aus der Bahn geworfen. In diesen stürmischen Gewässern und bewegten Zeiten brauchen wir Halt und Orientierung, um nicht die Kontrolle über die Situation zu verlieren. Ständig wechselnde Herausforderungen und Veränderungen erfordern einen inneren Kompass, der uns sagt, wo es lang geht, und Inseln der Ruhe, auf denen wir wieder neue Kraft tanken können. Was Ihnen bei hohem Wellengang Halt und Orientierung geben kann, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Zugang zu inneren Ressourcen und Kraftquellen

Eine Möglichkeit, um Halt und Orientierung zu bekommen, ist, den Blick nach innen zu richten und Ihre eigenen Kraftquellen zu finden. Spüren Sie Ihren Wert auf und entdecken Sie, was Ihnen Kraft und Stärke geben kann. Wie das geht, verrät Ihnen dieses Kapitel.

In sich zu Hause: Ihr Wert ist unantastbar!

Wir sollten spüren, dass wir eine göttliche Würde haben – ob uns nun die Menschen loben oder tadeln.

Denken Sie einmal zurück an eine Situation, in der sie so richtig zufrieden mit sich und Ihrem Leben waren. Nach einem Erfolg im Job vielleicht, in einem wunderschönen Urlaub oder vielleicht auch nur am letzten Samstag, als sie gemütlich auf dem Balkon in der Sonne saßen und eine Tasse Kaffee tranken. Wie haben Sie sich damals gefühlt? Einfach richtig rundherum wohl, oder? Alles stimmte und Sie befanden sich ganz in der eigenen Mitte. *Wenn* wir dieses Gefühl nur ewig bei uns halten könnten ...

Doch das Glücksgefühl vergeht, und so verbringen wir eine Menge Zeit damit, ihm hinterherzujagen und es wiederzufinden. Immerzu sind wir auf der Suche nach dem, was uns wirklich glücklich macht: ein angenehmes Erlebnis, ein toller Erfolg, eine neue Liebe, eine aufregende Reise, ein brandneues Auto oder endlich das ersehnte Traumhaus – in all diesen Dingen und Ereignissen suchen wir unser Glück und finden es auch – aber oft leider nicht für lange. Nur eine kurze oder auch eine längere Weile sind wir „wunschlos“ glücklich, dann gehen wir von Neuem auf die Suche. Der Glückszustand hält nicht wirklich an – der Alltag holt uns wieder ein, eine harsche Kritik schlägt auf die

Stimmung oder die neue Liebe bekommt die ersten Kratzer.

Warum wird unser Glück so schnell wieder getrübt? Das Glück lässt so schnell nach, weil wir es allzu oft von äußeren Umständen abhängig machen: Wenn ich den ersehnten Job bekomme, dann bin ich glücklich. Wenn ich mir nur endlich dieses Auto, dieses sündhaft teure Paar Schuhe leisten kann, dann sind alle meine Wünsche erfüllt. Wenn ich mich nur einmal wieder richtig verlieben würde, dann wäre mein Leben perfekt. Dabei übersehen wir völlig, dass das Glück nicht von außen kommen kann und dass wir es nicht von äußeren Umständen abhängig machen dürfen. Das feste, unwandelbare und sichere Gefühl von Wohlbefinden können wir nur an einem einzigen Ort finden: in uns selbst. Im Klartext bedeutet dies: Wir müssen unsere Blickrichtung radikal ändern, denn wir müssen unseren Blick von außen nach innen richten.

Nicht auf Äußerlichkeiten dürfen wir schauen, sondern auf das, was in uns steckt, denn nicht unser Status, unsere Erfolge oder die Rückmeldung anderer Menschen bestimmen unseren Wert. Vielmehr steckt in uns ein unzerstörbarer Kern: Wir sind wertvoll und ganz, einfach weil wir auf der Welt sind. Das klingt vielleicht ungewohnt, vielleicht auch ganz banal – doch den meisten Menschen in unserer Leistungsgesellschaft ist dies nicht bewusst. Stattdessen haben wir schon früh erfahren, dass wir etwas leisten müssen, um Anerkennung von unseren Eltern, Klassenkameraden oder der Gesellschaft zu bekommen und haben uns zum Beispiel über gute Noten, ein „braves“ Benehmen oder sportliche Erfolge definiert. Doch

diese Punkte sind nur Äußerlichkeiten und sagen nichts über unseren wirklichen Wert als Menschen aus.

Die gute Nachricht ist: Dieser eigentliche Wert als Mensch ist leicht zu finden. Wir sind wertvoll, weil wir da sind, weil es uns gibt. Denken Sie einmal an ein Baby, wie es zufrieden in seiner Wiege liegt und vor sich hin gluckst. Wenn wir ein solches Baby sehen, müssen wir einfach lächeln, denn das Baby strahlt dieses Gefühl der inneren Zufriedenheit, dem wir die ganze Zeit hinterherjagen, noch aus. Das Baby ist einfach da – und glücklich dabei.

Doch nicht nur Babys können diesen Zustand erfahren, auch als Erwachsene ist uns dies möglich – wir finden es nur einfach ungewohnt, weil wir es verlernt haben und unseren Blick viel zu sehr nach außen richten. Aber trotzdem: Vielleicht erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie dieses Gefühl tief in sich selbst erfahren haben: auf einem Berggipfel, an einem schönen Platz in der Natur oder beim Anblick eines Sonnenuntergangs. Oder auch das Gefühl, bedingungslos angenommen zu werden: sich gewollt und bejaht zu fühlen – jenseits von Erwartungen, Ansprüchen und Urteilen anderer. Und die innere Freiheit, jenseits von Lob und Kritik unsere innere Würde zu spüren. Dieses Gefühl können Sie auch im Hier und Jetzt jederzeit wiederfinden – die folgende Übung zeigt Ihnen, wie Sie dabei vorgehen.

Übung: Spüren Sie Ihren unantastbaren Wert auf

Öffnen Sie Ihre linke Hand und legen Sie die rechte Hand darauf. Spüren Sie nun bewusst Ihre linke Hand: Sie symbolisiert Ihren Wert. Dieser Wert ist unantastbar, einfach weil Sie so sind, wie Sie sind, mit all Ihren Stärken und Schwächen. Ihre Würde als „Kind Gottes“ oder – wenn Sie religiöse Begriffe nicht mögen – einfach Ihr Wesen als wunderbarer Teil dieser Schöpfung.

Nehmen Sie dann bewusst Ihre rechte Hand wahr: Sie symbolisiert Ihre Leistungen, Ihre positiven Eigenschaften, Talente, Begabungen – alles, was Sie auszeichnet, aber auch Ihre Schwachstellen, „Macken“, Eigenarten und Dinge, die Sie nicht so gerne an sich mögen. Kurz gesagt: Ihre rechte Hand steht für Ihre Persönlichkeit, Ihre Erfolge und Misserfolge.

Nun heben Sie die rechte Hand und unterbrechen Sie den Kontakt der Hände. Machen Sie sich bewusst: So wie die beiden Hände nun voneinander getrennt sind, haben auch die Dinge, für die die Hände in dieser Übung stehen, nichts miteinander zu tun. Ihr Wert wird durch Ihre Leistungen und Erfolge nicht erhöht, ebenso wie er durch Ihre Misserfolge nicht geschmälert wird. So, wie Sie sind, sind Sie wertvoll – Sie brauchen es nicht ständig unter Beweis zu stellen.

Legen Sie nun die Hände wieder ineinander und stellen Sie sich Folgendes vor: Die linke Hand ist der Boden, auf dem Sie sich bewegen, die rechte Hand dagegen repräsentiert Ihre Erfolge und Lernerfahrungen im Leben. Die Hände können

sich begegnen, die linke Hand kann die rechte tragen – aber die linke Hand, der Wert, kann von nichts und niemandem verletzt werden.

Innerer Halt und Kraftquellen

Doch wenn wir in stürmischen Zeiten nicht das Gleichgewicht verlieren wollen, ist unser unantastbarer Wert nicht das Einzige, das wir brauchen. Ganz am Anfang des Kapitels haben wir bereits davon gesprochen, dass wir inneren Halt und Orientierung benötigen, damit uns das Leben nicht aus der Bahn wirft.

Doch was genau ist denn mit „innerer Halt“ gemeint? Ein einfaches Beispiel kann diesen Begriff sehr schön erklären. Versetzen Sie sich doch einmal in die folgende Situation: Sie sind im Gebirge und wandern auf einem schmalen Pfad. Es hat geregnet und der Weg ist glitschig. Doch nicht nur das: Sie haben auch noch Höhenangst. Sie fühlen sich unsicher, tasten sich vorsichtig voran und suchen nach Halt – an einem Geländer, an einer Seilsicherung oder an der Hand Ihres Bergkameraden.¹

Dieser Halt gibt Ihnen Sicherheit und hilft Ihnen dabei, dass Sie Ihren Weg weiter gehen können. Doch was passiert, wenn der äußere Halt fehlt und es nichts gibt, an dem Sie sich festhalten können? In diesem Fall haben Sie zwei Alternativen: Zum einen können Sie sich auf Ihren inneren Halt verlassen. Richten Sie sich auf, atmen Sie tief durch, machen Sie ganz kleine, vorsichtige Schritte und richten Sie Ihren Blick nach vorne. So kommen Sie auch in dieser schwierigen Situation weiter – langsam und behutsam. Zum anderen können Sie aber auch umkehren, wenn die Herausforderung

¹ vergl. Forschungsarbeit Prof. Dr. Reinhard Tausch, www1.uni-hamburg.de/psych-3/homepages/tausch/Tausch,%20SEELHALT.PDF

für Sie zu groß ist. Doch hadern Sie dann nicht mit sich, sondern seien Sie mit sich und dieser Entscheidung im Frieden!

Das ist also der innere Halt: wenn Sie sich auf sich selbst besinnen und sich dann aufmerksam und konzentriert einer Situation stellen. Diesen inneren Halt finden wir in uns selbst, und er kann bei jedem Menschen anders aussehen. Manchen hilft der Gedanke an den Partner, an die Familie, um Halt zu finden, anderen mag die Erinnerung an schöne Erlebnisse und Situationen Sicherheit und Kraft geben.

Professor Reinhard Tausch von der Universität Hamburg hat in einer Untersuchung zum Thema „Seelischer Halt und seelische Kraftquellen“ nach den Dingen gesucht, die Menschen Halt geben, und dabei Folgendes festgestellt: Als deutlich Halt gebend wurden Partner, Freunde, Familie/Kinder, religiös-spiritueller Glaube, Natur und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten genannt. Macht, Status, Prestige oder Karriere wurden dagegen fast niemals als Halt gebend empfunden.² Sind Sie in der Übung A auf Seite 11 zu einem ähnlichen Ergebnis gekommen?

Neben den genannten Dingen kann es noch weitere „Inseln der Sicherheit“ geben, auf denen wir zur Ruhe kommen und wieder neue Kraft tanken können. Das kann ein Lieblingsplatz in der Natur sein oder ein Hobby, das Sie ganz und gar erfüllt. Wie sieht es hier bei Ihnen aus? Auch Sie können herausfinden, was Ihnen Kraft und Halt gibt. Machen Sie dazu die folgende Übung B auf Seite 15.

Keine Sorge – wir möchten Ihnen mit diesen Übungen den Weg auf der Karriereleiter nicht madig machen und behaupten, dass Erfolg und Karriere nur unwichtige Äußerlichkeiten sind. Ganz im Gegenteil: Sie sollen durchaus die Karriereleiter erklimmen. Doch oben angekommen sollten Sie nicht feststellen müssen, dass Sie die Leiter an der falschen Mauer angelehnt haben und Sie sich nun einsam oder krank dort oben wiederfinden. Wir finden ein schickes Auto, eine schöne Wohnung und beruflichen Erfolg durchaus sexy, und sogar der Dalai Lama hat eine geradezu kindliche Freude an seiner Rolex. Aber das ist eben nicht alles ... All das hat mit dem Wert einer Person nämlich nichts zu tun. Die Früchte des Erfolgs sind einfach angenehme Dinge im Leben – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Oder wie Gunther Schmidt sagt: Der Dalai Lama ehrt die Rolex, indem er sie trägt – und nicht umgekehrt!

Resilienz: psychische Widerstandskraft in Krisen

In den vorigen Abschnitten haben wir gesehen, dass uns die Besinnung auf unseren unantastbaren Wert und das Finden unserer persönlichen Kraftquellen in Krisen Halt und Orientierung geben können. Doch darüber hinaus gibt es noch eine weitere Eigenschaft, die uns bei der Bewältigung von Krisen hilft: die sogenannte Resilienz. Was das ist? Dazu gleich mehr.

„Erfolg heißt einmal mehr aufstehen als hinfallen.“ Dieser Spruch von Winston Churchill zeigt: Krisen gehören zu unserem Leben, Rückschläge sind normal. Wir dürfen uns davon nur nicht unterkriegen lassen. Oder anders ausgedrückt: Wer

² vergl. Forschungsarbeit Prof. Dr. Reinhard Tausch, www1.uni-hamburg.de/psych-3/homepages/tausch/Tausch,%20SEELHALT.PDF

Übungen

Übung A: Finden Sie Ihren inneren Halt!

Wie sieht es bei Ihnen aus? Überlegen Sie einen Augenblick und schreiben Sie dann Folgendes auf:

Was gibt Ihnen Halt in Ihrem Leben? Was lässt Sie schwierige Situationen, Stress, Kritik oder Anfeindungen unbeschadet überstehen?

.....

.....

.....

Übung B: Finden Sie Ihre „Inseln der Sicherheit“

Überlegen Sie einen Augenblick: Was sind Ihre „Inseln der Sicherheit?“ (ein schöner Ort? Ein bestimmter Mensch? ...) Wie viel Raum geben Sie diesen Inseln in Ihrem Leben?

.....

.....

.....

immer Angst hat, auf die Nase zu fallen, kann nur kriechen, kommt nicht vom Fleck und schon gar nicht nach oben.

Doch nicht aufgeben, immer wieder von vorne anfangen – das ist oft leichter gesagt als getan. Nach einem schweren Rückschlag sind wir erst einmal entmutigt und wissen im ersten Moment häufig nicht, woher wir denn nun die Kraft nehmen sollen, um weiterzumachen. Trotzdem schaffen wir es und sind erstaunt über die Kräfte, die wir da plötzlich entwickeln.

Was macht uns nun aber in Krisensituationen so widerstandsfähig? Was bringt uns dazu, nicht einfach am Boden liegen zu bleiben, sondern immer

wieder aufzustehen? Psychologen haben für diese Kraft den Ausdruck „Resilienz“ geprägt. Er geht auf den aus dem Englischen stammenden technischen Ausdruck „resilience“ zurück, der die Eigenschaft von Werkstoffen bezeichnet, nach starken Verformungen die ursprüngliche Gestalt wieder anzunehmen (in der Umgangssprache auch „Fußballeffekt“ genannt). In der Psychologie bedeutet Resilienz die Fähigkeit, unsere eigene Integrität zu schützen und Lebenskrisen zu meistern. Salopp gesagt: Auch wenn wir einen schweren Schlag erhalten haben, der unsere Seele vorübergehend „verformt“, finden wir danach wieder zu unserer ursprünglichen Verfassung zurück und können die Krise überwinden.