

tät Hamburg entwickelten Introvision, der Transaktionsanalyse sowie Achtsamkeitstechniken des Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programms (kurz MBSR) nach Jon Kabat-Zinn. Die Achtsamkeitstechniken, die wir im Introvision-Coaching verwenden, ähneln jenen, die auch in diversen Meditationsschulen gelehrt werden. Es gibt jedoch einen gravierenden Unterschied: Klassische Meditation ist ein zwar wirksames, aber sehr langsames Verfahren, denn man bearbeitet kein definiertes Problem. Um bei einer bestimmten Fragestellung eine konkrete Veränderung zu bewirken, müsste der innere Alarm just dann aktiviert werden, während man meditiert oder unmittelbar vorher. Das wäre rein vom Zufall abhängig. Im Introvision-Coaching wird der Alarm in der Sitzung aktiv ausgelöst, und erst danach wird die achtsame, quasi meditative Haltung eingenommen, mit der der Alarm ausgeschaltet werden kann, und zwar in erstaunlich kurzer Zeit. Es gibt inzwischen sehr viele wissenschaftliche Untersuchungen zum Einfluss meditativer Techniken und zum Thema Introvision, welche die Wirksamkeit nachweisen und auch gezeigt haben, dass sich dadurch nicht nur das innere Erleben, sondern tatsächlich die Hirnstruktur verändern.

Obwohl Introvision-Coaching ein höchst wirkungsvolles Verfahren ist, kann man es, wie auch die Check-your-Mind-Methode, ohne professionelle Begleitung ausprobieren. Doch sicherer kommt man zum Ziel mit einem in Introvision-Coaching ausgebildeten Coach oder Therapeuten an der Seite. Wir schlagen Ihnen vor, ganz pragmatisch vorzugehen und erst einmal mit Check your Mind zu starten. Es ist immer sinnvoll, die Dinge nicht komplizierter zu machen, als sie sind. Wenn Check your Mind Ihnen bringt, was Sie möchten – prima! Nur wenn Sie damit nicht erfolgreich sind, weil immer noch Alarme vorhanden sind, braucht es mehr. Check your Mind kann man allein oder mit Partnern oder Freunden trainieren, indem man sie bittet, jene Schritte mit einem zu gehen, wie sie im Buch beschrieben sind. Das kann Spaß machen, manchmal sogar richtig lustig sein. Beim Introvision-Coaching braucht man hingegen Ruhe für sich selbst, sowohl für die gründliche Analyse, die zunächst erfolgen sollte, als auch für das Üben der Methode.

1. Wie negative Gedanken und Gefühle zusammenhängen

Beispiel Eigentlich ist die Situation für beide die gleiche: Sowohl Robert Neumann als auch Max Paulsen stehen ohne eigenes Verschulden von einem Tag auf den anderen auf der Straße. Die Firma, für die sie gearbeitet haben, wurde von einer anderen übernommen, und im Zuge dieser Fusion wurde ausgerechnet ihre Abteilung aufgelöst. »Mit dem größten Bedauern« wurden sie von ihrer Personalabteilung informiert, dass sie sich auf die Suche nach einem neuen Job machen könnten. Das hat beide zunächst einmal ziemlich umgehauen an jenem Tag. Mit Mitte 40 ist es ja auch gar nicht einfach, wieder etwas zu finden. Beide fühlen sich vom Schicksal schlecht behandelt – in ihrem Job sind sie schließlich gut gewesen und haben so etwas weiß Gott nicht verdient! Sie haben beide eine unruhige Nacht.

Aber schon beim Frühstück am nächsten Tag zeichnet sich ein Unterschied in ihrem Verhalten ab. Robert fühlt sich nach der schlechten Nacht ziemlich zerschlagen und möchte am liebsten überhaupt nicht aufstehen. Er fühlt sich völlig energielos und hängt trübsinnigen Gedanken nach: »Mich braucht sowieso keiner mehr. Wie soll ich denn in meinem Alter eine neue Stelle finden? Es ist ja sogar für die Jungen schwer, etwas Gutes zu finden. Ich habe sowieso keine Chance.« Max jedoch, der auch nicht gut geschlafen hat, beginnt noch während des Frühstücks eine Liste zu erstellen mit den Dingen, die jetzt getan werden müssen. Er hat sich einiges überlegt, das er anpacken will. Drei Wochen später erhalten beide auf eine Bewerbung eine Absage. Robert fühlt sich dadurch in der negativen Beurteilung seiner Lage absolut bestätigt: »Ich hab's doch gleich gesagt. Der Markt ist zu, mich will keiner mehr – was soll ich mich überhaupt noch anstrengen.« Er ist sehr enttäuscht und will eigentlich nur noch eines: Die Flinte ins Korn werfen. Er geht aus dem Haus, weil er einen Spaziergang braucht, um diesen Tiefschlag zu verdauen, nimmt dabei aber nichts von seiner Umgebung wahr, sondern ist ziemlich neben sich.

Max verkraftet die Ablehnung leichter. Er denkt sich: »Na ja, das war ja zu er-

warten, dass es nicht gleich hinhaut. Mit weniger als 50 Bewerbungen kommt kaum einer zu einer neuen Stelle, ich muss es halt weiter versuchen.« Er beschließt, einen Teil seiner Abfindung in ein Bewerbungs-Coaching zu investieren, und setzt sich ans Telefon, um jeden anzurufen, der ihm einfällt, der ihm bei der Jobsuche vielleicht behilflich sein kann.

Zufällig treffen sich die beiden am Abend in einem Lokal. Beim Austausch darüber, wie es ihnen geht und was sie machen, ergibt sich folgendes Gespräch:

Robert: »Ach, es hat doch alles keinen Sinn. Schau dir doch die Zeiten an, wir gehören ja schon zum alten Eisen. Da findet man doch im Leben keine Stelle mehr. Unser Wissen gilt doch schon als längst veraltet. Jetzt ärgert es mich richtig, dass ich nicht viel öfter Fortbildungen besucht, sondern immer gearbeitet habe. Immer hab ich mich für die Firma aufgeopfert – und das ist jetzt der Dank!«

Max: »Was hast du denn bisher gemacht?«

Robert: »Ich habe drei Bewerbungen geschrieben, aber schon eine Absage bekommen – na ja, die anderen werden auch noch kommen. Und du?«

Max: »Ich habe auch schon eine Absage geschickt bekommen. Aber ich sehe das nicht so dramatisch. Klar, der Markt ist eng, einfach ist es nicht. Aber wir bringen doch jede Menge Erfahrungen mit – das könnte doch auch für eine andere Branche ganz interessant sein. Ich fände es jedenfalls ganz spannend, auch mal woanders was Neues auszuprobieren. Außerdem habe ich mit einem Bewerbungs-Coaching begonnen. Man muss sich doch schlau machen, worauf es heutzutage ankommt. Und mir tut es auch richtig gut, dass ich mich da so viel mit meinen Stärken beschäftige. Fünfzehn Bewerbungen habe ich bisher geschrieben, aber das ist eigentlich noch nicht viel. Ich habe jedenfalls nicht damit gerechnet, dass es so schnell etwas wird.«

Drei Monate später hat Robert insgesamt zehn Bewerbungen geschrieben, die zu keinem Erfolg geführt haben. Er hat innerlich aufgegeben und sich darauf eingestellt, dass es für ihn vorbei ist mit der Karriere. Er schreibt keine Bewerbungen mehr, denn weitere Absagen verkraften zu müssen, will er nicht in Kauf nehmen. Er hat auch eine ganz gute Entschuldigung dafür, denn seine Gesundheit ist nicht mehr die beste: Er leidet zunehmend unter Magenproblemen und fühlt sich oft erschöpft.

Max hat in derselben Zeit 40 Bewerbungen geschrieben. Er hat ebenfalls

jede Menge Absagen kassiert, doch jetzt hat er zwei Gespräche vor sich, die ganz verheißungsvoll klingen. Das Bewerbungs-Coaching hat er abgeschlossen und hat den Eindruck, viel Wichtiges dabei gelernt zu haben. Er ist voller Energie und fühlt sich insgesamt gut.

Wie Sie gesehen haben, sind die Ausgangsbedingungen und die Zukunftsaussichten bei Max die gleichen wie bei Robert. Trotzdem geht es dem einen verhältnismäßig gut und dem anderen verhältnismäßig schlecht. Man kann sich leicht ausrechnen, wer von den beiden wohl die besseren Chancen hat, wieder einen guten Job zu finden. Wie kommen solche Unterschiede zustande? Wieso ist Max zu einer ganz anderen Vorgehensweise in der Lage als Robert? Was bringt ihn dazu, so ganz anders mit einem Problem umzugehen als sein Kollege?

Vielleicht haben Sie das ja auch schon erlebt, bei sich selbst oder bei Menschen, die Sie kennen: In der gleichen Situation sind die einen unverzagt und geben die Hoffnung nicht auf, während die anderen schnell allen Mut verlieren und deswegen auch gar nichts mehr unternehmen. Meist wird das dann damit begründet, dass sich der ganze Aufwand doch gar nicht lohne: »Das kostet nur Kraft und Zeit, die Energie kann man sich sparen.«

Dabei wird aber leider übersehen, dass diese Art des »Energiesparens« sehr schnell in die Hoffnungslosigkeit führt und damit in etwas, was die Psychologen »erlernte Hilflosigkeit« nennen (über die wir im nächsten Kapitel ab Seite 52 noch ausführlicher sprechen). Damit fühlt man sich erstens nicht wohl, weil man nämlich keineswegs mehr, sondern sehr viel weniger Energie hat, und zweitens ist man in diesem Zustand nicht mehr so handlungsfähig – was ebenfalls eher zu Gefühlen von Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit bis hin zur Verzweiflung führt. Diese psychische Belastung kann sogar die körperliche Gesundheit angreifen, was sich dann wiederum negativ auf die gesamte Disposition eines Menschen auswirkt, und so ist man in einem Teufelskreis gefangen, dem man ohne fremde Hilfe kaum entkommt. Dabei fängt alles, wie Sie in diesem Buch noch sehen werden, ganz einfach an: Nämlich mit den falschen Denkstrategien.

Die spielen auch bei einem anderen der häufigsten Phänomene unserer Zeit eine große Rolle: nämlich bei Stress. Stress ist allgegenwärtig

tig, Stress kennt jeder. Vielleicht haben Sie aber auch schon einmal die Erfahrung gemacht, die im folgenden Beispiel geschildert wird, dass Sie eine Situation ganz locker bewältigen, die für einen anderen mit höchster Anspannung verbunden ist. Oder umgekehrt, jemand scheint sogar Spaß zu haben bei etwas, das für Sie Stress pur ist.

Beispiel Marianne Uhland und Gabi Schmidt arbeiten als Kundenbetreuerinnen bei einer Firma, die gerade gravierende Qualitätsprobleme mit einem neuen Produkt hat. Täglich sind sie mit aufgebrachten Kunden konfrontiert, die sich zum Teil lautstark und verärgert beschwerten, besonders wenn man ihnen klarmachen muss, dass es gar nicht so einfach sein wird, die Reklamation zu bearbeiten, weil sich das Problem nicht so schnell abstellen lassen wird. Seit drei Wochen geht das schon so, und da der Zulieferer erst in etwa zwei Wochen in der Lage sein wird, die benötigten Ersatzteile zu liefern, wird es auch noch eine ganze Weile so weitergehen.

Gabi hat gerade ein solches »Kundengespräch« hinter sich – es hatte mehr den Anschein eines handfesten Streits und war für beide Beteiligten sehr un erfreulich. Bei einer Zigarette versucht sie, ihre aufgebrachten Nerven wieder zu beruhigen. Marianne, die das Verhalten ihrer Kollegin schon seit einer Weile besorgt beobachtet, fragt sie: »Sag mal, was ist eigentlich los mit dir? Du wirkst vollkommen entnervt und stehst dermaßen unter Dampf. Man traut sich ja kaum, das Wort an dich zu richten!«

Gabi antwortet: »Na, das ist doch auch furchtbar. Wir haben seit vier Wochen nichts als Ärger. Jeder, der kommt, will nur schimpfen und sich beschweren. Ich kann es bald nicht mehr hören! Ich bin doch für den elenden Fehler nicht verantwortlich. Aber die tun alle so, als sei es nur meine Schuld und nur meinem bösen Willen zuzuschreiben, dass ihr blödes Gerät nicht augenblicklich in Ordnung kommt. Alle hacken auf mir rum – jeder lädt seine Wut bei mir ab. Ich kann das nicht, mit so etwas umzugehen liegt mir absolut nicht. Und dafür bin ich, nebenbei bemerkt, auch nicht eingestellt worden. Ich kann nachts schon gar nicht mehr richtig schlafen, so sehr wühlt mich das auf. Vorgestern war ich wegen der Schlafprobleme beim Arzt. Der hat gesagt, ich hätte zu viel Stress, den müsste ich abbauen. Ich wäre ihm am liebsten ins Gesicht gesprungen. Und dazu die ewige Unordnung und das Geschrei der Kinder zu Hause, wir giften uns bald nur noch an. Am Sonntag habe ich deswegen mit meinem Mann gestritten. Er meint, ich solle nicht so ungeduldig mit den Kindern sein. Die paar Spielsachen, die herumliegen, seien doch nicht so schlimm! Ha, ich bin