

Legen Sie von vornherein eine ganz bestimmte Sache fest, an die Sie immer sofort denken, wenn der "schlimme" Gedanke auftaucht.

Rückfälle vermeiden

Der Ablenk-Gedanke sollte natürlich nicht ebenfalls aus der unerwünschten Kategorie kommen: "Statt schwarzer Schokolade denke ich jetzt einfach an weiße Schokolade." Besser funktioniert es so: Schokolade = Eiffelturm. Damit vermeiden Sie zumindest noch schwerere Rückfälle.

Zum anderen können Sie sich besser mental kontrollieren, je mehr Kapazität in Ihrem Gehirn gerade frei ist. Wollen Sie eine Eigenschaft ändern, versuchen Sie es also nicht unbedingt dann, wenn Ihr Gehirn anderweitig besonders ausgelastet ist.

Nicht das Gegenteil erreichen

Wenn Sie bei der Arbeit gerade besonders gestresst sind, bei einem Marathon mitlaufen, oder Ihre Partnerin oder der Presslufthammer auf der Baustelle nebenan gerade besonders nervt, riskieren Sie sonst nicht nur, dass es nicht klappt – damit hätten Sie ja nichts zu verlieren.

Sie riskieren, dass Sie genau das Gegenteil dessen erreichen, was Sie wollen: dass Sie am Ende noch mehr im Internet surfen, noch mehr Erdnussflips essen, sich noch öfter über Ihre Schwester aufregen.

Nehmen Sie den Druck raus

"Momentan ist keine gute Zeit, um mit der Diät anzufangen", ist also nicht nur eine Ausrede. Zumindest nicht immer. Stellen Sie allerdings fest, dass nie eine gute Zeit für etwas ist, das Sie gern erreichen wollen, kann es sich lohnen, erst mal woanders anzusetzen:

An den Stressquellen, die auf den ersten Blick eigentlich gar nichts mit der Eigenschaft zu tun haben, die Sie los werden wollen. Also nehmen wir den Druck raus: Denken Sie jetzt wieder ganz genüsslich an eine lila Kuh. Den ganzen Tag lang.

Text stammt aus: Warum uns das Denken nicht in den Kopf will: Noch mehr nützliche Erkenntnisse der Alltagspsychologie (2013) von Dr. Volker Kitz, Prof. Dr. Manuel Tusch, erschienen bei Heyne Verlag, Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

Macht und Kommunikation zwischen Männern und Frauen: Feldstudien auf dem Spielfeld

// Von Isabel Nitzsche

Ein Platzhirsch dominiert eine Gruppe. Also muss er im Team oder in der Öffentlichkeit beweisen, dass er der Tollste ist. Und genau dabei lassen sich die tollsten Verhaltensstudien anstellen. Denn um hierarchische Strukturen zu erkennen, hilft Feldbeobachtung nach dem Motto: "Respekt, aber keine Angst vor Platzhirschen".

Wo ist das Spielfeld

Beobachtung hilft Ihnen dabei, pragmatisch zu punkten, um sich gut zu positionieren und sich klar zu machen, wo sich überhaupt das Spielfeld befindet.

Eine gute Bühne für Platzhirsche sind beispielsweise Abteilungsmeetings. Hier die sieben wichtigsten Regeln, um bei Meetings und Präsentationen das eigene Terrain zu sichern:

Das eigene Terrain sichern

1. Melden Sie sich in jeder Besprechung zu Wort.
2. Sagen Sie "ich".
3. Denken Sie nicht laut.
4. Sprechen Sie nie ungefragt negativ über sich.
5. Halten Sie sich nicht mit formalistischen Details auf.
6. Punkten Sie mit Zahlen.
7. Setzen Sie anderen verbal Grenzen.

Feldforschung im Workshop

Etwas entspannter und mit mehr Distanz als in der eigenen Abteilung lässt sich der Macht-Mechanismus bei Workshops und Seminaren mit Teilnehmern aus verschiedenen Unternehmen beobachten.

Dort treffen alle neu zusammen und sind grundsätzlich gleichberechtigt – oder? Gehen Sie doch bei Ihrer nächsten Fortbildung einmal in die Beobachterposition und beantworten Sie schriftlich die folgenden Fragen:

Rangordnung und Gruppenverhalten studieren

- Wer stellt die meisten Fragen?
- Wer übernimmt die informelle Position eines Co-Trainers?
- Wer möchte Formalien wie etwa die Pausenzeiten ändern?
- Wer bringt Gegenargumente?
- Wie lange dauert es, bis sich eine Rangordnung gebildet hat?
- Wie sieht die genaue Rangordnung aus, welcher Seminarteilnehmer findet sich auf welchem Platz?
- Wie kam es dazu?
- Auf welchem Platz finden Sie sich selbst wieder?
- Wie ändert sich die Rangordnung im Verlauf eines Seminars?
- Welche Strategien der Teilnehmer sind dabei erfolgreich?

Männliche Verhaltensmuster übernehmen?

Viele Frauen haben das Platzhirsch-System nicht durchschaut und unterliegen, wenn sie ihr Verhalten ändern möchten, einem gefährlichen Irrtum.

Sie glauben, sich im Job durchzusetzen heißt, den männlichen Platzhirschen Paroli zu bieten und die Konfrontation mit ihnen zu suchen, um eigene Sachthemen durchzubringen.

Konfrontation ist nicht die Lösung

Das ist jedoch nur dann sinnvoll, wenn sie tatsächlich einen richtigen Machtkampf den Platzhirschen gegenüber anzetteln wollen. Das kann manchmal sinnvoll sein, in den meisten Fällen ist es das aber nicht.

Rollenspiele beim Coaching oder in Workshops können hier wertvolle Rückmeldung bieten, ob der Standpunkt zu aggressiv oder gar nicht hörbar vertreten wurde. Beides ist bei Frauen häufig der Fall, weil sie zu wenig Übung haben, ihre eigene Position durchzusetzen.

Keine Lust auf Rangordnungsfindungs-Spielchen?

Ich höre immer wieder von Frauen, dass ihnen das zu sinnlos, lästig und zeitraubend ist. Auf solche Rangordnungsfindungs-Spielchen einzusteigen, haben sie keine Lust.

Das ist einerseits verständlich: Vom weiblichen Standpunkt der Geltungshierarchie her ist das unnötig – und in reinen Frauenteamen kann man sich diese Sichtweise auch gut leisten.

Die Minderheit bestimmt nicht die Spielregeln

Dann arbeiten die weiblichen Mitglieder konstruktiv und effektiv zusammen, besprechen das sachlich Nötige, ohne Zeit für Profilierungsshows aufwenden zu müssen.

Nur bestimmt man als Minderheit in Männerteams leider eben nicht die Spielregeln. Und der Verzicht auf Positionierungskämpfe bedeutet, dass Sie sich auf dem allerletzten Platz der Rangordnung wiederfinden. Das ist dann wenig nützlich, um die Sachthemen voranzubringen, die Ihnen am Herzen liegen.

Mikropolitik kann Spaß machen

Andererseits gibt es viele Frauen, denen es mit etwas Übung Freude bereitet, wenn sie bei den mikropolitischen Spielchen Punkte für sich verbuchen können.

Schließlich gibt es inzwischen auch Boxerinnen und Pokerspielerinnen. Selbst wenn das nicht direkt mit einem Managerposten vergleichbar ist, zeigt es doch, dass Frauen in ihrem Verhaltensspektrum grundsätzlich nicht limitiert sind.

Hierarchie-Verständnis für Führungskräfte: Alle Mitarbeiter mitnehmen?

// Von Roland Jäger

Ein guter Chef sollte vor allem den Unternehmenserfolg im Blick haben. Doch viele Chefs gehen lieber mit ihren Mitarbeitern auf Schmusekurs – z.B. indem sie sich als Schutzpatron aufspielen.

Was ist die Hauptaufgabe von Chefs?

Hauptaufgabe einer Führungskraft ist der Unternehmenserfolg. Doch viele Chefs gehen lieber mit ihren Mitarbeitern auf Schmusekurs. Woran erkennt man die gut getarnten Kuschler? Es gibt nämlich sieben für Unternehmen und Mitarbeiter gefährlichste Paraderollen von Mächtegern-Chefs vor.

Was bedeutet das genau? Das erkläre ich Ihnen gleich: Was ist wohl die wichtigste Aufgabe einer Führungskraft? Dafür sorgen, dass es den Mitarbeitern gut geht? Eine kuschelige Unternehmenskultur pflegen? – Nein, eine Führungskraft soll sicherstellen, dass ihr Bereich seine Ziele erreicht und seinen Beitrag zum Erfolg des Unternehmens leistet. Alles andere folgt in weitem Abstand.

Wohlfühlatmosphäre und verzärtelte Mitarbeiter

Schlagworte wie Softskills und emotionale Intelligenz haben das bei so manchem Chef in Vergessenheit geraten lassen. Viele von ihnen gefallen sich darin, mit ihren Mitarbeitern gern auf Schmusekurs zu gehen. Doch in einer Wohlfühl-Atmosphäre werden die Mitarbeiter zur Unselbständigkeit und Inkompetenz erzogen. Wo Konsequenz fehlt, geht's mit dem Unternehmen schnell bergab.

So wie bei Herr Lieblich. Der ist in Hochform. Zusammen mit seinem jüngsten Teammitglied besucht er einen Kunden. Für den Neuling ist es sein erstes Mal, er ist unsicher und ganz schön nervös.

Der Chef lässt keinen im Stich!

Doch Herr Lieblich lässt ihn nicht im Stich! Gemeinsam haben sie sich morgens um halb fünf auf den Weg gemacht und sich die dreistündige Autofahrt durch tiefe Gespräche über Bundesliga und Familienplanung verkürzt. Auch beim Kunden läuft alles