

Wenn unser Körper mit Stresshormonen überflutet ist, sind wir müde, ausgelaugt und die Fähigkeit zu guter Selbstwahrnehmung wird deutlich eingeschränkt. Trotz alledem wollen wir uns wohlfühlen. Wir belohnen uns dann mit Stimmungsaufhellern in Form von Süßigkeiten, Rauschmitteln oder anderen Betäubungs- und Ersatzaktivitäten. Ein realistisches Selbstbild löst offensichtlich keine Glücksgefühle aus, ein übersteigertes positives Selbstbild hingegen schon. Wir filtern heraus, was wir hören wollen. Uralte Mythen von Schuld und Sühne sind verführerisch und ansteckend. Besser esoterisch und abgehoben als depressiv. Doch in Ausnahmesituationen kann es fatale Auswirkungen haben, wenn wir falsche Schlussfolgerungen ziehen. Es fühlt sich doch gut an, etwas tun zu können und die Kontrolle wieder an sich zu reißen. Wenn wir allerdings unbewusst in eine Überkontrolle rutschen, verschlimmert sich die Situation nur noch. Niemand kann einen Virus mit komplizierten Verboten und zum Teil unsicheren Tests besiegen. Wir müssen uns von dem Gefühl frei machen, alles im Griff haben zu können und müssen lernen auch mit Unsicherheit klarzukommen. Aktionismus ist mit Torschlusspanik vergleichbar. Wir konzentrieren uns nur noch darauf, die bedrohliche Situation schnell zu überleben. Im Feuerwehrmodus und mit Scheuklappen übersehen wir allerdings leicht, wie sich unsere Entscheidungen auf lange Sicht auswirken. In Krisen neigen Menschen dazu, sich allein von ihrem Bauchgefühl leiten zu lassen. Im Normalfall ist das kein Problem oder sogar hilfreich. Intuition und Bauchhirn sind aber in Situationen ohne Erfahrungswerte kein verlässlicher Ratgeber. Im Feuerwehrmodus können wir keine klaren Gedanken fassen und schon gar nicht gute langfristige Lösungen kreieren.

In der Corona-Pandemie wurden Unternehmen und Schulen dazu gezwungen, Mitarbeiter und Schüler ins Homeoffice und Homeschooling zu schicken. Abgesehen von den negativen Folgen für die informelle Kommunikation zeigte sich, wie wichtig eine effiziente digitale Organisationsstruktur ist, um Unternehmen und Schulen nicht nur erfolgreich durch die Krise zu manövrieren, sondern am besten noch gestärkt und wettbewerbsfähiger aus ihr hervorgehen zu lassen.

Die digitale Transformation ist in allen Bereichen unseres beruflichen und privaten Alltags angekommen. Dabei zentriert sich die Diskussion überwiegend auf technische und arbeitsmarktpolitische Aspekte: Wie können wir uns besser vernetzen und unseren Datentransfer erhöhen? Wann werden welche Arbeitsplätze wegfallen und in welchen Bereichen entstehen neue Berufsfelder? Diese Fragen werden ohne jeden Zweifel auch noch länger

Zeitungen füllen und Talkshows beherrschen. Ich bin davon überzeugt: Nie war es sinnvoller und notwendiger, sich digital zu organisieren als jetzt. Mindestens ebenso wichtig ist allerdings auch die Frage zu beleuchten: Welche Auswirkungen die Digitalisierung auf den Menschen hat. Was macht die universelle Verfügbarkeit von Informationen mit unserer Fähigkeit zu denken? Wie beeinflusst der digitale Konsum unsere Lern- und Gedächtnisleistungen? Was macht die ständige Ablenkung durch die Informationsflut aus uns? Irrlichtern wir im Informationsdschungel, macht uns das Informationsgestöber irre und schwindlig, so dass wir die psychosoziale Kompetenz und ethische Orientierung verlieren? Virulente Hasscocktails aus der Giftküche sogenannter sozialer Medien verwirren und vergiften jetzt schon die Sinne mancher Zeitgenossen wie KO-Tropfen. Schöpferische Auszeiten sind in einer digitalen, reizüberfluteten, schnellen und lauten Welt wichtiger denn je, in der digitale Begleiter allgegenwärtig sind. Schon beim Frühstück werden Mails, Nachrichten und Termine gecheckt, wird gelesen, gepostet und geschattet. Für nicht wenige Menschen geht es so den lieben langen Tag weiter bis zum Schlafengehen. Knapp drei Stunden nutzen viele täglich allein ihr Smartphone. Alle 18 Minuten aktivieren sie es, um beispielsweise Mails oder Nachrichten zu lesen oder eine App zu nutzen. Viele Arbeitnehmer meinen, sie müssten rund um die Uhr für den Chef ansprechbar sein. Permanente Erreichbarkeit und fehlende Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben stresst viele Menschen und bringt ihre Work-Life-Balance zum Kippen. Die digitale Welt führt dazu, dass wir unsere Aufmerksamkeit verhackstückeln. Eine geistige Kernkompetenz des Menschen ist die Konzentration. Es ist Fähigkeit unsere Aufmerksamkeitssscheinwerfer eng zu stellen und in der Flut von Informationen auszuwählen. Fokus und Konzentration gehören zu jenen Fähigkeiten, von denen andere Intelligenzleistungen wie logisch-deduktives Denken, Problemlösekompetenz und gute Handlungsplanung in besonderer Weise abhängig sind. Ständige Unterbrechungen durch Tablet und Smartphone verhindern, sich auf das Wesentliche und Wichtige voll zu konzentrieren. Wenn wir uns ständig aus unserem Tun und Denken herausreißen lassen, hat das gravierende Folgen auf Konzentration, Denken, intelligentes Handeln und die Produktivität. Die Aufmerksamkeit bestimmt unsere Realität. Mit einem hohen Maß an Aufmerksamkeit können wir unsere Umwelt präziser wahrnehmen, klarer denken, Informationen nachhaltiger speichern und uns in andere Menschen einfühlsamer hineinversetzen. Allerdings ist eine kluge Steuerung unserer Aufmerksamkeit in einer reizdurchfluteten Welt nicht so leicht. Statt von

Wichtigem und Relevantem wird unsere Aufmerksamkeit von Trivialem absorbiert. Der unkritische Konsum von Informationen verstopft unsere Köpfe, verwirrt unseren Geist und lädt uns mit destruktiven Emotionen auf. Es ist deshalb wichtig, auf die Stress-Bremse zu treten, das Steuer in die Hand zu nehmen und zur Steuerfrau und zum Steuermann unserer Aufmerksamkeit zu werden. Es reicht nicht aus, auf Reset zu drücken, um Normalität und den scheinbaren Idealzustand der Vergangenheit wieder zu erlangen. Wir müssen lernen, in einer immer digitalen werdenden Welt gut zu navigieren, um mit Informationen und den Technologien so umzugehen, dass sie uns nicht schaden und ihre unbestreitbaren Vorteile die Nachteile überwiegen. Einfach mal bei einem Boxenstopp abschalten, auf digitale Diät gehen und bewusst analoge Freiräume schaffen ist wichtig. Die alles entscheidende Maßnahme in dieser Situation kann nur lauten: Ruhe bewahren, klare Gedanken fassen, nüchtern analysieren und sinnvolle Maßnahmen einleiten.

Wegweiser

Kann ein Selbsttraining so hilfreich sein wie ein echter Coach oder gar Therapeut aus Fleisch und Blut? Es kann im Zweifelsfall sogar besser sein. Es kommt auf die Konstellation, den Coach oder Therapeuten an. Wie in jedem Beruf gibt es gute, schlechte und mittelmäßige Leute. Menschen mit tiefgreifenden psychischen Erkrankungen brauchen die Hilfe der kurativen Medizin durch einen Therapeuten. Gesunde Menschen dagegen wissen, wo sie der Schuh drückt und was sie dagegen tun können. Gesunde Menschen haben auch wenig Zeit und sind selten motiviert ein Buch von vorn bis hinten durchzulesen. Doch gesunde Menschen spüren genau, was sie runterzieht. Es gibt immer wieder Themen, die sie beschäftigen und oft auch blockieren. Im Bereich der Prävention kann man mit Selbsttraining weit kommen, wenn man Stressbremsen hat und einen Boxenstopp macht. Im Abschnitt präventives personenorientiertes Stressmanagement finden Sie alle Stressbremsen, die Ihnen bei Dauerstress weiterhelfen. Machen Sie es wie bei Ihrem Besuch im Baumarkt. Nehmen Sie zuerst nur die Stressbremse, die Sie momentan brauchen. Sie kaufen ja auch nicht den ganzen Baumarkt, sondern nur das, was Sie brauchen. Am besten fangen Sie mit der Stressbremse gegen ihren Hauptstressor an. Sie ist für Sie so etwas wie eine Art PIN-Code, der Ihnen hilft, bei einem Boxenstopp ab- und umzuschalten. Nach der Auszeit haben Sie klar vor Augen, was ihnen guttut und wohin sie wollen. Außerdem haben sie dank der neuen Perspektive einen kühlen Kopf. Die Boxenstoppstrategie unterstützt Menschen, ihr volles Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen, sprich ihre PS auf die Straße zu bringen. Wer die Stressbremsen verinnerlicht, gewinnt die Kompetenz, die es ermöglicht, innezuhalten, stillzuhalten und den Moment zu genießen. Wir schaffen sie es dann, den Blick für das Wesentliche zu schärfen. Denn es geht um das Wichtigste, was wir besitzen: unsere Gesundheit und das Immunsystem für Leib und Seele.

Die gute Nachricht zum Schluss: Wir können uns selbst coachen, denn Resilienz lässt sich trainieren! Sie ist wie ein Muskel, den man mit einfachen Übungen aufbauen und stärker machen kann.

Du kannst einen Menschen nichts lehren.
Du kannst ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei