



Download des Artikels und Tutorials:
QR-Code scannen oder
www.managerseminare.de/MS244AR06

Tutorial Hirngespenster zähmen



Mit Glaubenssätzen schlagen wir uns alle durchs Leben. Denn unser Gehirn liebt Abkürzungen und Vereinfachungen. Dumm nur, wenn die Lebensregeln so gut wie nichts mit der Realität zu tun haben und uns unnötig in unseren Möglichkeiten ausbremsen. Solchen „Hirngespestern“ sollte man an den Kragen gehen. Ein Notfallprogramm.

1. Glaubenssätze auskundschaften

„Hör’ mal, wer da spricht.“ – In sich hineinhorchen, bewusst dem eigenen Gedankenfluss lauschen, ist eine gute Methode, eigenen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen. Zusätzlich lohnt es sich, auch darauf zu achten, was an (vermeintlichen) Wahrheiten und Weisheiten im eigenen Umfeld verkündet und von einem selbst oft allzu bereitwillig unhinterfragt aufgesogen wird.

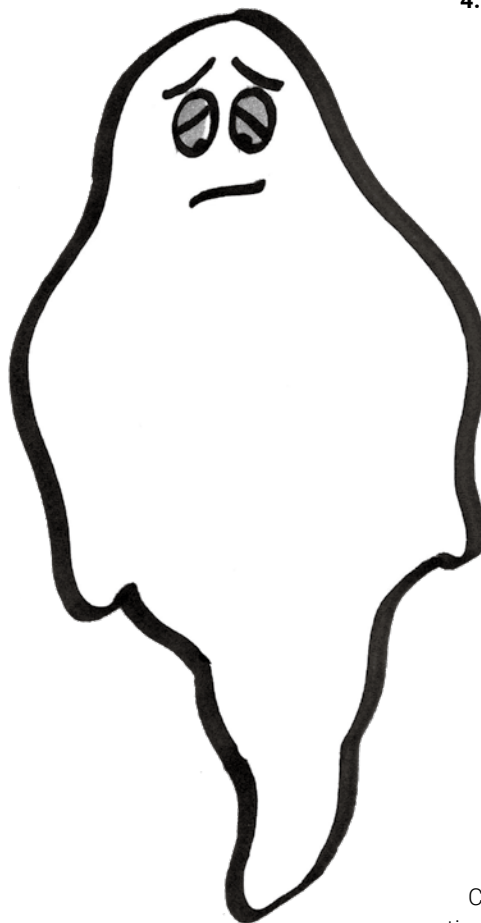
2. Hirngespenster identifizieren

Wem Glaubenssätze aufgefallen sind, die ihm häufiger durch den Kopf gehen, sollte diese notieren und dann einer Prüfung unterziehen: Welche Gefühle kommen beim Lesen des Glaubenssatzes auf? Hat der Glaubenssatz einem in der Vergangenheit womöglich schon öfter Schwierigkeiten eingebracht? Ist man damit bei anderen häufiger angeeckt? Dann könnte es sich um einen Glaubenssatz handeln, der mit der Realität nicht viel zu tun hat, kurzum: ein Hirngespenster. Auch sprachliche Eigenheiten – etwa Verabsolutierungen wie „immer“, „nie“, „keiner“ – können Indizien dafür sein, dass ein Hirngespenster sein Unwesen treibt.

3. Hirngespenster widerlegen

Hirngespenster hassen die Realität. Denn die lässt sie zusammenschrumpfen. Eine probate Strategie im Umgang mit ihnen besteht deshalb darin, sie

– möglichst in einem ruhigen Moment – mit Fakten zu konfrontieren. Sich also zu überlegen, ob es tatsächlich so viele Argumente gibt, die dafür sprechen, dass das Hirngespenster recht hat, oder nicht doch auch jede Menge gute Argumente, die es ins Unrecht setzen.



4. Gegenspieler gegen Hirngespenster etablieren

Hirngespenster surfen am liebsten auf der Welle negativer Gefühle. Wir haben Angst vor einer Herausforderung? Das Hirngespenster flüstert uns tückisch ein: „Das funktioniert bestimmt nicht.“ Als kurzfristige Gegenmaßnahme hilft hier emotionale Selbstregulation. Langfristig sollte man daran arbeiten, Gegenkräfte gegen Hirngespenster in Form positiver Emotionen aufzubauen.

5. Hirngespenster zu guten Geistern machen

Nicht immer muss man ein Hirngespenster gleich vollständig eliminieren. Oft reicht es auch, ihm seinen negativen Stachel zu ziehen – wobei Sprache ein gutes Vehikel sein kann. Ein Gedanke wie „Was ist das für ein Erbsenzähler“ über den eigenen Chef, lässt sich zum Beispiel ummünzen in ein neutrales „Der Chef tickt anders als ich“. Das kann negative Emotionen abschwächen und so auch neue Handlungsspielräume eröffnen – die man bisher, im Bann seiner negativen Emotionen, übersehen hat.

Quelle: Nicole Truchseß/managerSeminare, Grafik: Stefanie Diers; © www.trainerkoffer.de

managerSeminare

Das Weiterbildungsmagazin

Testen Sie einen
Monat lang
managerSeminare
für nur 8 EUR



Ihre zusätzlichen Vorteile im Testmonat



Fachbuch-Rabatt

Sparen Sie bereits im Testmonat **50%** beim Kauf von **Büchern** aus der „Leadership kompakt“-Reihe.



Handout-Lizenz

Wählen Sie aus über 3.000 Archivbeiträgen: Artikel **kostenlos downloaden** und als Handouts einsetzen.



Trainingskonzepte preiswerter

Profitieren Sie von **einsatzfertigen Trainingskonzepten**: Auch als Test-Abonnent erhalten Sie **50 EUR** Rabatt.

Jetzt einen Monat lang für nur 8 EUR testen



www.managerseminare.de/testen