

Beck kompakt

In der
Ruhe liegt
die Kraft



Katja Niedermeier

Gelassenheit im Job

Die Entdeckung der Leichtigkeit

2. Auflage


C.H. BECK

und auf diese Weise ins Hier und Jetzt kommen.

Das Gesetz der Schwerkraft kennen Sie: Sie werfen etwas hoch und es fällt auf den Boden – Erdanziehung. Sind Sie auch mit dem Gesetz der Resonanz vertraut? Das Gesetz geht in etwa so: Sie denken, Sie verpassen Ihren Zug – und tatsächlich ist er ausnahmsweise pünktlich und verlässt den Bahnhof ohne Sie. Oder Sie haben gehört, dass man in Manhattan kein Taxi bekommt. Wenn Sie's glauben, werden in der Tat sämtliche Taxen an Ihnen vorbeifahren – sogar die, die eigentlich frei sind! Es gibt keinen erfolgreichen Menschen, der nicht gedanklich auf Erfolg fokussiert ist und ¹¹ auch daran glaubt. Und gelassene Menschen lassen auch nur gelassene und wohltuende

Gedanken zu.

Der Zweifel am Gelingen macht Ihnen immer einen Strich durch die Rechnung. Nur ein einziger zweifelnder Gedanke und Ihr Ziel schnell zurück in weite Ferne – als wäre es an ein gespanntes Gummiband befestigt.

Was glauben Sie: Würde ein Hochspringer bei den Olympischen Spielen jemals denken: „Ach was, das klappt ja eh nicht – viel zu hoch“? Wohl eher nicht. Topschwimmerin Britta Steffen war zeitweise von Selbstzweifeln und aufgrund eines traumatischen Schwimmerlebnisses in der Kindheit so blockiert, dass sie nicht in der Lage war, bei Wettkämpfen über eine gewisse Mittelmäßigkeit hinauszukommen, obwohl sie im

Training Bestzeiten schwamm. Erst ein gezieltes Mental Coaching konnte ihre Blockaden lösen und vor allem ihre Gedankenmuster überarbeiten.

Gedanke → Gefühl → Aktion = Ergebnis

Merke

Ihre Art zu denken ruft Gefühle hervor. Diese Gefühle treiben Sie zu der Entscheidung an, entweder etwas zu tun oder etwas zu lassen, und beides hat immer ein Ergebnis zur Folge, also einen **Erfolg**. Erfolg ist daher ein relativer Begriff.

Beispiel: Die richtige Einstellung

*Gedanke: „Ich schaffe das nicht“ →
Gefühl: Resignation → Aktion: Sie*

*handeln wie gelähmt, wenn überhaupt
= Ergebnis: Sie scheitern oder Sie
verpassen eine Chance.*

¹²*Gedanke: „Ich versuche das“ →
Gefühl: Mut → Aktion: Sie handeln =
Ergebnis: 50/50-Chance, dass Ihr
Vorhaben klappt, plus 100 % Chance,
dass Sie um eine Erfahrung reicher
sind.*

*Gedanke: „Ich weiß, dass ich es kann,
und verlasse mich darauf, dass es
klappt“ → Gefühl: Zuversicht → Aktion:
Sie handeln mit voller Power =
Ergebnis: Sie erhalten 100 %.*

Wenn Sie etwas von Herzen wollen
(und nicht etwa, weil Ihr Verstand Ihnen
sagt, dass Sie es wollen sollten), wenn
Sie vollkommen zweifelsfrei alles in

Ihrer Macht Stehende dafür tun und Ihre ganze Leidenschaft einsetzen, dann wird Ihnen Ihr Vorhaben 100 %ig gelingen.

Ich glaube, es gibt keinen „Pechvogel“, der nicht innerlich schon auf das nächste Unglück vorbereitet wäre. Manch einer lauert förmlich darauf! Diese Leute sagen gern kokette Dinge wie „typisch ich“ oder „das kann auch nur mir passieren“ oder „Tollpatsch ist mein zweiter Vorname“. Hier wird gespielte Selbstironie vorgeschoben, um ein schwaches Selbstbild zu verbergen.

Doch was war nun zuerst da: das Ei oder das Huhn? Hatte der arme Tropf erst all das Pech und wurde dadurch so pessimistisch oder wurden wiederholte