

Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Vom Tun zum Sein

K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden.

K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de

**Stressbewältigung
Meditation
Achtsamkeit**



Augen rechts!

Blockaden lösen



Realität und Spiel

Psychodrama im Business



Wert und Preis

Alchemie der Finanzkrise

Im inneren Frieden

Von Tanja Madsen



Stressmanagement mit The Work:
Wie man seinen Gedanken mit
Verständnis begegnen kann.

Seit zwei Wochen trainiere ich eine Gruppe arbeitsloser Alleinerziehender Mütter. Alle Teilnehmerinnen sind interessiert, freundlich und kooperieren, außer einer Frau. Vom ersten Tag an korrigiert und verbessert sie mich, beschwert sich über mich und sitzt mit griesgrämigen Gesicht im Unterricht. Ihre Sätze beginnt sie mit „Ja, aber ...“. Die anderen Teilnehmerinnen sind mittlerweile höchst irritiert, und langsam bauen sich Fronten auf. Wenn ich nun vor der Gruppe stehe, verliere ich mehr und mehr meine Mitte, lasse mich aus dem Konzept bringen und wünsche mir insgeheim, der Störenfried möge nicht mehr zum Training kommen.

Als langjährige Trainerin weiß ich natürlich, dass es verschiedenste Strategien und Techniken gibt, Stress zu begegnen: mit Meditation, Atemübungen, Achtsamkeit, Sport und Bewegung oder damit, dass man seinen stressvollen Gedanken Aufmerksamkeit schenkt. Aber warum sollte ich mir meine Gedanken anschauen, wo doch der Stress, wie so häufig, eindeutig durch äußere Ursachen entstanden ist? In dem obigen Beispiel ist ja die Teilnehmerin das Problem, sie macht mir das Leben schwer, oder?

Wohin mit stressvollen Gedanken?

Schon der antike Philosoph Epiktet erkannte vor knapp 2000 Jahren: „Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den Dingen beunruhigen die Menschen.“ Die Meinung von den Dingen entsteht durch unsere Gedanken und Bewertungen. Wir haben schätzungsweise 60.000 bis 80.000 Gedanken pro Tag! Viele davon kommen gar nicht

in unser Wachbewusstsein, aber diejenigen, die wir bewusst mitbekommen, haben einen starken Einfluss auf uns. Diese Gedanken können uns unterstützen, positiv stimmen und kräftigen, z.B. der Gedanke „Ich liebe meinen Partner“ oder „Ich habe eine wunderbare Arbeit“. Um diese Gedanken brauchen wir uns nicht weiter zu kümmern und es ist schön, so viele wie möglich davon zu haben. Aber was ist mit Gedanken wie „Mein Partner sollte mich wertschätzen“, „Mein Chef sieht meine Leistungen nicht“ oder „Ich bin unfähig“? Solche Gedanken entziehen uns Kraft und demotivieren uns, und sie haben einen direkten Einfluss auf unsere Gefühle und unser Handeln.

Wenn ich den Gedanken habe: „Mein Team lehnt mich ab“, wie fühle ich mich dann im Kontakt mit den Kollegen und wie verhalte ich mich ihnen gegenüber? Gedanken haben eine weitreichende Wirkung auf unser Fühlen und Handeln. Daher sollten wir nicht alles glauben, was sich unser Verstand zurecht denkt! Aber haben Sie schon mal versucht, Ihre Gedanken abzustellen? Das ist für viele Menschen schwierig bis unmöglich. Es denkt uns, ohne dass wir das irgendwie verhindern könnten. Wir suchen uns die Gedanken, die wir denken, nicht absichtlich und bewusst aus. Interessanterweise sind unsere persönlichen Gedanken auch nicht exklusiv, im Gegenteil, sie sind kollektiv. Wir haben alle sehr ähnliche Gedanken, man kann sagen.

Was also ist mit den vielen Gedanken zu tun? Wir können z.B. ein guter Gastgeber für sie sein, wenn sie uns besuchen. The Work von Byron Katie ist ein konkretes Handwerkszeug, um mit den eigenen Gedanken liebevoll umzugehen. Es ist eine Methode, mit der man seine stressauslösenden Gedanken untersuchen kann. Da sich Gedanken meistens nicht durch reine Willenskraft abschalten lassen, begegnen wir ihnen bei The Work mit einem offenen, neugierigen Verstand. Die Methode ist einfach strukturiert und folgt einem klaren, vorgegebenen Ablauf. Erwachsene und Kinder können sie anwenden, um ihre stressauslösenden Gedanken zu hinterfragen.

Die Befragung der eigenen Gedanken verfolgt nicht das explizite Ziel, die Gedanken zu verändern oder abzuschalten. Das Verfahren ist ergebnisoffen, häufig jedoch weitet sich durch die Befragung der eigene Horizont, was wiederum eine Veränderung der Gedanken nach sich zieht. So erleben viele Anwender von The Work durch die Neubewertung ihrer stressauslösenden Gedanken große Erleichterung und Entspannung. Das Verfahren ist thematisch universell einsetzbar und nicht festgelegt auf spezielle Themenbereiche. Jeder stressauslösende Gedanke kann bearbeitet werden. Auch lässt sich diese Methode gut mit anderen therapeutischen Methoden und spirituellen Praktiken verbinden oder kombinieren. Die Begründerin, die US-Amerikanerin Byron Katie, bezeichnet ihre Methode als Friedensbewegung



Hier könnte
Ihre Anzeige stehen!

Mehr Infos unter
Tel.: 05251 134416
oder unter
linden@junfermann.de

Junfermann  Verlag

und spielt damit auf den inneren Frieden an, der sich als Haltung einstellt, wenn man stressbeladene Gedanken mit The Work hinterfragt.

Zwei Schritte, vier Fragen

Identifiziere den Stress. The Work beginnt mit dem Auffinden von stressauslösenden Gedanken. Es ist eine Einladung, all das, was ich Stressvolles über einen Menschen, eine Institution oder ein Thema denke, aufzuschreiben, und zwar unzensuriert. Die Instruktion dabei lautet: Sei kindisch, kleinlich und bitte nicht spirituell! Normalerweise möchte man sich bestimmte Gedanken vielleicht gar nicht eingestehen oder sie sind so unangenehm, dass man ihnen nicht noch mehr Raum geben will. Bei The Work werden stressvolle Gedanken als Perlen der Weisheit angesehen, da sie ein perfektes Vehikel zur Erkenntnis und zu innerem Frieden sind.

Die Befragung/Überprüfung. Ein stressvoller Gedanke wird mithilfe von vier Fragen auf seine Wahrheit hin untersucht. Anschließend wird mit dem Ursprungsgedanken gespielt, und verschiedene Umkehrungen, sprich Perspektivwechsel, werden ausprobiert.

Einer meiner stressvollen Gedanken aus dem Anfangsbeispiel lautet: Die Teilnehmerin korrigiert mich ständig.

Erste Frage: Ist das wahr? „Die Teilnehmerin korrigiert mich ständig.“ – Es geht bei dieser Frage darum, zu einem Ja oder Nein zu finden ohne in eine Rechtfertigung oder Geschichte einzusteigen. Meine Antwort ist: Ja.

Zweite Frage: Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? „Die Teilnehmerin verbessert mich ständig.“ – Diese Frage ist eine Aufforderung, noch etwas tiefer zu gehen und sich zu überlegen, ob man wirklich wissen kann, dass es wahr ist. Was ist z.B. mein Beweis dafür, dass sie mich ständig verbessert? Es gibt bei Frage eins und zwei kein richtig oder falsch. Es geht nicht darum, sich ein Nein abzuringen, jede Antwort ist gut. Meine Antwort ist: Nein.

Dritte Frage: Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken denkst? „Die Teilnehmerin verbessert mich ständig.“ – Ich werde unsicher, zusehends genervt, bin ihr gegenüber ungeduldig, sehe sie in einem negativem Licht, das alles andere überschattet, höre ihr nicht mehr richtig zu, bin körperlich angespannt, nicht im Fluss, sehne mir das Ende des Trainings herbei, beschwere mich bei anderen über die Teilnehmerin.

Durch die dritte Frage wird die direkte Wirkung eines Gedankens erkennbar: Häufig nehmen Menschen mit einem stressvollen Gedanken Gefühle von Traurigkeit, Wut und Resignation wahr. Der Gedanke macht etwas mit uns, er wirkt sich auf unser Fühlen und Handeln aus.

Vierte Frage: Wer wärst du ohne den Gedanken? „Die Teilnehmerin verbessert mich ständig.“ – Stell dir vor, alles ist so wie immer, die Trainingssituation mit dieser Teilnehmerin ist genauso, wie sie ist, nur du kannst den Gedanken nicht glauben. Wer wärst du? Entspannter, mehr bei mir, ich kann besser durchatmen, finde wieder Spaß an meiner Arbeit, kann ihr auf Augenhöhe begegnen, sehe wieder die positiven Seiten an ihr, ich bin mehr in meiner Kraft.

Häufig ist es so, dass wir mit dem Gedanken Stress empfinden und ohne den Gedanken uns befreit und entspannt fühlen. Sich ein Leben ohne den Gedanken vorzustellen, ist für viele Menschen anfangs eine Herausforderung. Je mehr wir einen Gedanken glauben, desto fester halten wir daran fest. Es kann sowohl schockierend als auch befreiend sein, zu erleben, wer man ohne den Gedanken wäre.

Umkehrungen und Fazit

Wenn man die vier Fragen mit einem Fitness-Workout vergleicht, sind die Umkehrungen das Stretching. Der Verstand wird in verschiedene Richtungen gedehnt, so dass der Ursprungsgedanke aus neuen Perspektiven angeschaut werden kann.

Es sind häufig drei verschiedene Umkehrungen möglich:

1. Die Umkehrung ins Gegenteil: Die Teilnehmerin verbessert mich nicht ständig. Gibt es Beispiele in meinem Leben, die zeigen, dass sie mich nicht ständig verbessert? Ja, die gibt es: Von der gesamten Unterrichtszeit verbessert sie mich schätzungsweise fünf Prozent, den Rest der Zeit ist sie still oder sagt etwas, das für mich nicht nach Verbesserung klingt. Ich kann das Gegenteil noch verstärken und sogar sagen: Die Teilnehmerin bestätigt mich ständig. Auch das kann ich finden, häufig bestätigt sie Ausführungen von mir und ergänzt sie. Ganz konkretes Beispiel: Ich empfehle den Film „Rhythm is it!“, und sie pflichtet mir bei und ergänzt Informationen, die ich noch nicht wusste. Manchmal nickt sie mit dem Kopf, wenn ich etwas erkläre.
2. Die Umkehrung auf den anderen: Ich verbessere die Teilnehmerin ständig. Ja, das stimmt. Ich möchte, dass sie anders ist, dass sie sich anders verhält, also verbessere ich sie in Gedanken und auch konkret der Projektleiterin gegenüber. Ich verbessere sie auch im Unterricht, ich widerspreche ihr und sage bewusst, dass es anders ist.
3. Die Umkehrung auf mich selbst: Ich verbessere mich ständig. Ja, ich bin streng und kritisch mit mir, gut ist nicht gut genug. Konkretes Beispiel: Nach einem erfolgreichen Training mit sehr positiven Rückmeldungen seitens der Teilnehmer bin ich nicht zufrieden mit mir und bemängle dies und das an meiner Performance.

Nachdem ich mehrere Gedanken, bezogen auf die Teilnehmerin, „bewerkt“ hatte, war es mir wieder möglich, der Teilnehmerin offen und zugewandt zu begegnen. Ich war während des Trainings wieder in meiner Kraft und konnte souverän mit Anmerkungen ihrerseits umgehen. Außerdem war sie mir menschlich wieder viel sympathischer und wir konnten uns freundlich und wertschätzend verabschieden. Ich hatte wieder Zugang zu meinen Ressourcen und war wieder handlungsfähig.

The Work ist eine kraftvolle interne Copingstrategie, die bei allen stressauslösenden Gedanken angewendet werden kann. Byron Katie sagt, das schlimmste, was einem passieren kann, ist ein nicht hinterfragter Gedanke. Wenn wir den Monstern in unserer Gedankenwelt mit Mitgefühl begegnen, entpuppen sie sich womöglich als Kuschtiere.



Tanja Madsen, Diplom-Psychologin, NLP-Trainerin und -Coach sowie Mediatorin mit eigenem Unternehmen in Berlin. www.tanjamadsen.de / www.coachingberlinblog.com