

Blockieren Sie sich etwa selbst?

Wenn Sie entspannter mit sich und anderen umgehen, lässt sich die mentale Selbstsabotage überwinden

■ VON PETRA BOCK

Fast jeder kennt das: Man setzt sich ein Ziel, hat gute Vorsätze und knickt dann im entscheidenden Moment ein. Das kann eigene Ziele betreffen wie zum Beispiel eine Gehaltsverhandlung oder den nötigen Jobwechsel, aber auch die Ziele des Unternehmens, für das man arbeitet. Der wichtige Anruf wird nicht getätigt, statt gut zu kooperieren wird politisch taktiert, notwendige Veränderungen werden nach außen zwar begrüßt aber nach innen verweigert. Eigentlich wäre alles ganz einfach. Doch in der Praxis ist es schwierig. Wir wüssten eigentlich wie es geht, wir tun es aber nicht. Woran liegt das?

Ich arbeite täglich mit Menschen aus ganz unterschiedlichen beruflichen Zusammenhängen. Ob beim Vorstand oder der Verkäuferin beobachte ich Denkgewohnheiten, die diese Menschen daran hindern, ihre beruflichen Potenziale voll zu entfalten. Es gibt eine gedankliche Parallelwelt, die darüber entscheidet, was wir wirklich aus unserem Leben und unseren Chancen machen. Eine Parallelwelt, die ganz eigenen Regeln folgt. Ich nenne diese blockierenden Denkgewohnheiten „Mindfuck“. Der Begriff ist nicht fein, aber das, was wir da mit uns machen, ist auch nicht fein. „Mindfuck“ stammt aus der Filmwissenschaft und besagt, dass eine Figur Realität und Fiktion nicht mehr unterscheiden kann. So ist es auch mit den eigenen Gedankenblockaden im Job. Wir konstruieren eine Pseudo-Realität und verhalten uns nach dieser statt nach unseren Potenzialen.

Besonders fatal ist, dass unser Regiment über unsere Entscheidungen ausgerechnet dann die Macht übernimmt, wenn es um echte Veränderung, einen besonders wichtigen Leistungsmoment oder um den Weg zur nächsten Ebene in der eigenen beruflichen Entwicklung geht. Unser innerer Dialog wirkt plötzlich destruktiv. Wir sagen zu uns selbst dann Dinge wie: „Du bist kein guter Redner“, wenn wir vor Menschen sprechen sollen; oder „das kann doch gar nicht funktionieren“, wenn wir etwas Neues ausprobieren müssten.

Untersucht man die Parallelwelt der Gedankenblockaden genau, stößt man auf sieben typische Muster, die sich sogar gegenseitig verzahnen können und eine Art Garantie der Nicht-Veränderung oder die Spirale abwärts verursachen. Sie wirken wie eine dunkle Seite in unserer aufgeklärten Berufswelt und sie ziehen sich durch die täglichen Denkgewohnheiten eines jeden von uns. Sie bestehen aus Mustern wie Angst, Druck, Selbstverleugnung, Bewertung,

Misstrauen, unsinnigen Regeln und notorischer Übermotivation. In diesen Denkmustern sagen wir häufig „du“ zu uns selbst und operieren mit zweipoligen Denkmustern wie „entweder-oder“ oder kausalen Konstruktionen wie „wenn-dann“. „Wenn ich das nicht schaffe, kann ich mich in der Abteilung nicht mehr blicken lassen.“ „Entweder ich halte hier mindestens zwei Jahre durch, oder mein Lebenslauf ist verdorben.“

Denkmuster dieser Art sind die wahren Hindernisse für berufliche Erfüllung und persönliche Exzellenz und sorgen dafür, dass wir weit unter unseren Möglichkeiten bleiben.

Manche meinen, Menschen brauchen diese Art von Druck und Selbstbehandlung, um einen guten Job machen zu können. In autoritären, hierarchischen Gesellschaften und Organisationen mag das tatsächlich richtig gewe-

sen sein. Denn in einer Welt, in der es ein klares oben und unten, richtig und falsch gibt, kommt es darauf an, dass der Einzelne früh lernt, sein eigenes Potenzial zu begrenzen und sich anzupassen statt sich frei zu entwickeln und zu wachsen. „Funktionieren statt kreieren“ lautete das Motto.

Meine Vermutung ist in der Tat, dass wir heute im Beruf noch nach einer Parallelwelt agieren, die in autoritären Zeiten unserer

Vorfahren ein Überlebensmodell war, uns aber heute in einer völlig veränderten Welt in krisenhaften Situationen bringt wie: Überforderung, psychische Erkrankungen, Burnout, Mangel an Kreativität und Innovation sowie immense Schwierigkeiten unter Erwachsenen, wenn ein respektvoller und angemessener Umgang miteinander erforderlich wäre. Diese Deformierungen können wir uns mit Blick auf die Herausforderungen einer globalen Wirtschaft und alternden Gesellschaft nicht mehr leisten. Es ist also höchste Zeit, mit der anachronistischen Parallelwelt in unserem Kopf aufzuräumen.

Wir wissen aus dem Coaching von Leistungssportlern, dass Menschen dann am lern- und leistungsfähigsten sind, wenn sie sich gedanklich nicht stören und in einem guten Kontakt zueinander stehen, dann also, wenn sie entspannt, offen und neugierig sind. Menschen sind in diesem guten psychischen Zustand echte Lernweltmeister.

Statt mehr Kampf und Wettbewerb brauchen wir dringend ein Klima der Entspannung, des kreativen Wachstums und der gelungenen Kooperation von Menschen untereinander. Dazu brauchen wir ein inneres Biotop, in dem wir uns erlauben zu wachsen, bestimmte Risiken einzugehen und uns zuzutrauen, dass wir auch mit neuen, ungewohnten Herausforderungen konstruktiv und kreativ umgehen können.

Ein gedankliches Biotop, in dem wir uns nicht mehr selbst stören. Dazu sollten wir zuerst mit der Illusion brechen, dass Angst, Druck, Bewertung und andere gedankliche Fehlgewohnheiten produktiv sind und uns selbst dabei beobachten, in welchen Situationen wir anfangen, Mindfuck zu betreiben. Das wirkt sich nicht nur auf das eigene Leben, sondern auf die gesamte Umgebung positiv aus: denn wie wir mit uns selbst umgehen, so gehen wir auch mit anderen Menschen um. Geht ein Mensch mit sich selbst konstruktiv um, dann erlaubt er auch anderen zu wachsen. Ein natürlicher Wachstumsmotor, der nicht nur jeden Einzelnen voran bringt, sondern auch Unternehmen in neue Produktivitätsdimensionen führen kann. Ein Traum, zu schön um wahr zu sein? Nein, es ist erprobte tägliche Praxis, die vom Vorstand bis zur Verkäuferin völlig neue Ergebnisse bringt.

Die Autorin ist Managementberaterin, Coach und Gründerin der Dr. Bock Coaching Akademie in Berlin. Vor kurzem erschien bei Knaur ihr Buch „Mindfuck. Warum wir uns selbst sabotieren, und was wir dagegen tun können.“



Wie in einem starren Rahmen
sind viele gefangen in ihren eigenen Denkmustern, die sie daran hindern, ihre berufliche Erfüllung zu finden

GETTY/COLLECTION: PHOTOLIBRARY, PRIVAT, VERLAG



Petra Bock

