

HENRI MARZILLIER



IMMER DIE RICHTIGEN WORTE FINDEN?

**SELBST
BEWUSST
SEIN!**

Erste Hilfe im Gespräch:

*Sich selbst kennenlernen
Gefühle wahrnehmen und zulassen
Eigene Bedürfnisse erkennen
Das Ganze empathisch mitteilen
Zuhören und Bestätigen
Positiv denken und sprechen*

Bewusste Kommunikation verändert Deine Beziehungen

Über den Autor

Henri Marzillier ist seit 2003 freier Kommunikationsberater. Sein Handwerk hat er während der langjährigen Betreuung großer Konzerne und mittelständischer Unternehmen kontinuierlich weiterentwickelt. Der Diplom-Kommunikationswirt für Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation (UdK Berlin) berät und coacht Unternehmen bei der Konzeption und Gestaltung anspruchsvoller Kommunikationsaufgaben. Schwerpunkte seiner Tätigkeit als Mentor liegen in den Bereichen Identität, Strategie und Beziehungsmanagement.

Mehr Informationen unter: **hmk-berlin.de**

Hinweis

Die Inhalte dieses Werkes wurden vom Autor sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Er werden zudem keine Garantien für Ergebnisse gegeben, die der Leser aus der Anwendung der Tipps und Anregungen dieses Werkes eventuell erwartet. Die Verantwortung für die Nutzung der gebotenen Inhalte, Anleitungen und Informationen liegt allein beim Leser.

Für die Webinhalte, auf die in diesem Werk per Internetlink verwiesen wird, sowie deren Verlinkung zu anderen Internetangeboten übernimmt der Autor weder die Verantwortung noch macht er sich diese Inhalte zu Eigen.

Alle in diesem Werk erwähnten Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen können, soweit nicht frei erfunden, auch ohne besondere Kennzeichnung Marken sein, deren Rechte bei den jeweiligen Eigentümern liegen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Autor schriftlich genehmigt werden.

Henri Marzillier

IMMER DIE RICHTIGEN WORTE FINDEN

Bewusste Kommunikation verändert
Deine Beziehungen

Inhalt

- 006 Einleitung
Kommunikation lässt das Leben fließen
- 016 Kapitel 01
Was ich denke, strahle ich aus
- 028 Kapitel 02
Woher weiß ich, was ich fühle?
- 044 Kapitel 03
Meine Prägung, Strategie, und
Persönlichkeit
- 060 Kapitel 04
Gespräche sind wie Tänze
- 072 Kapitel 05
Welche Rollen spiele ich? In welchen
Zustand bin ich dann?
- 090 Kapitel 06
Meine Einstellung bestimmt, wie mein
Gespräch verläuft

- 114 **Kapitel 07**
Wie ich sagen kann, was ich mir von dir wünsche
- 132 **Kapitel 08**
Wenn ich überzeugen kann, muss ich nicht überreden
- 148 **Kapitel 09**
Unklarheiten kläre ich am besten sofort
- 160 **Kapitel 10**
Warum ich lieber das Ergebnis im Auge behalte
- 170 **Kapitel 11**
Wenn ich positiv spreche, hörst du mir besser zu
- 184 **Schluss**
Was es noch zu sagen gibt...
- 190 **Quellen**



Einleitung

Kommunikation lässt das Leben fließen

Auf einen Blick

- 008 Ich will, dass Bewusstsein und Kommunikation eine Einheit bilden
- 009 Der einzige Mensch, der mich verändern kann, bin ich selbst
- 010 Die Themen im Schnelldurchlauf

Kommunikation lässt das Leben fließen

Das große Lebensziel aller Menschen ist ein erfülltes und glückliches Leben. Wie man in diesen Glückszustand kommt, ist den meisten von uns nicht von vornherein klar. Ich glaube, der Weg führt uns zu mehr Selbstbewusstsein und gegenseitigem Austausch. Alles andere sind Seitwärtsbewegungen, die vielleicht notwendig sind um uns zeigen, wie oder wohin es nicht geht.

Ich will, dass Bewusstsein und Kommunikation eine Einheit bilden

Was ich so täglich von mir gebe, sage ich selten wirklich bewusst. Oft sage ich einfach das, was mir in den Sinn kommt. Mein Bewusstsein schläft. Ich spreche „Autopilot“. Das ist normal, glaube ich.

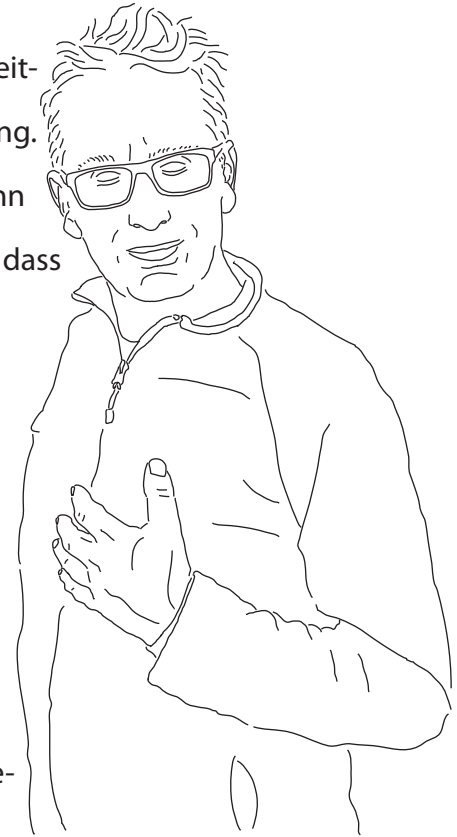
Wenn ich mich mit Kommunikation beschäftige, wenn ich Möglichkeiten entdecken will, wie ich den gemeinsamen Austausch leichter und angenehmer gestalten kann, schaue ich zuerst auf mich selbst. Das heißt, ich mache mir meine eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Träume und Ziele bewusst. Mein Bewusstsein beeinflusst die Art, in der ich kommuniziere. Habe ich ein Gefühl für mein Innenleben, kann ich dies leichter in Worte fassen. Zugleich gelingt es mir auch, meine Gesprächspartner gedanklich und emotional besser nachzuvollziehen. Ich kann auf ihre Wünsche und Ziele eingehen. Meine Gespräche werden dadurch interessanter und konstruktiver.

Der einzige Mensch, der mich verändern kann, bin ich selbst

Durch äußeren Druck oder Repressalien verändere ich vielleicht zeitweise mein Verhalten und bleibe doch bei meiner Grundeinstellung. Eine nachhaltige Veränderung in meinem Fühlen und Denken kann ich nur aus mir selbst heraus erreichen. Der erste Schritt dabei ist, dass ich mir bewusst mache, was ich gewohnheitsmäßig denke, sage und tue. Ich kann mich fragen, ob das, was ich an mir beobachte, meinen Wünschen und Zielen dient oder nicht.

Im nächsten Schritt halte ich Ausschau nach möglichen Schritten, die mich in die Veränderung führen. Schließlich Sorge ich durch regelmäßiges Wiederholen dafür, dass ich meine alten Gewohnheiten mit neuen überschreibe. Diese Arbeit kann mir niemand abnehmen. Ich bin der einzige, der mich entwickeln kann.

Ich hätte keine Lust gehabt, mir Gedanken über Kommunikation jenseits der üblichen Sender-Empfänger-Modelle zu machen, wenn ich nicht gespürt hätte, dass einige Zusammenhänge in ihnen nicht behandelt wurden. Kommunikation hatte ich einerseits als etwas Verbindendes erlebt, wenn ich auf Gleichgesinnte traf. Andererseits habe ich Kommunikation oft als eine Art Wettkampf empfunden, in dem sich die Beteiligten gegenseitig zu beeindrucken suchten.



„Verändere ich mein Verhalten, reagiert mein Umfeld darauf.“



„Ein Gespräch ohne jede Emotion fühlt sich wie ein Fachvortrag an. Fakten werden aneinandergereiht. Wenn mir das zu langweilig wird, kann ich ja ein paar starke Gefühle beisteuern.“

Stand nicht hinter jeder klugen oder sinnigen Bemerkung der heimliche Wunsch nach Aufmerksamkeit und Anerkennung? Ich fand unerfreulich, dass ich in dieser Art von Gesprächen offenbar nur die Wahl zwischen Bewunderung oder eigener Selbstinszenierung haben sollte. Gab es nicht andere Wege, diese Bedürfnisse zu erfüllen?

Um zu verstehen, wie die Dinge genau zusammenhängen, fing ich an, Bücher zu lesen, Vorträge anzuhören und Coachings zu buchen. Damit die vielen klugen Gedanken, die ich in dieser Zeit kennen lernte, nicht nach und nach wieder verblassen, beschloss ich, meine Erkenntnisse zu notieren.

Diese Notizen habe ich zu diesem kleinen Buch zusammengefasst. Ich freue mich über jede und jeden, der Lust hat sich der Thematik anzunehmen. Ich finde, Bewusstseinsarbeit ist eine wunderbare, glückstiftende Tätigkeit. Sie hilft uns dabei, unsere Kommunikation leichter fließen zu lassen

und den Umgang miteinander angenehmer zu gestalten. Jedem für mich interessanten Thema habe ich ein Kapitel gewidmet.

Die Themen im Schnelldurchlauf

Weil meine Kommunikation eng mit meinem Denken und Fühlen zusammenhängt, habe ich versucht, mir diese Zusammenhänge bewusst zu machen. Ich bin den Einschätzungen meiner Bezugspersonen nicht hilflos ausgeliefert. Ich kann mich immer fragen, wer ich sein möchte,

wie ich denken und mich verhalten möchte. Dazu kann ich mir bewusst machen, dass das Bild, welches andere von mir haben, deren Projektionen auf mich sind und somit deren Vorstellungswelt entsprechen. Will ich mich darin wiedererkennen? Muss ich dieses Bild von mir nach außen tragen, oder kann ich mich immer wieder neu erfinden? (*„Was ich denke, strahle ich aus“, Kapitel 1*)

Ein weiteres Problem entsteht, wenn ich meine Gefühle ausdrücken will. Das gelang mir früher nur rudimentär, indem ich sagen konnte „finde ich gut“ oder „gefällt mir nicht“. Meine schlechten Erfahrungen mit dem Offenbaren von Gefühlen haben mich dazu gebracht, sie lieber zu unterdrücken. Daher fehlte mir auch jegliches Training im Erkennen und im Umgang mit meinen Gefühlen.

Heute weiß ich, dass sowohl die angenehmen als auch die unangenehmen Gefühle mein Leben bereichern und erst lebenswert machen. Ich weiß inzwischen auch, dass es einen großen Unterschied gibt zwischen meinen Gefühlen und den Urteilen, die ich über andere und deren Verhalten fälle. In dem Moment, in dem ich eine Wertung in meine (vermeintlichen) Gefühle lege, urteile ich über das, was andere sagen und tun. Ich spreche nicht davon, welche Gefühle dies in mir hervorruft, sondern von den Absichten, die ich anderen unterstelle. (*„Woher weiß ich, was ich fühle?“, Kapitel 2*)

Wenn ich wissen will, warum ich so bin, wie ich bin, kann ich mir meine Vergangenheit anschauen und mir die Werte und Glaubenssätze meiner Bezugspersonen in Erinnerung rufen. Das sind die äußeren Einflüsse, die mich geprägt haben. Ich selbst habe einen großen Anteil an meinem Charakter, weil ich aus dem, was ich empfangen habe, meine eigene Geschichte gestrickt habe, die ich für wahr halte. Weil ich möchte, dass es mir möglichst gut geht, habe ich Strategien entwickelt, die sicherstellen, dass ich mir diese Glaubenssätze bestätige. *(„Meine Prägung, Strategie und Persönlichkeit“, Kapitel 3)*

Die richtigen Worte zu finden, ist oft nicht so einfach. Kommunikation ist generell ungenau, finde ich. Nicht nur das, was ich sage ist ein Ausschnitt vom Ganzen, sondern auch das, was mein Gegenüber für sich daraus macht. Wir alle haben unterschiedliche Erfahrungen und machen uns eigene Vorstellungen von dem, was der andere wohl sagen will. Dabei passiert wieder das gleiche: ich strebe danach, mir meine Glaubenssätze zu bestätigen. Will man Klarheit in die Nachrichten bringen, muss man sie miteinander „austanzen“ und die eigentliche Information „Tanzschritt für Tanzschritt“ gemeinsam entwickeln. *(„Gespräche sind wie Tänze“, Kapitel 4)*

Je nach Situation schlüpfe ich in Rollen, die ich mir selbst aussuche oder die mir Gesprächspartner anbieten. Indem ich eine Rolle spiele,

betone ich bestimmte Persönlichkeitsanteile von mir, während ich andere in den Hintergrund treten lasse. Ich finde, das Bewusstsein für die Rollen und Zustände bietet mir die Möglichkeit, Gesprächssituationen aus einer neutralen Perspektive zu betrachten und mich zu fragen, ob mir das so recht ist. (*„Welche Rollen spiele ich und in welchen Zuständen bin ich dann?“*, Kapitel 5).

Eng verbunden mit den Rollen, die ich spiele, ist auch meine Haltung, die ich in Gesprächen einnehme. Wie sehr bin ich bereit, mich auf den anderen einzulassen, ihm zuzuhören und auf das einzugehen, was ihn bewegt? Sprechen wir auf Augenhöhe oder gibt es ein Gefälle zwischen uns? Wie sehr drängt es mich, von mir zu erzählen, meine eigenen Erfahrungen in die Waagschale zu werfen und die Führung zu übernehmen? Womit rege ich Gespräche an und wie bremsen sie sie aus? (*„Meine Einstellung bestimmt, wie mein Gespräch verlaufen wird“*, Kapitel 6)

Wenn ich mich in Beziehung mit meinem Gegenüber setzen möchte, wenn ich Interesse an einem tiefgründigen Austausch habe, spreche ich auch über Gefühle und Bedürfnisse. Mich in Beziehung zu jemanden zu setzen, heißt, darauf vertrauen, dass wir uns beide (egal ob im Job oder in der partnerschaftlichen Beziehung) wohl mit einander



„Ich kann mich immer fragen, ob das, was ich so gewohnheitsmäßig denke, fühle und ausspreche, meinen eigenen Wünschen und Erwartungen auch wirklich entspricht.“

fühlen wollen. Sind wir bereit, uns ehrlich auszutauschen und dafür zu sorgen, die Bedürfnisse des anderen zu respektieren? (***„Wie ich sagen kann, was ich mir von dir wünsche“***, Kapitel 7)

Treffen unterschiedliche Ansichten oder Gewohnheiten aufeinander, gilt es einen Kompromiss zu finden. Gelingt das durch Überredung, ist der Kompromiss kaum beständig. Wer seine Ansichten und Gewohnheiten ändern soll, braucht ein starkes Motiv. Beim Überzeugen gelingt es mir, die Bedürfnisse meines Gegenübers, ebenso wie meine eigenen, zu erfüllen. (***„Wenn ich überzeugen kann, muss ich nicht überreden“***, Kapitel 8)

Unklarheiten entstehen, wenn ich Zusammenhänge verzerrt darstelle, wichtige Informationen weglasse oder Gedanken verallgemeinere. Der Gesprächspartner ergänzt die unklare Information mit seiner Fantasie. Wenn wir diese Fantasien nicht aussprechen, entstehen Missverständnisse, die sich zu größeren Konflikten ausweiten können. Deshalb lohnt es sich, genau nachzuhaken, wenn etwas unklar ist. (***„Unklarheiten kläre ich am besten sofort“***, Kapitel 9)

Richte ich meine Aufmerksamkeit auf Probleme, tauchen schnell immer mehr davon auf. Am Ende bin ich von Problemen umzingelt, weil ich meinen Fokus darauf richte. Viel erfreulicher und motivierender

ist es, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf das gewünschte Ergebnis lenke und die Lösungen für auftretende Probleme als Etappenziele betrachte. (*„Warum ich lieber das Ergebnis im Auge behalte, Kapitel 10“*)

Denke ich uneingeschränkt positiv, werde ich schnell als unkritisch oder realitätsfremd abgestempelt. Zu Unrecht, finde ich, denn positiv zu denken heißt, für etwas einzutreten und entsprechende Argumente dafür zu sammeln, ohne die Missstände dabei zu ignorieren.

Positives Denken ist konstruktiv, denn es baut auf, geht voran – auch wenn es Probleme auf dem Weg gibt. (*„Wenn ich positiv spreche, hörst du mir besser zu“, Kapitel 11*)

Wenn ich herausgefunden habe, wie ich zu dem geworden bin, der ich bin, habe ich die Chance, mein Leben wirklich zu steuern und mich meinen Baustellen zielgerichtet zu widmen. Das Wissen darum allein hilft noch nicht weiter. Transformationen brauchen neben einem starken Motiv und positiver Energie auch ausreichend Zeit. (*„Was es noch zu sagen gibt...“, Zum Schluss*)



„Im Grunde geht es bei allem, was ich so anstelle darum, meine Bedürfnisse zu erfüllen. Gut, wenn ich sie genau kenne.“

Bewusstseinsarbeit ist eine spannende, glückstiftende Aufgabe:
Unser Leben ist das, wozu es unser Denken macht!

Berlin, im März 2021

Henri Marzillier



1. Kapitel

Was ich denke, strahle ich aus

Auf einen Blick

- | | | | |
|-----|--|-----|------------------------------------|
| 019 | Ich kann selbst entscheiden, was ich aus meinen Erfahrungen mache | 024 | Normal ist nicht automatisch „gut“ |
| 021 | Aus Rückschlägen können wir mehr lernen, als aus leichten Erfolgen | 024 | Ich steuere meine Gedanken selbst |
| 022 | Die Ur-Menschen schwebten ständig in aktueller Gefahr | 026 | Kurz zusammengefasst |
| 023 | Die Medien beeinflussen meine Gedanken | | |

Was ich denke, strahle ich aus

Was ich fühle, über mich selbst glaube und denke, teile ich anderen gewollt oder auch ungewollt mit. Habe ich eine gute Meinung von mir, strahle ich sie an mein Umfeld ab. Ich bin mir meiner Sache grundsätzlich gewiss, kann ich offen für andere Meinungen sein, ohne in ein Abwehrverhalten zu verfallen. Denke ich, das wird ja alles nichts, das bekomme ich nie hin, lieber nicht leichtsinnig werden... verbreite ich diese Stimmung. Unser Selbstbild hat direkten Einfluss auf unsere Kommunikation.

Die Art, wie ich über mich denke, trage ich nach außen und bekomme darauf Rückmeldungen aus meinem Umfeld. Damit verstärke ich meine Gedanken über mich selbst.

Meine Gedanken über mich stammen nicht unbedingt von mir. Sie können mir auch durch häufiges Wiederholen (Erziehung) angewöhnt worden sein - Eltern, Lehrer, Ausbilder, Beziehungspartner - alle, mit denen ich in einem intensiven Kontakt stand oder stehe, haben mir ihren eigenen Glaubenssätze vermittelt. Sie haben mich erzogen, mich kritisiert, mir ihre eigene Überzeugung vorgelebt. Sie haben mir Feedback gegeben - also meine Einstellung und mein Verhalten mit ihren eigenen Werten verglichen und bewertet. Mit diesem Feedback haben sie vorerst meine Überzeugung gestärkt, dass ich so bin, wie sie mich sehen.

Ich habe jedoch immer die Möglichkeit zu fragen, wer ich sein will und wie ich mich fühlen will. Wenn ich mir darüber im Klaren bin, kann ich mich entsprechend verhalten. Zweifele ich gerade noch und

glaube, was die anderen über mich denken muss wohl stimmen, kann ich fürs Erste schon mal so tun, als ob. Die anderen geben mir wieder Feedback. Und ich kann entscheiden, ob das Feedback jetzt besser zu meinen Wünschen passt oder nicht. Damit ist jedoch nicht gemeint, es allen recht machen zu wollen, denn das ist bekanntlich eine Kunst, die keiner kann.

Die Sache ist, dass ich mir meiner Ausstrahlung und deren Außenwirkung bewusst werden muss, bevor ich etwas in meinem Sinne verbessern kann.

Klar ist auch, dass eine negative Selbsteinschätzung weder mir selbst dienlich ist, noch anziehend auf andere wirkt. Mit einer negativen Ausstrahlung raube ich anderen Lebenslust und gute Laune. Wir können das auch der Einfachheit halber „Energie“ nennen. Meine energetische Ausstrahlung wirkt ansteckend.



Ich kann selbst entscheiden, was ich aus meinen Erfahrungen mache

Wir sind unseren Gedanken und Stimmungen nur solange ausgeliefert, bis wir uns die Hintergründe der dahinterstehenden Glaubenssätze (vgl. Kapitel 11) bewusst machen. Sich damit auseinanderzusetzen ist einfacher, als die meisten von uns denken mögen. Deshalb beginnt jede gute Kommunikation, wie gesagt, bei uns selbst.

Über viele unserer Einschätzungen denken wir gar nicht nach, bevor

„Das, was ich glaube, macht mich zu dem Menschen, der ich bin. Auf meinen Glauben kann ich Einfluss nehmen. Ich kann dafür sorgen, dass er mir gut tut.“

1. Kapitel

wir sie an andere weitergeben. Wir sind es gewohnt, so zu denken. „Das macht man einfach nicht“, „So kann das ja nichts werden“, „Das habe ich auch schon versucht“... etc.

Wenn wir etwas gereift sind, haben wir ein großes Archiv an Glaubenssätzen und Erfahrungen, die sie bestätigen. Unser Archiv ist mit Erlebnissen, Gefühlen, Erinnerungen gefüllt. Einige von ihnen liegen sichtbar vor uns, andere bleiben unscheinbar im Verborgenen.

Wir haben die wunderbaren Momente unseres Lebens – die große Freude über das lang ersehnte Fahrrad am Geburtstag, der Duft unserer Lieblingsspeise in der elterlichen Küche, das unwiderstehliche Kribbeln im Bauch beim ersten Rendez-vous, die Genugtuung über unseren phänomenalen Triumph bei einer Sportveranstaltung oder beim nächsten großen Schritt auf der Karriereleiter...

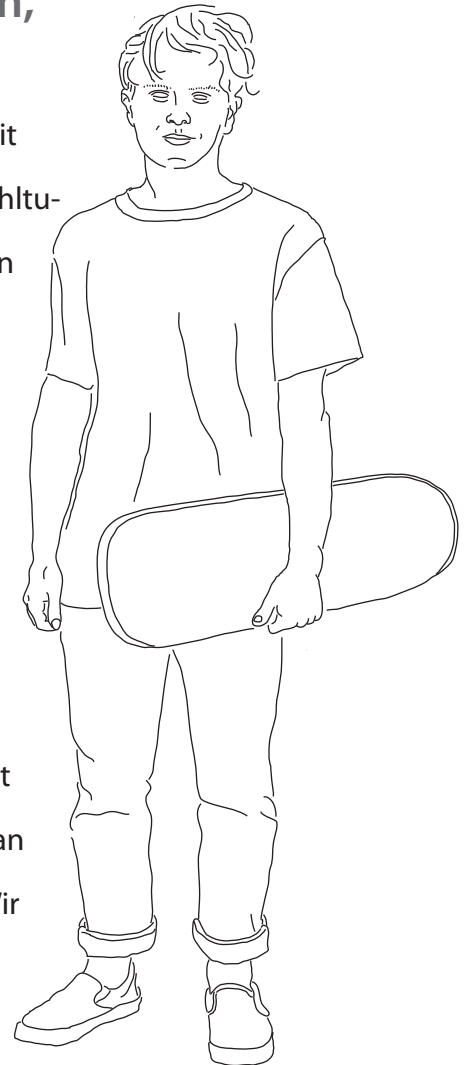
Im Archiv finden sich auch die Momente des Scheiterns, der Verzweiflung, der Hoffnungslosigkeit oder der Wut. Klar, nicht alles, was in den Archiven unseres Lebens lagert, ist angenehm, unbeschwert:

Wir haben uns in unserem Leben oftmals geirrt, haben Menschen und Situationen anders eingeschätzt, als es damals angezeigt gewesen wäre, haben vielleicht etwas getan oder gelassen, was wir anschließend bereut haben. Den Blick lange in der konfliktbeladenen Vergangenheit zu halten, bremst frische Energien, die wir benötigen, um uns neue Ziele zu setzen und an deren Umsetzung zu gehen.

Aus Rückschlägen können wir mehr lernen, als aus leichten Erfolgen

Damit wir die Erfahrungsschätze im Archiv unserer Vergangenheit produktiv nutzen können, brauchen wir einen konstruktiven, wohlthuenden Umgang mit diesen Erlebnissen. Gute Erfahrungen stärken unseren Selbstwert, unerfreuliche Ergebnisse untergraben ihn.

Deshalb macht der Umgang mit negativen Erfahrungen den großen Unterschied, denn oft halten wir uns davon ab, den verborgenen Nutzen aus ihnen zu ziehen. Aus Rückschlägen, aus gescheiterten Anläufen können wir mehr lernen, als aus leichten Erfolgen. Die Angst vor negativen Erfahrungen hält uns heute oft davon ab, unsere Wünsche, Visionen und Ziele in die Tat umzusetzen. Wir geben zu früh auf, denn wir schauen nicht, woran es genau gelegen hat, dass wir unser Ziel nicht erreicht haben. Wir geben uns zufrieden mit der Botschaft „Das war nichts für mich.“ Was wäre aus uns wohl geworden, wenn wir dieser Angst schon als Kleinkind erlegen wären? Wir hätten niemals gelernt zu Krabbeln, geschweige denn zu Laufen. Machen wir uns bewusst, dass wir vor einem Schritt in eine unbekannte Welt nicht wissen können, welches Ergebnis am Ende stehen wird und akzeptieren wir dieses Risiko! Wie auch immer das Ergebnis ausfallen wird, wir werden durch die gemachten Erfahrungen immer profitieren.



Du übst einfach so lange, bis es klappt. Dass du dabei öfter auf dem Hintern landest, gehört nun mal dazu. Wenigstens weißt du dann, was du anders machen musst.

Die Ur-Menschen schwebten ständig in akuter Gefahr



„Urrgh, uah, bro-aaa, grruuh“ (ur-menschlich für: „Wenn ich nicht aufpasse, holt uns der große Säbelzahn tiger.“)

Unsere frühen Vorfahren waren darauf getrimmt, Gefahren rechtzeitig zu erkennen. Sie mussten jederzeit wachsam sein, um ihr Überleben und das ihrer Sippe zu sichern. Ihre Aufmerksamkeit war darauf gerichtet, mögliche Angreifer früh genug zu entdecken, Katastrophen vorherzusehen und wirksame Strategien zu deren Abwehr zu entwickeln.

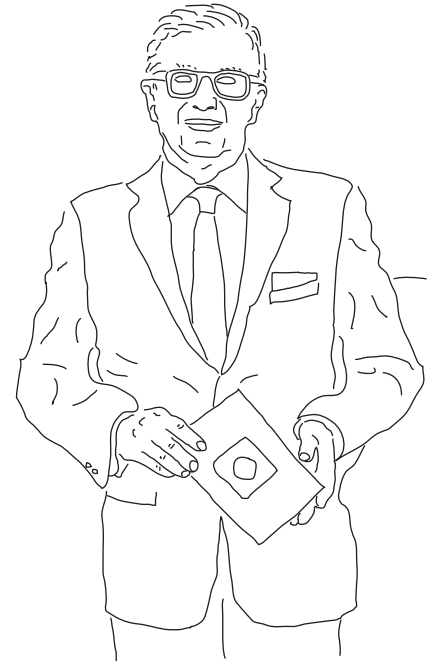
Ein permanenter Alarmzustand ist in zivilisierten Gesellschaften jedoch nur noch in Ausnahmesituationen angemessen - etwa, wenn wir in Krisengebieten oder diktatorischen Gesellschaften leben, bei drohenden Umweltgefahren oder seuchenähnlichen Krankheiten.

Wir machen uns das Leben unnötig schwer, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf Szenarien richten, die möglicher Weise eintreten könnten, statt darauf zu vertrauen, dass alles nach unseren Vorstellungen laufen wird und wir andernfalls jederzeit eingreifen können.

Dennoch ist der ältere Teil unseres Gehirns – das limbische System – weiterhin auf das Erkennen von möglichen Gefahren ausgerichtet. Es lässt uns in überraschenden Gefahrensituation - etwa, wenn das vorausfahrende Fahrzeug auf der Autobahn unvermittelt bremst - blitzschnell handeln und sichert auch heute noch unser Überleben.

Die Medien beeinflussen meine Gedanken

Ein großer Teil unseres Denkens über Gefahren wird durch unseren Medienkonsum beeinflusst. Wir hören Nachrichten aus fernen oder nicht so fernen Ländern und zeigen entweder Mitgefühl mit dem Schicksal von Betroffenen oder sind insgeheim froh, wenn wir nicht betroffen sind. Die Nachrichten rücken uns Gefahren ins Bewusstsein, die in unserem Leben eigentlich keine Rolle spielen. Trotzdem richten wir unsere Aufmerksamkeit auf diese Gefahren und machen uns ein Bild davon. Damit haben wir es abrufbereit in unserem System und schon der nächste Impuls kann dieses Vorstellungsbild aktualisieren.



„Ich berichte Ihnen von Gefahren, die für Ihr Leben in der Regel keine besondere Bedeutung haben. Sie sind jedenfalls informiert. Was Sie mit diesen Informationen machen, ist Ihre Sache.“

Wie ein permanentes Training erreichen uns negative Meldungen jeden Tag. Wir sind es inzwischen gewohnt, über die Nachrichten so viele Informationen in Form offener oder verdeckter Warnungen zu konsumieren, dass sie unser Weltbild prägen. Das passive Konsumieren führt dazu, dass wir Nachrichten ungeprüft als gegeben hinnehmen. Oft sind es nicht die Fakten, die negativ sind, sondern deren Interpretation und Einordnung in Zusammenhänge. Meist ist es der Blickwinkel, unter dem berichtet wird, der eine Nachricht negativ macht. Medien leben von Aufmerksamkeit und Reichweite. Dass wir auf Gefahren besonders aufmerksam reagieren, nutzen viele Medienstrategen bei der Gestaltung von Meldungen.

Normal ist nicht automatisch „gut“

Auch im privaten oder beruflichen Umfeld pflanzt sich die medial vermittelte Grundstimmung fort. Wir empfinden das schnell als „normal“. Unser Umgang mit dieser Grundstimmung wird zur Routine, die wir uns in unserem Umfeld gegenseitig bestätigen. Das beeinflusst unseren Gefühlshaushalt nachhaltig. Im unbewussten Zustand trachten wir danach, diese Grundstimmung zu bestätigen. Neue Eindrücke betrachten wir durch die Brille unserer vorgefertigten Überzeugungen und ordnen sie schon bekannten zu.



„Welche Gedanken sind wirklich hilfreich? Am liebsten hätte ich nur die nützlichen Gedanken.“

Ich steuere meine Gedanken selbst

Wenn der kontinuierliche Zufluss negativer Nachrichten mein Denken beeinflusst, dann sollte das genauso mit positiven Nachrichten funktionieren. Für konstruktive Gedanken und ein entsprechendes Umfeld kann ich selbst aktiv sorgen. Ich kann mich jederzeit fragen, welchen Gedanken ich meine Aufmerksamkeit widmen möchte. Damit übernehme ich Verantwortung für mein Denken und Handeln.

Wenn ich mir angewöhne, mich regelmäßig von außen zu betrachten, kann ich mich fragen, ob das, was ich denke, auch meinem geistigen und körperlichen Wohlbefinden zuträglich ist. Statt mich meinen spontanen Gedankengängen wie ein Zuschauer hinzugeben, kann ich

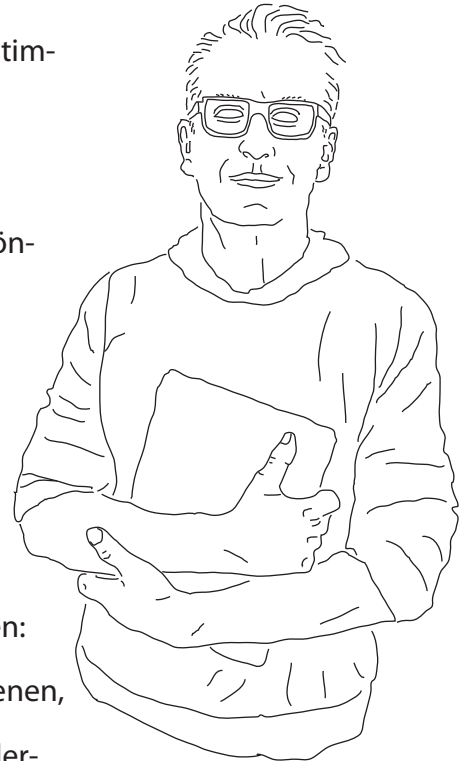
die Regie an diesem „Filmset“ übernehmen und entscheiden, welche Gedanken konstruktiv und hilfreich in meinem Sinne sind. Ich bestimme selbst, wohin ich meine Aufmerksamkeit lenken will.

Damit wir unerfreuliche Kreisläufe in unserem Denken stoppen können, brauchen wir ein waches Bewusstsein. Wenn wir uns zielführenden, konstruktiven Gedanken zuwenden, ignorieren wir die Gefahren und Wagnisse um uns herum ja nicht. Wir weisen Ihnen jedoch die Bedeutung zu, die ihnen zukommt.

Es ist unsere Entscheidung, wo wir den Schwerpunkt setzen wollen: auf unsere Ziele, die uns zu einem handlungsfähigen, ausgeglichenen, freundlichen Wesen machen oder auf unsere Ängste, die uns niedergeschlagen, misstrauisch oder stets wachsam bleiben lassen.

Je nachdem, in welche Richtung wir unser Denken lenken, werden sich auch unsere Kommunikation und die jeweiligen Reaktionen darauf verändern. Was ich denke, strahle ich aus und bekomme entsprechende Rückmeldungen aus meinem Umfeld.

Ich glaube, diese Entscheidung beeinflusst auch, ob wir gesund sind oder werden, oder ob wir krank bleiben oder werden. Für mich ist das eine Frage des Energiehaushalts. Wende ich meine Aufmerksamkeit auf energiegeladene, konstruktive oder auf destruktive Gedanken?



*„Denke ich konstruktiv,
motiviere ich mich selbst
und auch mein Umfeld.“*

KURZ ZUSAMMENGEFASST

Was ich glaube, strahle ich aus

- *Mein Selbstbild vermittele ich in jedem Gespräch. Ich ziehe Menschen an, die ein ähnliches Selbstbild haben. Wir verstärken unsere gemeinsamen Überzeugungen und Glaubenssätze.*
- *Ich kann selbst entscheiden, was ich aus meinen Erfahrungen mache. Schaue ich mir meine Überzeugungen und Glaubenssätze bewusst an, kann ich überprüfen, ob diese auch heute noch Gültigkeit für mich haben sollen.*
- *Mein zukünftiges Handeln beeinflusse ich mit der Art, wie ich über meine Vergangenheit denke: Sehe ich meinen bisherigen Lebensweg als einen fruchtbaren Lehrpfad, kann ich meine gesammelten Erfahrungen konstruktiv in der Zukunft einsetzen.*
- *Für mich gibt es keine Fehler. Es gibt Erfahrungen, die ich machen kann. Sachen, die nicht funktioniert haben, bilden einen wertvollen Erfahrungsschatz, den ich nutzen kann.*
- *Gedanken sind Vorschläge, wie ich denken könnte. Ich bin ihnen nicht wehrlos ausgeliefert. Ich kann überprüfen, ob mich meine Gedanken meinem Ziel näher bringen, oder mich davon abhalten.*
- *Die Angst vor möglichen Gefahren habe ich von meinen Urahnen geerbt. Die lebten in der Wildnis und mussten täglich ums Überleben kämpfen. Die Menschheit hat sich heute weiterentwickelt. Viele Ängste (nicht alle!!!) sind eingebildet. Die Nachrichtenberichterstattung schürt oftmals alte Instinkte und Ängste aus der Zeit unserer Urahnen.*
- *Ich kann mein Denken bewusst steuern, indem ich meine Aufmerksamkeit auf meine konstruktiven Gedanken lenke. Ich kann mich fragen, welche Gedanken meinen Zielen dienen und welche nicht.*

