

# ERFOLG<sup>magazin</sup>

## ***„Raus aus der Denkblockade!“***

Ein leider allzu typisches Verhaltensmuster vieler Menschen, wenn sie an ihre Herausforderungen oder an Veränderungen denken ist, dass sie wie in einem Reflex oder einer Reiz – Reaktions – Kopplung sofort an etwas negatives denken.

Das entwickelt dann eine Eigendynamik, mit der die Abwärtsspirale deutlich an Fahrt aufnimmt.

Das passiert im privaten, in der Persönlichkeitsentwicklung und im Business gleichermaßen und ist auch überall gleich fatal.

### **Was ist der Grund?**

Menschen nehmen Dinge wahr, wie die Telefonnummer im Display eines ungeliebten Kunden oder sie stehen einer neuen Aufgabe und Veränderung gegenüber. Sie denken, sie sind zu alt oder zu jung, zu unterqualifiziert oder zu überqualifiziert, der Markt hat nicht auf mich gewartet, der Mitbewerber ist besser, ich muss einen Rabatt anbieten – sonst kauft er nicht, die „angehimmelte“ Person ist sicher schon vergeben, die Wirtschaft oder Politik läuft schlecht, meine Ansprechpartner haben schon einen Lieferanten, ich habe doch nur das gelernt, oder oder oder....!

Mit Annahmen dieser Art, die auch schon einmal von außen auf uns einwirken können, lösen viele einen Teufelskreis aus, der direkten Einfluss auf ihre Emotionen und dadurch auch auf Ihren Zustand nimmt und sich dadurch sowohl auf das Verhalten, das Denken und die Kommunikation auswirkt.

Sie werden dadurch zum Mangel, anstelle des Lösungsorientierten, sie sehen das Haar in der Suppe und steigern sich hinein, so dass plötzlich nur noch Haare und keine Suppe mehr zu sehen ist, sie werden zum Unterlasser anstatt zum Unternehmer! Die Konsequenz liegt auf der Hand – es passiert keine Veränderung!

### **Wie können Sie dem entgegenwirken!**

Dass Sie etwas wahrnehmen, das können Sie nicht verhindern, denn Sie haben ja alle

Sinne beieinander. Jedoch wie Sie damit umgehen, darauf haben Sie einen direkten Einfluss, indem Sie gar nicht erst in die Abwärtsspirale gehen, sondern eine positive Grundhaltung, Einstellung und „Mind – Set“ haben.

### **Wie geht das?**

Es fängt an mit Ihren Werten, was ist Ihnen wirklich wichtig und das bei Ihnen selbst angefangen. Wie lauten Ihre Glaubenssätze z. B. Ich schaffe das und es findet sich eine Lösung! Wie findet Ihre innere Kommunikation statt z. B. Was fehlt mir noch und wie bekomme ich das?

Darüber hinaus haben Sie durch die Technik „Reframing“ ( geben Sie den Dingen, der Situation oder Person ) einfach eine andere Bedeutung, so dass sich durch diesen Wechsel der Perspektive auch eine andere, positive Emotion breitmacht. Prüfen Sie einfach einmal, was das Gute an der Situation oder Person ist. Beispielsweise ist das Lösen des „Problems“ gleichermaßen ein Baustein meiner Persönlichkeitsentwicklung oder ein anderer Umgang mit der vermeintlich unsympathischen Person bedeutet einen möglichen Umsatz und alles, was damit zusammenhängt.

Wenn es Ihnen dadurch gelingt, aus einem Ressource armen Mangelzustand in einen Ressource vollen Topzustand zu kommen, dann haben Sie auch Zugriff auf Ihre Fähigkeiten, Flexibilität und Schlagfertigkeit. Sie sind nicht mehr Opfer der Situation oder Person, sondern halten selbst die Zügel in der Hand und bestimmen, wohin die Reise geht.

Das hat wiederum einen direkten positiven Einfluss auf Ihre Lebensqualität und Ihren beruflichen Erfolg!

### **Zum Autor**



Stefan Heller ist ein Business- und Lehrtrainer, Personal Coach und Fachbuchautor.

Artikel aus: <http://www.erfolg-magazin.de/raus-aus-der-denkblockade/>