



TUN!

ZTN -Tipp September 2014



ZTN Training & Consulting · Österreich - Deutschland - Schweiz - Liechtenstein · www.ztn.biz

"Sichtweisen"

Wann standen Sie mit Ihrem Auto das letzte Mal in einem Stau? Die meisten wahrscheinlich heute Morgen auf dem Weg zur Arbeit, andere auf dem Weg in den Urlaub.

Wie haben Sie diesen Stau empfunden? Haben Sie sich geärgert, darüber gefreut oder die Situation hilflos ertragen?



Also vom Grundsatz her ist ein Stau eine neutrale Ansammlung von Autos mit der gleichen Richtung.

Die Wertung, ob dieses Ereignis für uns positiv, neutral oder negativ ist, geschieht einzig und allein in unserem Kopf.

Ein Beispiel:

Vor Jahren stand ich in einem großen Urlaubsstau in Richtung Süden. Ich beobachtete die Personen in den Autos um mich herum: Ein Fahrer saß mit hochrotem Kopf im Auto, wälzte Landkarten, trommelte nervös auf's Lenkrad, schimpfte über die anderen Autos – er war hochgradig erregt! In einem anderen Auto spielte eine Familie mit ihren Kindern und trank Kaffee – entspannte Atmosphäre, man hatte endlich mal Zeit für sich. Der Fahrer des 3. Autos war schon lange ausgestiegen, lief nervös auf der Straße umher, kletterte auf die Leitblanken und rauchte eine Zigarette nach der anderen. Auch er war fürchterlich wütend. Im 4. Auto saß ein junges Pärchen. Sie hatten es sich gemütlich gemacht und hörten zufrieden Musik. Ausgeglichen und entspannt.

Der Stau war für alle gleich: Es ging nicht weiter, Termine verstrichen, man hatte Hunger oder Durst, es war unbequem. Es konnte auch keiner etwas an der Situation „Stau“ ändern – aber sehr wohl an der Sichtweise dazu, an der „Einstellung“ zu der Situation!

Maria von Ebner-Eschenbach (österreich. Schriftstellerin 1830 – 1916) sagte:

„Nicht das was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus!“

Es gibt hier „Radikaldenker“ die sagen, dass es eigentlich grundsätzlich weder gute noch schlechte Situationen gibt, sondern wir immer alles so sehen können, wie wir wollen.

Diese „Radikaldenker“ kommen überwiegend aus dem Bereich „Positives Denken“ und sehen an allem etwas Gutes.



Ich bin nicht so extrem. Es gibt sicherlich Situationen, die wirklich nicht positiv sind.

Aber:

Wichtig ist mir, dass mir klar ist, dass ich die Wahl habe, meine Sichtweise zu einer Sache zu bestimmen und nicht Getriebener des Schicksals bin!

Einige Beispiele zu dieser „Wahlmöglichkeit“:

- ◆ Ein verregnetes Wochenende: Ärgerlich (nach einer strahlend schönen Arbeitswoche) oder die Chance, mal mit den Kindern ein Gesellschaftsspiel zu machen, auszuschlafen, ein Buch zu lesen? Und: Fragen Sie mal einen Beduinen in der Wüste!
- ◆ Ein defekter PC: Fürchterlich, da kein Surfen möglich oder positiv, da man gezwungen ist, miteinander zu reden!
- ◆ Der verlorene Kunde: Zusammenbruch der Firma oder Chance, sich zu hinterfragen und neue Wege zu neuen Kunden anzugehen?
- ◆ Die Kündigung der Arbeitsstelle: Sozialer Abstieg oder die Möglichkeit (gezwungenermaßen) jetzt das auszuprobieren, was man eigentlich

schon lange machen wollte. (Selbständigkeit, Weiterbildung, neue Arbeit)

Ich weiß wovon ich rede, ich hab das alles schon erlebt! Nicht immer fand ich die Situation dann auch gleich positiv. Wichtig war aber für mich die Erkenntnis:

„Ich kann mich über alles und jeden ärgern! Aber dazu gezwungen bin ich nicht!“

Ein weiteres Problem ist, dass - je nachdem wie ich mich entscheide, - das Thema „Selektive Wahrnehmung“ eintritt.

Vielleicht kennen Sie auch das Phänomen der „roten Ampel“. Wenn Sie auf dem Weg zu Ihrer Arbeit sind und bereits Verspätung haben, welche Farbe haben dann (gefühlte) alle Ampeln? Umgekehrt: wenn Sie viel Zeit haben? Statistisch gesehen ist die Verteilung immer gleich, aber wir sehen je nach Einstellung eher das, was wir gerade sehen wollen oder erwarten.

Was sehen Sie?



Wahrscheinlich sehen alle ein rotes Quadrat.

Daneben sehen Sie aber auch noch Buchstaben, einen PC Bildschirm, Ihren Schreibtisch. Das blenden Sie aber gerade aus und konzentrieren sich auf das rote Quadrat, weil Sie es jetzt sehen wollen!

Genauso geht es uns mit vielen Dingen, die wir so sehen „wollen“:

- ◆ Die Autofahrer mit Hut, die immer langsam fahren. (Die Autofahrer mit Hut, die schnell fahren, blenden wir aus)
- ◆ Die Kinder, die auf der Straße nicht grüßen, die anderen sind Zufall.
- ◆ Die kalten Sommertage in Deutschland.....
- ◆ Den Kollegen, der nie grüßt....

Ich hatte mal einen Nachbarn, der fürchterlich unfreundlich war, nie grüßte, sich über alles aufregte und motzte.

Immer wieder habe ich mich über ihn geärgert, bin ihm aus dem Weg gegangen. Heute glaube ich, dass er sich richtig gefreut hätte, wenn er gewusst hätte, wie er mir manchmal den Tag „vermiest“ hat.

„Ich kann mich über alles ärgern! Aber gezwungen dazu bin ich nicht!“

Heute weiß ich es!

Trotzdem ärgere ich mich natürlich immer mal wieder über Nachbarn, Kollegen, Staus und Ampeln. (Noch bin ich nicht perfekt!)

Aber ich weiß:

Das ist meine freie Entscheidung, ich kann genauso gut darüber lachen oder mich auf die nächste grüne Ampel freuen!

Probieren Sie es aus, es ist nicht einfach, gelingt nicht immer, gibt uns aber eine große Macht über unser „Schicksal“!



Kai Heß
ZTN Training & Consulting

ZTN
Training & Consulting

Österreich
In der Telle 3
A - 6921 Kennelbach
Tel: +43 5574 78021-0

info@ztn.biz

Deutschland
Kapellenweg 1a
D - 85625 Berganger
Tel: +49 8093 905986-2

kai.hess@ztn.biz

Schweiz
Lilienweg 9
CH - 9435 Heerbrugg
Tel: +41 71 244 1969
Mobil: +43 664 8536182

info@ztn.biz

Liechtenstein
Herrengasse 8
FL - 9490 Vaduz
Tel: +423 231 3204

info@liewi.li