ZU-TATEN FÜR EINEN GELINGENDEN NEUSTART

Wie kann es gelingen, unsere gewünschten Vorhaben in die Tat umzusetzen? Stete Fokussierung auf das Funktionierende und eine fortlaufende Überprüfung unserer Ziele bilden die Basis. Dr. Martin Inderbitzin PhD in Neurowissenschaft inspirierte mich, unsere Hirnarchitektur nützlich einzusetzen.

von Sandra Dietrich

Unser Hirn liebt es, Geschichten zu generieren. Doch welche Geschichte erzählen wir uns? Wenn ich erzähle: *«Mir wurde gekündigt. Ich weiss nicht, wie es weitergeht, das macht mir Angst»,* dann löst das andere Gefühle aus, wie wenn ich mir sage: *«Mir wurde gekündigt. Das kann für mich eine neue Chance bedeuten, und ich werde mir jetzt überlegen, was ich gerne tue und gut kann, um herauszufinden, wo es künftig weitergehen könnte».*

Die Architektur unseres Gehirns fokussiert automatisch auf Gefahren, was evolutionär gesehen Sinn ergibt, uns in der heutigen Welt jedoch blockiert. Dank unserer neuesten Hirnstruktur, dem Neocortex, sind wir in der Lage, diese Überlebensreflexe (Kampf, Flucht oder Erstarrung), welche im limbischen System (emotional) und im Hirnstamm (impulsiv) angesiedelt sind, zu steuern. Wie die moderne Hirnforschung belegen kann, ist diese Steuerung bei Menschen jeglichen Alters möglich. Es ist vergleichbar mit einem Muskelaufbau. Je mehr und regelmässiger es uns gelingt, den Fokus auf die potenziellen Chancen anstatt auf die vermeintlichen Gefahren zu legen, umso rascher bilden sich neue Synapsen in unserem Neocortex. Es ist unser Entscheid, worauf wir in einer Geschichte den Fokus legen. Menschen, die sich bewusst auf die freudigen Aspekte einer Situation fokussieren, sind leistungsfähiger, stressresistenter und erreichen öfters ihre Ziele.

> **DIE KRAFT DER GEDANKEN IST UNSICHTBAR WIE DER SAME, AUS DEM EIN RIESIGER BAUM ERWÄCHST; SIE IST ABER DER URSPRUNG FÜR DIE SICHTBAREN VERÄNDERUNGEN IM LEBEN DES MENSCHEN.**
> LEO TOLSTOI

Spass muss sein!

Wer kennt die Situation nicht, in der wir uns vornehmen, zum Beispiel mehr Sport zu treiben. Und wenn es konkret so weit ist, dass wir die Laufschuhe montieren und in den Wald joggen gehen wollen, so kommt eine sabotierende Ausrede, was im Moment wichtiger sein könnte. Unser Monkeybrain – damit meine ich die oben erwähnte ältere Hirnstruktur, wo unsere Impulse und Emotionen angegliedert sind – liebt Belohnungen, vermeidet Schmerzen und lebt im Hier und Jetzt. Aus diesem Grund ist es hilfreich, wenn wir uns bereits für die kleinen Schritte Richtung erwünschte Zukunft belohnen. Je mehr Spass wir haben, umso eher und leichter erreichen wir unsere Ziele! Mit den kleinen Zwischenbelohnungen und dem Fokus auf den Spassfaktor tricksen wir unseren Monkeybrain aus und fördern unser geduldiges Dranbleiben, bis die gewünschten Auswirkungen unserer Anstrengungen sichtbar werden.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Deshalb unterstützen uns Routinen

bei einem Neustart, wodurch wir neue Gewohnheiten entwickeln. Eine vielversprechende Routine ist, wenn wir täglich am Abend aufschreiben, was uns heute gelungen ist und was funktioniert hat. Achtung: Mag es noch so ein katastrophaler Tag gewesen sein, es gibt stets kleine Freuden, die es sich lohnt aufzuschreiben!

Wer oder was sitzt am Steuer?

Je detaillierter wir uns die erwünschte Zukunft bei einem Neustart beschreiben und vor unserem inneren Auge bildhaft vorstellen können, umso höher ist die Chance, dass wir unsere Ziele erreichen werden. Wenn wir losrennen, ohne zu wissen, wohin, dann werden wir nie ankommen. Unser Monkeybrain mag das Bekannte besser als das Unbekannte. Unbekanntes kann Ängste auslösen, die uns blockieren. Emotionen haben eine körperliche und eine kognitive Ebene, was uns die Möglichkeit eröffnet, auf beiden Ebenen den Blockaden entgegenzuwirken, sofern es sich nicht um eine unmittelbar lebensbedrohliche Gefahr handelt. Körperlich wird zum Beispiel der Atem flach, der Puls und unsere Körperspannung höher, auch Zittern und Lächeln sind Automatismen der Angst.

Mit unmittelbaren körperlichen Übungen können wir denen entgegenwirken. Um ein Beispiel zu nennen: Mit einem dreiminütigen tiefen Durchatmen (Bauch, Brust, Oberkörper) füllen wir unseren Sauerstoffgehalt wieder auf, was unmittelbar das Körpergefühl und somit die Emotion verändert. Auf der kognitiven Ebene können wir unserem Verstand (Neocortex) die Aufgabe des Retourzählens geben, damit er keine freien Kapazitäten mehr hat für blockierende Hirngespinste. Dabei geht es nicht darum, Emotionen zu verdrängen, das würde nicht funktionieren und ist auch nicht das Ziel. Es geht darum, das Steuer zu übernehmen und sich nicht von den Emotionen steuern zu lassen.

ZU-TATEN ZUM ERFOLGSREZEPT

- Du selbst bist Autor*in deiner (Lebens-)Geschichte.
- Spass und Freude unterstützen dich in der Umsetzung deiner Ziele. Wisse, was dir Spass und Freude bereitet.
- Plane auch das Feiern der kleinen Schritte ein und wisse, wie du dich selbst belohnen kannst.
- Wir können unsere Emotionen auf der körperlichen und auf der kognitiven Ebene steuern und wieder den Fokus legen.
- Mach es dir zur Gewohnheit, den Fokus auf das Funktionierende und auf die Freuden zu lenken.
- Prüfe Deine Ziel-Bedürfnis-Kongruenz.
- Prüfe, wer dich in deinem Neustart aus deinem Netzwerk unterstützen kann, oder bau dir dieses Netzwerk auf, sollte noch keines vorhanden sein.

Finde deine Bedürfnis-Ziel-Kongruenz!

Bei der Zielsetzung für einen Neustart ist wichtig, dass wir uns möglichst bewusst sind über unsere Bedürfnisse. Setzen wir uns ein Ziel, welches nicht kongruent ist mit unseren Bedürfnissen, so besteht die Gefahr der Selbstsabotage. Wenn du ein Karriereziel inklusive Weiterbildung als Ziel festlegst und merkst, dass es dir nicht gelingt, deine Vorhaben und Zwischenschritte auszuführen, könnte es sein, dass da noch ein unbewusstes Bedürfnis dein Vorhaben sabotiert. Es könnte sein, dass du in deinem Vorgehensplan vielleicht zu wenig Raum für deine sozialen Kontakte mit eingerechnet hast. Damit es dir gelingt, auch deine unbewussten Bedürfnisse in deinen Neustart einzubinden, ist es von Vorteil, wenn du dir Zeit nimmst, um mit dir in Verbindung zu sein. Und dadurch deine Bedürfnis-Ziel-Kongruenz herstellst. Hilfreich dabei ist, zu schauen, was schon funktioniert hat, wovon du noch mehr machen möchtest und was du allenfalls wie anders machen willst.

Wann beginnt eigentlich ein Neustart?

Bei dieser Frage suche ich gerne die Antwort in der Beobachtung der Natur. Und die Natur zeigt uns, dass alles in Zyklen abläuft. Wenn wir im Frühling die ersten Keime aus dem Boden schiessen sehen, denken wir im Moment nicht an die für unser Auge unsichtbaren Vorbereitungen, welche im Dunkeln unter der Erde stattgefunden haben. Und wenn ich jetzt versuche, den genauen Beginn eines Neustarts in der Natur festzumachen, könnte ich auf die Idee kommen, der Start könnte dann gewesen sein, als der Same in die Erde fiel. Doch ohne Wind und ohne andere Pflanze, welche schon geblüht hatte, fällt der Same auch nicht in die Erde. Diese Kreisläufe sowie die komplexen und systemischen Zusammenhänge können wir auch in unserem Leben wiedererkennen. Startet jemand mit einer neuen Berufung, werden im Vorfeld viele Abklärungen gemacht, Gespräche geführt und Entscheide getroffen. Es lohnt sich, eine stetige innere Ausrichtung zu praktizieren, wo ich prüfe, ob meine erwünschte Zukunft von gestern auch heute und morgen noch erstrebenswert ist. Wie sich als Vergleich jede Pflanze ihre passende nährstoffreiche Erde aussucht.

AUTORIN

Sandra Dietrich bringt langjährige Erfahrung in Führungspositionen, im HR-Bereich und in der Persönlichkeitsentwicklung mit. Als Coach & Organisationsentwicklerin begleitet sie Neuanfänge und Veränderungen und bietet ganzheitliche, massgeschneiderte, Lösungen für individuelle Anliegen an.
www.sandradietrich.ch