



sports
birne



Wettkampfangst
Ungewolltes Verhalten ablegen
Mentale Stärke aufbauen nach Unfällen ...uvm.
Ernährungs-umstellung
Motivation

ALLTAGSTAUGLICH | INDIVIDUELL | ONLINE | VOR ORT

MENTALTRAINING

Mental stabil durch den
Büroalltag

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|---|
| Einleitung..... | 3 |
| Der Tag beginnt. Motivation am Start..... | 4 |
| Eine Frage der Haltung..... | 5 |
| Mein Fokus liegt dort, wo er mir nützt..... | 6 |
| Vom Redetrauma zum Redetraum | 6 |
| Meta-Sprache im Büro..... | 7 |
| Unter Beschuss | 7 |
| Ich denke so, wie es mich weiter bringt..... | 8 |
| Bewusst Entscheidungen treffen | 8 |
| Das Allheilmittel..... | 8 |



Einleitung

Als ich vor ein paar Jahren eine Ausbildung zum Mentaltrainer absolvierte, ahnte ich noch nicht, dass dies der Einstieg in eine der spannendsten Epochen meines Lebens werden würde. Ich erweiterte meinen Horizont, lernte ganz neue Problembewältigungsstrategien und bin schlussendlich persönlich gewachsen. Mittlerweile sind Mentaltechniken nicht nur im privaten und sportlichen Bereich zum festen Bestandteil meines Alltags geworden, sondern auch im Beruf. Darum geht es in diesem eBook.

Dieses Buch liefert eine Übersicht an Tools und Techniken, die ich regelmäßig im Büro einsetze. Sie erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Die aufgezählten Formate eignen sich dafür, seinen Arbeitsplatz angenehmer zu gestalten bzw. wahrzunehmen, sich fit zu machen für Herausforderungen, erfolgreicher zu kommunizieren, Stresssituationen zu entschärfen uvm. Die vorliegende Arbeit ist zwar mein persönlicher Erfahrungsbericht, basierend auf meinem Kenntnisstand, darf aber auch als Toolbox für den Leser dienen. Dieses eBook steht in keinem Zusammenhang mit meinem derzeitigen Arbeitgeber! Die Impulse stammen aus anderen Quellen.

Zur besseren Lesbarkeit wird ausschließlich in männlicher Form geschrieben. Ebenfalls zur besseren Lesbarkeit werden Fußzeilen für zusätzliche Erläuterungen verwendet. Die Arbeit ist chronologisch aufgebaut. Sie startet mit Tagesbeginn und endet mit dem Feierabend.

Viel Spaß bei der Lektüre.

Ich freue mich über Eure Meinung, per

- Kommentar auf meiner Webseite,
- per E-Mail an sportsbirne@gmail.com
- oder auf meiner Facebook-Seite.

Eure sportsbirne Astrid ☺



Der Tag beginnt. Motivation am Start.

Der Wecker klingelt. Der Tag soll beginnen. Erst einmal Zeit für mich. Ich starte den Tag mit Tätigkeiten, die mir gut tun. In meinem Fall sind dies **Musik** und **Sport**. Ich bin nicht der Meinung, dass man nach dem Aufstehen auf direktem Weg gleich ins Büro flitzen muss. Ich radel erst einmal eine ausgiebige Runde und lande dennoch zu unternehmensüblicher Zeit im Büro.

Die **Bewertung** des Weckerklingelns liegt übrigens in deiner Hand. Du entscheidest, ob du das Wecken nervig oder angenehm findest. Ich habe mich auf letzteres programmiert, weil mir gute Laune Spaß macht. Und auch anderen kann ich mit meiner fröhlichen Laune den Morgen erheitern.

~ Ich lebe. Nicht: ich lasse mich leben. ~

Manchmal beim Aufwachen, manchmal bei meiner Morgenrunde oder spätestens unter der Dusche erstelle ich mir eine Agenda und ermittle anhand der VAKOG¹-Ziele, die ich erreichen möchte, erforderliche **Ressourcen**², damit ich so angenehm und erfolgreich wie in meiner Vorstellung durch die Zeit im Büro komme. Die zentrale Frage ist hier: Was benötige ich, um so wie in meiner Vorstellung durch den Tag zu kommen? Diese Ressourcen hänge ich gedanklich an meine Arbeitskleidung, ich webe sie praktisch ein. Mit dem bewussten Anlegen des Outfits stelle ich mir vor, wie ich die Ressourcen, die mir im Laufe des Tages hilfreich sein werden, annehme. Somit starte ich motiviert in den Tag, weil ich annehme, dass ich alle Ressourcen bei mir trage, um den Tag erfolgreich zu durchlaufen.

~ Es ist ein beruhigendes Gefühl, in den Tag zu starten, wohlwissend, dass ich alles dabei habe, um die Aufgaben und Herausforderungen des Tages zu meistern. ~

Bei Zielformulierungen in Besprechungen oder Outlook-Termineinladungen achte ich darauf, dass Ziele nicht nur **SMART**³ beschrieben sind, sondern dass ich Ziele in allen sinnvollen **VAK(OG)**-Kanälen beschreibe. Damit versuche ich sicherzustellen, dass sowohl der vorrangig **visuelle**, **auditive**, **kinästhetische**, (**olfaktorische** oder **gustatorische**) Typ unter den Besprechungsteilnehmern das beschriebene Ziel attraktiv und erstrebenswert bewertet und sich an der Zielerreichung beteiligt.

~ Wenn ich möchte, dass jemand etwas tut, formuliere ich mein Anliegen in seiner Sprache. ~

Steht eine unliebsame Aufgabe an, die ich vielleicht sogar vor mir hergeschoben habe, platziere ich diese auf meiner **In-Line**⁴ **Timeline**. Mit voranschreitender Zeit bewege ich mich auf diese Aufgabe zu, bis ich vor ihr stehe und kein Weg vorbei führt.

¹ V (visuelle) Ziele: Was möchte ich heute sehen? Wie möchte ich gesehen werden? Wie sollen mich andere sehen? A (auditive) Ziele: Welche Worte möchte ich heute hören? Was soll mir heute gesagt werden? Was werde ich wie kommunizieren? K (kinästhetische) Ziele: Wie möchte ich mich zum Feierabend fühlen? Wie möchte ich mich in der Situation XY fühlen? Welche Gefühle möchte ich bei Anderen erwecken? O, G (olfaktorische, gustatorische) Ziele: Was möchte ich heute riechen, schmecken? Welcher Geruch bzw. Geschmack soll bei Anderen Wohlwollen auslösen?

² Ressourcen sind Stärken bzw. Eigenschaften bzw. Zustände, die mir zu etwas Positivem verhelfen. Ressourcen können Selbstbewusstsein, Schlagfertigkeit uvm. sein.

³ Spezifisch, **Messbar**, **Attraktiv**, **Realistisch** und **Terminiert**. Mehr dazu:

<http://www.projektmanagementhandbuch.de/projektinitiierung/zieldefinition/>

⁴ In-Line-Zeitmenschen sehen die Vergangenheit hinter und die Zukunft vor sich. Die andere Form der Zeitwahrnehmung wird als Time-Through beschrieben. Hier liegt die Vergangenheit links und die Zukunft rechts vom Sprecher.

Meine Praxiserfahrung zeigt, dass dieses Vorgehen insbesondere bei unmittelbar zu erledigenden Aufgaben funktioniert. Liegt die unliebsame Aufgabe vor meinen Füßen, laufe ich unweigerlich darauf zu.

Zur weiteren Motivation befinden sich **Freizeitfotos** auf meinem PC als Desktophintergrund sowie an meinem Arbeitsplatz. In ganz zweifelhaften Phasen betrachte ich diese Fotos für einen Moment und fühle mich in den Moment damals ein, um den Sinn meines Tuns wiederzuerkennen. Wechselnde Desktophintergründe eignen sich hervorragend, um während der Erledigung unliebsamer Aufgaben für einen Funken Motivation zu sorgen. Vor das motivierende Motiv lege ich die Aufgabe. Beim Wechsel von Fenster zu Fenster oder beim vorübergehenden Einblenden des Desktops sehe ich das Bild. Das ist wie ein Licht am Ende des Tunnels. Diese Technik ist eine Abwandlung des **Pralinée-Musters**, bei dem ein stark motivierendes Motiv hinter ein freudloses Motiv gelegt und anschließend partiell freigerubbelt oder mit den Fingern frei gebohrt wird. Die Begeisterung über das durchschimmernde motivierende Motiv überträgt sich (teilweise) auf das freudlose Motiv bzw. die freudlose Aufgabe, die bevorsteht.

Wenn es hart auf hart kommt, schotte ich mich mit Entspannungsmusik per Kopfhörer vom Lärm des Großraumbüros ab. Neben einem Abschirmeffekt kann mir Musik auf Knopfdruck in einen anderen Zustand verhelfen. Fühle ich mich sehr niedergeschlagen und deprimiert, reichen ein paar heitere Stimmungslieder aus, um mich in einen positiveren Zustand zu versetzen. Kurzum: mittels **Musik** kann ich mich aus einem Stuck State⁵ befreien.

Wenn Musik allein nicht ausreicht, nehme ich eine Haltung des **inneren Lächelns** ein. Wer sich's traut, mit einem breiten Lächeln am PC im Büro zu sitzen, go for it! Bei wem das weniger gut käme, kann sich damit behelfen, sich vorzustellen, er würde lächeln. Bei richtiger Anwendung werden die entsprechenden Hormone ausgeschüttet und der Effekt ist der gleiche.

~ Ich entscheide, ob ich gute oder schlechte Laune habe. ~

Eine Frage der Haltung

Im letzten Kapitel habe ich erwähnt, dass ich zu Beginn des Tages Ressourcen, die mir im Laufe des Tages hilfreich sein könnten, an mein Büro-Outfit hänge. Diese Ressourcen allein haben einen Einfluss auf meine Physiologie. Die **Physiologie** wiederum bedingt kognitive Prozesse und den inneren Zustand. Fühle ich mich „geknickt“, lasse ich meine Schultern nach vorne fallen. Fühle ich mich souverän und kompetent, tragen meine Bewegungsgeschwindigkeit und mein Sprechtempo dies nach außen. Probier es aus, verändere deine Physiologie zu deinem Vorteil!

~ Bringe deine Körperhaltung in den gewünschten Zustand. Die entsprechenden Emotionen folgen. ~

Um meinen **Arbeitsplatz** in einen Ort des konstruktiven, positiv-neutralen, organisierten Schaffens zu verwandeln, habe ich ein paar Änderungen vorgenommen. Bei problematischen E-Mails lächle ich und setze mich aufrecht hin, um mich der Herausforderung zu stellen. Mit dieser äußerlichen Haltung, die gleichzeitig meine innere Haltung bedingt, bin ich wesentlich standhafter als mit einer Stuck-State-Physiologie⁶.

⁵ Ein Stuck State ist eine gefühlte Sackgasse. Eine Talsohle, eine Endstation. Erkennungsmerkmale sind z.B. emotionale Gelähmtheit, Gereiztheit, Gleichgültigkeit.

⁶ Das sind Körperhaltungen, bei denen die Schulter hängen, Arme baumeln kraftlos am Körper, der Blick ist leicht gesenkt und leer. Kurzum: Stuck-State-Physiologien sind das Gegenteil von Siegerposen.

Bei zwischenmenschlich zweifelhaften Nachrichten betrachte ich den Sachverhalt zunächst aus der Brille eines Forschers, der untersucht, wie der andere zu seinem – meist interessant stimmungsvollen – zweifelhaften Statement kommt. Danach frage ich mich, was gut an der Sache ist, was ich dadurch lernen kann, welche neue Erkenntnis dieses Statement der Allgemeinheit bringt. Um diese Fragen möglichst schnell und unbeeindruckt zu beantworten, sage ich mir eine der 10 **Grundannahmen** des NLP vor: ‚Hinter jedem auch noch so problematischem Verhalten/Symptom steckt eine gute Absicht.‘ Wird eine Antwort von meiner Seite erwartet, motiviert es mich zusätzlich diese so neutral und zielorientiert wie möglich zu verfassen.

Mein Fokus liegt dort, wo er mir nützt

Die deutsche Kultur ist sehr negativorientiert bzw. negativfokussiert. Das Negative ist immer im Blick, darf nie aus den Augen verloren werden. „Lass das“, „Pass auf“, „Achte darauf, dass dir BLABLA nicht passiert“ usw. usf. Das Angebot an Versicherungen für alle Unvorhersehbarkeiten, ja sogar für die Zeit nach dem Tod, das Streben nach Eigentum und Ewigkeit, sogar in Beziehungen zu Menschen, vermitteln den Eindruck, dass Glück konservierbar wäre. Ist es auch, solange es flexibel ist. Glück wächst. Was mich heute glücklich macht, muss in 10 Jahren nicht zwingend den gleichen Effekt haben. Aber zurück zum Fokus, Synonym für Aufmerksamkeit.

Wenn du dir ein Ziel setzt, richte all deine Aktionen darauf aus. Alles, was du tust, dient diesem Ziel. Orientiere dich an deinem Zielbild bzw. nimm den Applaus vorweg oder fühle dich ein in das Gefühl, bereits am Ziel angekommen zu sein. Risiken dienen lediglich dazu, deine Zielerreichung zu **sichern**. Risiken sind toll. Sie machen dich auf Abgründe aufmerksam. Vorher. Du kannst dir vorher überlegen, wie du die Risiken meistern möchtest. Bequemer geht es kaum. Und was ist mit unvorhersehbaren Ereignissen? Die kannst du getrost abpuffern, denn schließlich bist du nicht erst seit gestern auf der Welt. Du hast sicherlich schon einige außergewöhnliche Leistungen erbracht, auch spontan und ungeplant. Vertraue dir! Vertraue deinem Leistungsvermögen! Was soll es schlimmes geben, dass dich von der Zielerreichung abhält? Das müsste dann schon eine Tragödie oder ein politisches Weltereignis sein, dass alle aus den Bahnen haut. Das ist der Teufelskreis zwischen Sicherheitsbestreben und Negativdenken. Das eine nährt das andere. Du entscheidest, wie sehr du dieser Denke erliegst. Du allein kannst und solltest entscheiden, ob du für deine Ziele die richtige Denke hast.

~ Du allein entscheidest, ob du für deine Ziele die richtige Denke hast. ~

Vom Redetrauma zum Redetraum

Wenn ich mir in hitzigen Besprechungen meinen Redeanteil erkämpfen muss, hilft mir der **Ressourcenkreis**. In ihn lege ich all jene Ressourcen, auf die ich zugreife. Manchmal stelle ich mir vor, dass ich ein Mikrofon ergreife, denn das Mikrofon ist mittlerweile zu einem positiven Anker für mich geworden.

Die Zuhörer stelle ich mir wohlgesonnen vor. Das ist vorteilhaft für mich, wenn von der Menge keine „Gefahr“ ausgeht. Da Farben und deren Intensität mein Empfinden beeinflussen, stelle ich mir die Zuhörer hellgrau vor. Vor einer hellgrauen, mir wohlgesonnenen Masse präsentiere ich gerne. Was in meinem Kopf vorgeht, sieht eh keiner. Also kann ich mir diese Tatsache in Stresssituationen zunutze machen.

~ Gestalte deine Umgebung so, dass du bestmöglich performen kannst. ~

Meta-Sprache im Büro

Im Berufs- wie auch im Privatleben ist es wichtig, seine Meinung kundzutun. Angenehme Erfahrungen habe ich mit dem **wertfreien** Sprechen und eindeutigen **Ich-Botschaften** gemacht. Ich drücke mich so spezifisch wie möglich aus, um Missverständnisse infolge von Tilgungen, Verzerrungen oder Generalisierungen zu reduzieren. Gerade bei fachbereichsübergreifenden Projekten bereitet mir das wertfreie, neutrale Sprechen Freude, um fachbereichsbezogene Interessen auf den Tisch zu bringen und übergeordnet Kompromisslösungen einzusteuern. Mit dem Wissen über neuronale, soziale und individuelle **Filter** in der Wahrnehmung eines jeden Menschen fällt es mir leichter, andere Betrachtungsweisen einzunehmen.

~ Eindrücke aus der Umwelt sickern bei jedem Menschen durch seine neuronalen, sozialen und individuellen Filter. Wahrheit ist subjektiv. ~

Unter Beschuss

Nicht alle Besprechungen verlaufen friedlich. Manchmal geht es ganz schnell. Ein „falsches“ Wort, ein unbekannter Trigger, ... was auch immer die Gründe für Entgleisungen in der Geschäftswelt sein mögen, neuartige Denkmuster bieten vielfältige Lösungen, um sich aus der Schussbahn zu nehmen und sein Gemüt zu schützen.

Steht ein unangenehmer Termin bevor, ziehe ich mir gerne – gedanklich – eine **Ritterrüstung** an. Dann prallen die schmetternden Worte an meiner Rüstung ab und ich schreite unbeschadet aus dem Termin.

Eine hilfreiche Technik, die besonders bei hitzigen, aufgebrachten Gesprächspartnern zieht, besteht darin, **auditive Repräsentationen zu entmachten**. Dies kann wie folgt geschehen:

- Stimme verzerren
- Geschwindigkeit erhöhen, ähnlich dem Überspielen einer Kassette
- Geschwindigkeit verringern, sodass die Stimme anfängt zu leiern
- innerlich ein Lied singen/summen
- Art der Stimme ändern (Mickey Maus-Stimme, Donald Duck, Dialektik...)
- Verändern des Ortes

Begegnet mir ein Gesprächspartner mit lauter Stimme, neutralisiere ich das Gesagte. Laute Stimmen lösen Anspannung und Unbehagen in mir aus. Die körperliche Anspannung führt zu Denkblockaden. Um diesen Zustand zu vermeiden stelle ich mir vor, wie die Schreiwellen durch einen vorgeschalteten Equalizer in wohlklingenden Singsang umgewandelt werden. Diesen Wohlklang kann und möchte mein Sprachzentrum verarbeiten, Schreiwellen nicht.

~ Ich entscheide, was ich an mich heranlasse. ~

Während der unangenehmen Beschallung hilft mir die NLP Grundannahme „Hinter jedem auch noch so problematischem Verhalten/Symptom steckt eine gute Absicht“. Diese sage ich mir gedanklich in der Form ‚**Er/Sie kann es nicht besser**‘ vor. Das ermöglicht mir, die Art und Weise des Gesagten auszublenden und mich auf die Suche nach der konstruktiven inhaltlichen Botschaft zu begeben.

~ Wer sich daneben benimmt, kann grad nicht besser. ~

Wenn ich einen Meteoriteneinschlag überstanden habe, liegt es an mir, die Situation zu **bewerten**. Ich kann sie aus der Sicht eines Opfers bewerten („Ich habe versagt“) oder aus Sicht eines Gewinners („XY kann ich ausbauen“).

Wenn ich viele Splitter abbekommen habe, kann ein Kleidungswechsel oder eine Dusche spontane Hilfe leisten, um mein Wohlbefinden wiederherzustellen, d.h. mich von dem Ballast zu befreien.

Befindest du dich auf deiner Heimfahrt und läufst Gefahr, miesgelaunt dort anzukommen, hilft vielleicht eine Kurve, an der ich den Frust über Bord werfen kannst. Oder Mülleimer. Ohne Witz: nimm dir vor, den Mist mit Passieren des Orteingangsschildes deines Wohnortes hinter dir zu lassen. Nimm dir vor, deinen Wohnort „rein“ zu halten. Natürlich kann die imaginäre Grenze auch die Fußmatte, das Sofa, die Autobahnabfahrt oder ähnliches sein. Wichtig ist lediglich, dass du dich befreien willst und dir hilfst, deine Gedanken kurz nach dem Abladen frei zu halten. Manchmal lässt „es“ einen nicht los, dann Punkte schaffen, an denen abgeladen wird. Danach hart daran arbeiten, dass die Gedanken um das frustrierende Thema gestoppt werden.

Achso: Das Ganze macht natürlich nur Sinn, wenn es für dich ok ist, keinen Gedanken mehr an das Frustthema zu verschwenden. Wenn du weiter über eine Sache grübeln willst, dann ist diese Übung nicht geeignet.

Ich denke so, wie es mich weiter bringt

Zum Glück geht auch mal etwas schief. Fehler sind die Offenbarung von Lücken, von Lernfeldern. Ohne Fehler kein Wachstum, weder privat noch beruflich oder anderswo. Ob ich Fehler als Chance, Niederlage, Versagen oder Hoppala bewerte, obliegt meiner persönlichen Einschätzung. Was für andere ein grober Fehler ist, könnte für mich ein wertvoller Hinweis auf eine Wissenslücke sein.

~ Wir können entweder förderliche oder hinderliche Gedanken walten lassen. Wir haben es in der Hand. Wir entscheiden. ~

Bewusst Entscheidungen treffen

Manche von uns haben die Möglichkeit oder Notwendigkeit nach Dienstschluss zu duschen. Wer dieses Ritual der „Reinwaschung“ nicht hat, kann sich ein Ersatzritual schaffen. Dies kann sein: Ablegen von Arbeitskleidung, wie z.B. Business-Schuhe, Krawatte, Armbanduhr oder sonstigen Utensilien, die du nur zu Geschäftszeiten trägst, das Passieren des Ortseingangsschildes deines Wohnorts, an dem du eine von dir bewusst gewählte Stimmung „aktivierst“, ein Musiktitel, bei dem du den Frust des Tages ungestört herauspustest, eine gedankliche Geste, die du beim Verlassen des „Orts des Geschehens“ vollführst uvm.

Das Allheilmittel

...gibt es nicht. Mentaltraining ist ein Training, bei dem man u.a. herausfinden darf, was funktioniert. Dies ist die Aufgabe des Trainers. Ein guter Trainer bekommt dies schnell heraus und kann anschließend gezielt beraten und coachen.

copyright by: sportsbirne Astrid Ecke · Veröffentlicht am: 08.04.2017

Vervielfältigung jeglicher Art untersagt. Referenzieren erlaubt.

Fragen und Anregungen, die sich während der Lektüre ergeben haben, beantworte ich gerne per E-Mail.

Vielen Dank für Dein Feedback.