



MIT ANLAUF DANEBEN

Wie wir aus Fehlritten klüger werden – ohne den Humor zu verlieren.

VON CLAUDIA SIMMERL

Wie wäre es mit einem stärkenden Mindset, wenn etwas schiefgeht?

Die Vorteile liegen auf der Hand: Du gehst sanft und mitfühlend mir dir selbst um. Du kommst raus aus der Problem-Hypnose und lernst für die Zukunft mit Zuversicht!

Ob privat oder beruflich – es gibt viele Momente im Leben, wo wir scheitern, stocken, nicht vorwärtskommen oder ganz woanders landen, als wir ursprünglich geplant hatten. Ich denke dabei zum Beispiel bei mir persönlich an die lange Zeit unseres unerfüllten Kinderwunsches, an Momente, in denen Kund:innen trotz eines individuell erarbeiteten Angebots dennoch bei jemand ande-

rem buchen, oder an das angestrebte Wunschgewicht, das sich einfach nicht einstellen will.

Es reicht ja schon, dass es nicht klappt – doch dann kommen noch die unangenehmen Gefühle und Gedanken dazu: Ich habe „versagt“ und ärgere mich darüber, ich schäme mich und bin enttäuscht. Eine ganze Reihe an Emotionen kann sich hier mischen: von Schuld bis hin zu Ärger, Scham und Trauer.

Solche Gedanken ziehen uns möglicherweise noch weiter runter:

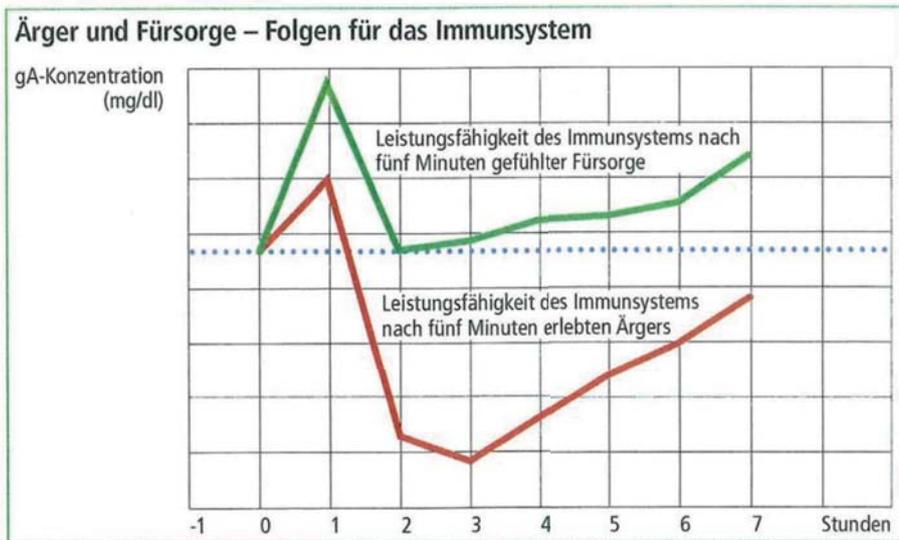
„Wieso passiert mir das?“, „So ein Mist, hätte ich doch bloß ...!“, „Hoffentlich spricht es sich nicht rum!“, „Nach den sieben fetten Jahren kommen die sieben mageren Jahre!“

So zieht uns die *Problem-Hypnose* in ihren Bann. Die Unzufriedenheit

lässt grüßen und wir sind gefangen in einem Teufelskreis von negativen Gedanken und Gefühlen.

Wie ungesund es werden kann, zeigt die Grafik des Instituts *HeartMath*, wo 2014 die Folgen von Ärger untersucht wurden. Fünf Minuten Ärger beschäftigen sechs Stunden lang dein Immunsystem, bis du wieder auf dem Ausgangslevel bist.

Je länger wir also in der miesen Stimmung bleiben, umso schädlicher ist es für unsere Gesundheit. Wir – Werner Simmerl und ich, Lehrcoaches und Lehrtrainer von Kommunikationstraining Simmerl – sprechen in diesem Zusammenhang von der „Ärger-Diät“: Ärger fasten! Lasst uns möglichst schnell wieder aus dem ärgerlichen Zustand herauskommen und die Problem-Situation lösungsorientiert anpacken!



Dieses Schaubild zeigt, wie stark die Leistung des menschlichen Immunsystems (gemessen an der Immunglobulin-A-Konzentration im Speichel) durch positive oder negative Gefühle beeinflusst wird.

Eine sehr wirksame und einfache Methode ist das Motto „Weg vom besudelten Platz“. Da, wo etwas schiefgegangen ist, ist die Situation in unserem limbischen System negativ verankert. Daher unterbrich diese Schleife und bewege dich weg vom besudelten Platz (das Bild eines matschigen Kuhfladens könnte hier helfen).

Du gehst raus an die frische Luft, trinkst einen Schluck Wasser, schaust in eine andere Richtung, hörst ein entspannendes Lied, kaust einen erfrischenden Kaugummi etc. Erfrische deine fünf Sinne!

Schon gelingt es leichter, die „Adlerperspektive einzunehmen“ und von oben auf diese Szene im Leben zu schauen ...

Von da aus lohnt es sich, einige Fragen zu reflektieren:

- Was ist das Gute am Schlechten?
- Was würde ihr/ihm wirklich fehlen, wenn sie/er da nicht gescheitert wäre?
- Was ist wichtig zu verzeihen, zu vergeben – sich selbst, anderen?
- Was konkret lerne ich daraus für meine Zukunft?
- Und wie konkret sieht der bessere Zukunftsfilm aus, wenn ich in eine ähnliche Situation komme? Was tue, was lasse ich beim nächsten Mal?

Ein wertvolles Ritual kann sein, ein Feuer anzuzünden (auch eine Kerze

Wie können wir also mit diesen negativen Emotionen und mit dem Scheitern umgehen?

Wie wäre es mit einem leichteren Mindset – auch mit Humor?

Die folgenden Gedanken und Zitate können als Reminder dienen:

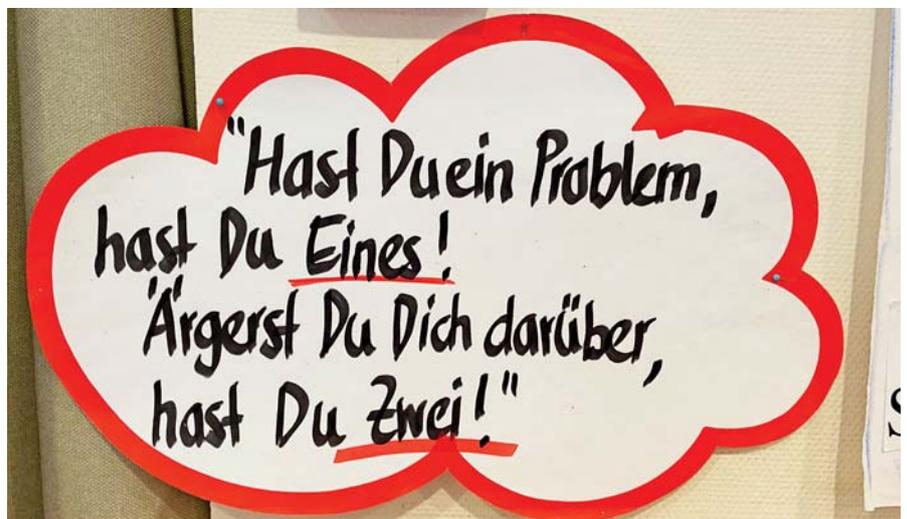
- Hinfallen ist keine Schande, nur Liegenbleiben!
- Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug!
- Widerstände sind eine Herausforderung deiner Flexibilität!
- Hoffnung ist nicht der Glaube, dass es gut ausgeht, sondern der Glaube,

dass es Sinn ergibt, egal wie es ausgeht!

- Nicht nur bei Pilotprojekten brauchen wir eine Fehlertoleranz!
- Scheiter heiter und werde gescheiter!

Wenn wir sanfter mit uns umgehen, zeigen wir Mitgefühl mit uns selbst. Schau noch einmal auf die grüne Linie in der Grafik: Wir stärken damit sogar unser Immunsystem!

Wie kommen wir also raus aus der Problem-Hypnose? Oder, noch besser: Wie kommen wir erst gar nicht hinein?



Humor und Selbstmitgefühl helfen, mit dem Scheitern umzugehen. © Kommunikationstraining Simmerl

Übungen aus dem Improvisationstheater können sehr gut die eigene Flexibilität und Fehlertoleranz trainieren.

kann dazu dienen) und auf einem Stöckchen oder Papier das Erlebnis loszulassen, zu wandeln. Zum Beispiel wandle ich meine Zurückhaltung im Kundengespräch in meinen Mut zu humorvoller Provokation: „Wie beim Autokauf gibt es im Coaching-Markt viele Modelle – wenn Sie eine gute Marke wollen, gibt es diese nicht zum Billigpreis!“

Falls sich die eine oder andere Emotion nicht verändert, empfehlen wir, sich ein individuelles Coaching, beispielsweise ein wingwave®-Coaching, zu buchen. Mit dem Myostatiktest als Coaching-Kompass können wir Stress-Trigger herausfinden und den

Prozess in eine stärkende Richtung steuern. Durch wingwave-Coaching können anhaftende, belastende Emotionen sich lösen und wieder positive Emotionen der Zuversicht und Stärke in den Vordergrund treten. Gerade wo es einem im wahrsten Sinne des Wortes die Sprache verschlägt, brauchen wir Methoden wie schnelle Augenbewegungen, bilaterale alternierende Methoden wie Tapping oder wingwave-Musik für die Lösung. Lediglich darüber zu reden, ist dann ein weniger wirksamer Ansatz.

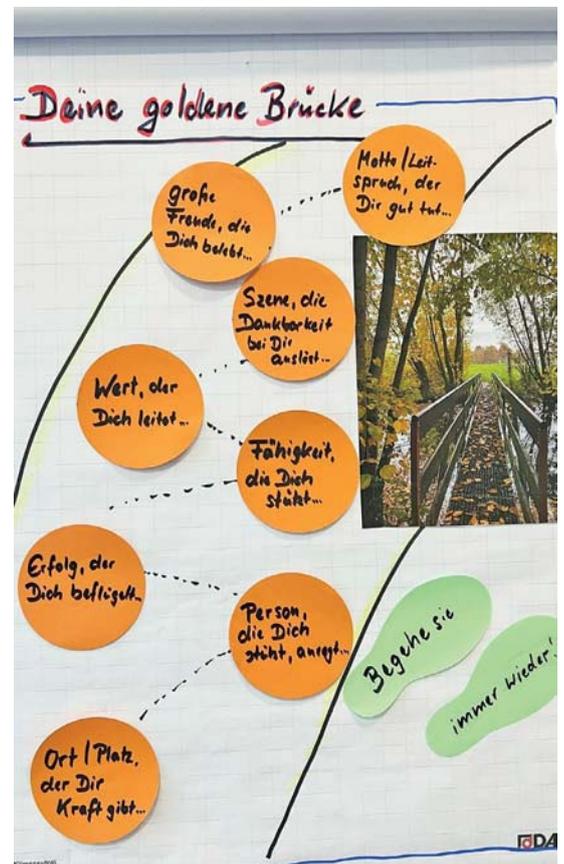
Eine andere wirksame Coaching-Methode zur Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit erleben

die Teilnehmer:innen bei unserem Seminar „Die Psyche als Erfolgsfaktor nutzen – meine Psyche als Quelle“ mit der Übung „Über goldene Brücken darfst du gehen!“ Diese Ressourcen-Übung hilft, mit einem Scheiter-Erlebnis leichter umzugehen. Wir wandern dabei über die eigenen Brückenpfeiler des Lebens, die uns stärken, und können so eine Problemsituation relativieren und auch hinter uns lassen.

Für das Üben der eigenen Scheiterheiter-Kompetenz kann ich auch die Improvisationstheater-Methode von Charlotte Cordes empfehlen, die ich bei ihr im Seminar erlebt habe:



„Über goldene Brücken darfst du gehen!“ Bei dieser Ressourcenübung wandern wir über Brückenpfeiler unseres Lebens.
© Kommunikations-training Simmerl



Mehr als Nähe: Wege zu echtem Miteinander



Karin Kiesele

Verbindung und Verbundenheit

Wie wir zu uns selbst finden und tiefe Beziehungen aufbauen

An Impulsen und Aufforderungen, „dabei zu sein“, mangelt es nicht. Dennoch fühlen sich immer mehr Menschen isoliert, verloren und einsam. Grundlegende soziale Bedürfnisse bleiben auf der Strecke. Die Folge: Wir verlieren an Bodenhaftung und fühlen uns leer. Wir vermissen den Kontakt zu uns selbst und zu unserer Umgebung, und doch sind wir nicht in der Lage, echte Verbundenheit zuzulassen. Wir gehen uns selbst immer wieder verloren – und möchten doch so gern „ankommen“.

Dieses Buch, Inspirationsquelle für Menschen mit dem Wunsch nach Veränderung, liefert Impulse und Einsichten für die Sinnsuche im Leben. Es bietet Übungen, die die Selbstakzeptanz und Beziehungsfähigkeit festigen, und gibt Anregungen, wie sich Resonanz, Empathie und Resilienz fördern lassen. Praktische Tipps unterstützen bei der Zielfindung und begleiten nachhaltig durch Veränderungsprozesse.

160 S., kart., E-Book inside • € (D) 25,00 • ISBN 978-3-7495-0653-8 • Auch als E-Book erhältlich

Weitere Bücher, Audios, Informationen und Bestellmöglichkeit auf www.junfermann.de

 Junfermann

Aufgabe ist es, eine Geschichte zu erzählen – und dabei Worte mit dem Buchstaben S zu vermeiden. Das Erzählen soll in flüssiger Form geschehen. Als Trainer:in/Coach achte ich darauf, dass ich ein lautes „MÖP!“ bei einem Fehler rufe und zugleich applaudiere.

Das ist eine gute Ankermischung (collapsing anchors): Eine negative Reaktion (Möp!) wird mit einer positiven Reaktion (Applaus) vermischt und somit entmacht.

Wenn dann gemeinsam gelacht wird, entsteht der heitere Moment nach dem Scheitern!

Überhaupt können Übungen aus dem Improvisationstheater sehr gut die eigene Flexibilität und Fehlertoleranz trainieren. Der Grundsatz: „Sei offen – egal was kommt, und sag JA!“ hilft, mit sämtlichen Gegebenheiten umzugehen. Störungen gibt es somit gar nicht mehr.

Es gibt keinen perfekten Plan – frei nach dem Motto: Perfekt ist es dann, wenn man in den eigenen Plan Ungeplantes einplant.

Zusammenfassend lässt sich sagen:

1. Sei sanft mir dir selbst – das fördert unser gesundes Mitgefühl!
2. Raus aus der Problem-Hypnose: Weg vom besudelten Platz! Abstand ist der erste Schritt.
3. Lasse los und verzeihe!
4. Lerne für die Zukunft und dreh schon mal deinen verbesserten Zukunftsfilm – so entsteht deine Zuversicht. ■



© privat

Claudia Simmerl

Dipl.-Päd. Univ., Lehrtrainerin und Lehrcoach DVNLP, GNLC, wingwave® und Quattro-Coaching®, Geschäftsführerin Kommu-

nikationstraining Simmerl GbR, Expertin für lebendiges, wirksames Lehren & Trainieren – in Präsenz & online!

claudia@simmerl.de

#PsychealsErfolgsfaktor #quattrocoaching #simmerl #coachweiterbildung