



Nie wieder Druck!

Wollen und weil

Wenn Sie diesen Beitrag gelesen haben, was müssen Sie dann noch alles tun? Haben Sie überhaupt Zeit das jetzt zu lesen? Oder müssten Sie eigentlich was ganz anderes machen? Klar, sagt Lotte: Ich muss eigentlich noch einen Projektbericht schreiben. Ich müsste noch einen Kunden anrufen, sagt Hans. Wie fühlen sich Lotte und Hans?

Einfache Frage

Die Frage ist leicht zu beantworten: unter Druck. Wegen Projektbericht und Kundenanruf? Das scheint so. Wer diesem Anschein aufsitzt, steht unter Druck. Das ist die Überraschung: Druck ist eine Illusion! Druck gibt es eigentlich gar nicht – es sei denn, der Säbelzahn tiger steht vor Ihnen. Der Säbelzahn tiger aber ist ausgestorben. Und weder Projektbericht noch Kunde oder Chef sind Säbelzahn tiger. Wenn die alle als Druckursachen wegfallen, wer bleibt dann noch übrig?

Wie machen Sie das?

Simple Antwort: Sie natürlich. Wie machen Sie sich selber Druck? Das wissen Sie nicht? Das ist seltsam. Sie wissen das nicht, obwohl Sie es zu Beginn dieses Beitrags bereits gedacht haben. Mehrfach sogar. Schauen Sie ruhig oben nach: Projektbericht, Kundengespräch – das alles muss man. Wenn ich Sie an ein EEG anschlieÙe, während Sie darüber nachdenken, was Sie heute alles noch machen müssen, geht jedes Mal beim Wörtchen „müssen“ der Spike Ihrer Hirn- und Stresströme hoch. Weil „muss“ jedem Normalhirn signalisiert: Ich bin klein, die Aufgabe ist groß, ich habe das nicht im Griff, andere bestimmen über mich, ich bin ein Opfer – mit einem Wort: Druck. Druck kommt von müssen. Damit ist die Lösung einfach.

Sag nicht „muss“!

Warten Sie, bis das nächste Muss daherkommt und drehen Sie es um. Es kommt zum Beispiel: „Ich muss heute noch die Steuer machen.“ Wie fühlt sich das an? Wo sitzt das Gefühl? Auf einer Skala von 0 bis 10 – wie unangenehm? Und jetzt machen Sie draus: „Ich will die Steuer machen!“ Wie fühlt sich das an? Das löst einen emotionalen Unterschied aus, nicht wahr? Das sogenannte affektive Differential. Warum? Warum kann ein einziges Wort derart mächtig wirken? Das ist eigentlich keine Frage, denn das steht schon in der Bibel: Das Wort ist mächtiger als das Schwert. Mit einem Schwert können Sie herzlich wenig gegen Stress ausrichten. Wollen wirkt im Gegensatz zu Müssen wie ein Empowerment, weil es Sie aus der passiven Opferrolle raus holt und Sie wieder zum Dirigenten Ihres Lebens macht. Es hebt die Opferhaltung auf und bricht die Opfertrance. Wenn Sie in Ihrem Leben noch was müssen müssen, dann höchstens das: Sie müssen wollen! Das ist die Basis-Version.



Für Fortgeschrittene

Mit der Version für Fortgeschrittene nehmen Sie nicht nur Druck raus, sondern erhöhen auch noch Ihre Leistungsfähigkeit. Ein ziemliches Kunststück: Aus Druck Motivation machen. Auch wieder mit einem einzigen Wort: weil. Zum Beispiel: „Ich möchte/werde heute noch meine Steuer machen, weil ich dann endlich den Kopf frei habe für angenehmere Dinge!“ Merken Sie was? Das nimmt den Druck noch mehr und erhöht die Motivation. Weil weil eine Begründung liefert. Begründungen motivieren. Darauf ist unser Gehirn programmiert; hardwired nennt man das. Begründungen motivieren. Was schon ziemlich cool ist. Noch viel toller aber ist: Das Motiv, das Sie motiviert, haben Sie selbst geschaffen. Mit nur zwei Wörtern: wollen und weil. So einfach ist Selbstmotivation.

Achtsame Grüße

