



Stark wie Supermann

Dusche gegen Flinch

Ich sage Ihnen jetzt: Morgen müssen Sie vor Ihrem schlimmsten Kunden (Vorgesetzten, Prüfungsausschuss, Schwiegereltern, Finanzamt, Gericht ...) den perfekten Auftritt hinlegen. Wie fühlen Sie sich? Wem der bloße Gedanke daran nicht den Puls in die Höhe treibt, der ist tot. Normale Menschen reagieren auf so einen Gedanken mit Herzklopfen, Magendruck oder feuchten Händen. Man möchte am liebsten davonlaufen. Dieser Impuls macht aus uns Feiglinge. Oder Massenmörder.

Über- und Unterkompensation

Den sogenannten Flinch, wie ihn Julien Smith nennt, also das Zurückschrecken vor Bedrohungen, empfinden wir alle. Manche reagieren darauf passiv, andere aggressiv. Beides schadet uns. Im einen Fall trete ich entmutigt zum Beispiel bei der verlangten Präsentation vor meinem Vorgesetzten auf oder eben total aufgedreht und aggressiv – und beides Mal geht der Daumen des Vorgesetzten nach unten. Was unnötig ist. Denn es gibt Besseres als diese beiden Reflexe. In jedem Haushalt.

Ab unter die Dusche!

Stellen Sie bei nächster Gelegenheit vor die Dusche (ohne Kleider). Drehen Sie die Dusche voll auf. Voll auf kalt. Warten Sie, bis das Wasser richtig kalt ist. Dann sagen Sie sich: Und da gehe ich jetzt drunter! Was spüren Sie? Schon jetzt, in der puren Vorstellung? Den Flinch. Sie schrecken innerlich, gedanklich und vor allem emotional zurück – und dabei ist noch gar nichts passiert! Völlig normale Reaktion – und emotional exakt dasselbe wie der Flinch vor dem Vorgesetzten oder dem Prüfungsausschuss. Diese Parallelität eröffnet eine geniale Lösung.

Die Lösung

Sie könnten natürlich jetzt vor der Dusche denken – und ich wette, Sie tun eines von beiden: „Ach was, blödes Experiment! Ich gehe jetzt nicht unter die Dusche.“ Der Flinch löst also eine Unterkompensation aus. Oder Sie denken: „Augen zu und durch! Spring rein, dann hast du's hinter dir!“ Das ist die Überkompensation. Sie funktioniert unter der Dusche. Aber wenn Sie zum Beispiel vor einem Mega-Deal mit diesem Gedanken überkompensieren, wartet die Insolvenz auf Sie. Verkneifen Sie sich für das Experiment mal beide Spontanreaktionen. Stellen Sie von unbewusst spontan auf bewusst gefasst um. Was passiert?

Wie geschieht mir?

Statt Ihren unbewussten Flucht- oder Überkompensationsgedanken nachzugeben, nehmen Sie diese zur Abwechslung mal bewusst wahr. Vielleicht stockt Ihre Atmung, vielleicht wird es eng um die Brust, vielleicht sagt eine



Stimme in Ihrem Hinterkopf „Nun stell dich mal nicht so an!“ Was ist es bei Ihnen? Spüren Sie Ihren Flucht- oder Angriffstendenzen nach. Und dann: Machen Sie gar nichts! Halten Sie sie aus! Nichts machen. Einfach nur wahrnehmen. Das ganze Gedanken- und Gefühlsgedöns. Und dann gehen Sie gaanz langsam unter die Dusche und beobachten Sie Ihren Flinch weiter. Zuerst gehen Sie mit den Fingern drunter, dann mit der Hand, dann mit dem Arm, dem Oberkörper – und so weiter. Wer sich damit auskennt: Das erinnert stark an die sukzessive Desensibilisierung der operanten Konditionierung. Es reicht, wenn Sie lediglich ein paar Sekunden unter dem kalten Strahl bleiben. Wofür reicht es?

Es reicht

Was lernen Sie unter der Dusche? Etwas extrem Wichtiges. Vielleicht das Wichtigste im Leben: Mit den eigenen Gefühlen, Gedanken und unbewussten Reflexen bewusst umzugehen, anstatt sich von ihnen unbewusst das Leben sabotieren zu lassen. Sie haben Angst vor dem Chef? Dem Finanzamt? Einem Heiratsantrag? Das ist im Prinzip nichts anderes als das, was Sie auch vor der Dusche spüren: der Flinch. Und nach zwei, drei Duschexperimenten haben Sie diesen Flinch im Griff – und nicht mehr umgekehrt er Sie. Nicht nur vor der Dusche, sondern auch sonst im Leben. Weil Sie ihn jetzt beobachten können, anstatt sich von ihm in die Irre leiten zu lassen. Wer dieses Experiment durchzieht, lässt sich von nichts mehr auf der Welt ins Bockshorn jagen: Spür den Flinch, sag freundlich Hallo zu ihm und mach es trotzdem!

Achtsame Grüße

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de