



Möge die Macht mit dir sein!

Aus der Ohnmacht zur Macht

Meine Mitarbeiter stellen auf stur, die Kunden verweigern sich, meine Kinder schreiben schlechte Noten und mein Partner macht mir nur noch Vorwürfe – was ist das? Der normale Wahnsinn.

Wie fühlen Sie sich?

Neulich erschien wieder so eine Studie, in der Menschen gefragt wurden, wie sie sich im Schnitt im Leben und bei der Arbeit fühlen. Was waren die häufigsten Antworten? Richtig: überfordert, gestresst, frustriert, unter Druck, fremdbestimmt, hilflos, ausgeliefert, machtlos, ohnmächtig – also das Gegenteil von stressimmun*.

Beliebte Holzwege

Viele Ratgeber raten da: Fass ein Ziel! Mach einen Plan! Klingt logisch, funktioniert nur leider selten. Denn wie läuft das wirkliche Leben? Ich erreiche mein Ziel nicht und weiche vom Plan ab – was mich nur noch stärker frustriert! Dasselbe passiert mir mit den Rezepten Marke Tschakka: „Du schaffst das!“ Nach drei Tagen sehe ich: Nö, ich schaffe das eben nicht! Und schon fühle ich mich noch ohnmächtiger. Also was tun? Wie komme ich wirklich raus aus dem belastenden Gefühl der Machtlosigkeit?

Loslassen

Im Grunde einfach: Ein glühendes Eisen behalten Sie ja auch nicht in der Hand. Sie lassen es los. Mein cholerischer Chef ist aber kein heißes Eisen? Und wie lässt man einen ständig nur noch nörgelnden Beziehungspartner los? In die Wüste schicken? Ja, das glauben die meisten. Aber das nennt man Trennung oder Scheidung. Loslassen geht anders.

Nicht trennen: Loslassen!

Lassen Sie nicht Ihren Chef los (Job kündigen) oder Ihren Partner (Scheidung) – sondern Ihre Vorstellung von ihm! Es ist ja nicht der cholerische Chef oder der nörgelnde Partner, der Ihnen das Gefühl der Ohnmacht in einer bestimmten Situation beschert. Es ist Ihre Vorstellung von beiden. Zum Beispiel die Vorstellung, dass Ihr Boss Sie verdammt nochmal nicht anschreien darf! Und dass ein Beziehungspartner nicht 48 Stunden eines Wochenendes an einem rumnörgeln darf! Ich weiß: Das sind absolut berechtigzte Erwartungen. Und auf diese sollen Sie verzichten? Ach Quatsch!

Nicht verzichten: Loslassen!

Sie sollen nicht auf berechtigzte Erwartungen verzichten. Loslassen heißt das erkennen, was Sie unfrei macht. Also sagen sich Coachees im Coaching laut



oder leise vor: „Ich erwarte, dass mein Chef mich nie anbrüllt“ – und schon fangen die ersten an zu lachen: unsinnige Erwartung! Chefs brüllen gelegentlich – mache ich doch auch, macht jeder Mensch! Oder: „Ich erwarte, dass mein Kind niemals eine Fünf nach Hause bringt!“ Dito: Unfug! Oder: Ich erwarte, dass meine Frau mir stets astreines Sandwich-Feedback gibt.“ Lächerlich. Also die Erwartung aufgeben? Nein!

Nicht aufgeben: Erkennen!

Der erste Schritt aus der Machtlosigkeit heraus ist: Erkennen Sie Ihre Erwartung als Erwartung! Allein diese Erkenntnis hat schon kathartisch und empowernde Wirkung: Ich bin meinem Chef nicht hilflos ausgeliefert! Denn es ist nicht mein Chef, der mich wütend und ohnmächtig macht. Nicht meine Frau, mein Mann, mein Kind, die Bundeskanzlerin oder die Situation, mein Alter, meine mangelnden Fähigkeiten – sondern meine Erwartung! Diese Erkenntnis befreit bereits ungeheuer und baut auf. Und dann bauen Sie sich noch weiter auf.

Nicht aufgeben: Gegenüberstellen!

Stellen Sie Ihre Erwartungen der wirklichen Welt gegenüber. Manchmal müssen wir im Coaching dafür einen Reality Check einbauen, weil wir uns alle angewöhnt haben, die Welt nur noch durch genehme Brillen zu sehen. Aber das ist Übungssache. Wenn Ihr Blick wieder rein ist, stellen Sie Ihre Erwartung der Realität gegenüber, zum Beispiel: „Ich erwarte einen durchweg netten Chef und erlebe in der Realität einen Choleriker.“ Und dann stellen Sie sich die entscheidende Frage: „Wie gehe ich damit um?“ Genau das ist die Frage, die Sie aus dem Gefängnis Ihrer Ohnmacht reißt und wieder an die Macht bringt. Wenn Sie eine gute Körperwahrnehmung haben, spüren Sie das körperlich: Die Brust weitet sich, der Atem geht tiefer, die Haltung strafft sich, der Kopf hebt sich, das Siegerlächeln spielt wieder auf Ihren Lippen. Wie Sie diese Schlüsselfrage beantworten, ist dabei egal: Die Erwartung aufgeben oder mit allen Mitteln durchsetzen, den Chef ignorieren, einen neuen Job suchen, den Chef erziehen ... Alles egal. Denn egal, was Sie wählen, Sie machen es jetzt aus dem Gefühl heraus: „Da geht was! Das kann ich!“ Ein meilenweiter Unterschied zum Zustand der Ohnmacht, in dem wir uns stets widerfinden, wenn unsere unreflektierten Erwartungen mit der wirklichen Welt kollidieren. Und das ist noch nicht einmal das Beste.

Das Beste

Das Beste ist: Wenn Sie diesen Abgleich von Erwartung und Realität ein, zwei Mal machen, werden Sie etwas Verblüffendes entdecken. Nämlich die Erkenntnis: Wie Sie sich fühlen, ob machtlos oder machtvoll, ob fremd- oder eigenbestimmt, hängt nicht vom Chef, vom Partner, von den Kindern, von Katastrophen, der Konjunktur oder von Erfolg und Misserfolg ab. Sondern

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING



allein davon, wie Sie und nur Sie allein – kein anderer kann das für Sie tun – Ihre ureigenen Erwartungen an die Welt mit der realen Welt in Beziehung setzen. Das ist Macht pur. Diese Macht ist nicht irgendwo da draußen, wie Mulder sagen würde. Sie ist dort, wo Sie sie bislang selten vermutet und noch seltener zum Leben erweckt haben: Die Macht ist in dir!

Achtsame Grüße

Matthias Wölkner

* siehe: <http://www.stressimmun.de>

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