



# Die Magie der Einstellung

*Wie Ihr Denken Ihre Welt bewegt*

Stellen Sie sich vor: Es ist Nacht, Sie stehen in der Küche, da kommt jemand herein mit dem Messer in der Hand! Was sagen Sie? Natürlich: „Oh Gott! Tu mir bloß nichts!“ Wirklich? Wie wäre es stattdessen mit: „Schön, dass du da bist – die Kartoffeln stehen hier. Fang schon mal an zu schälen!“

## **Alles Einstellungssache**

Alles im Leben ist eine Frage der Einstellung. Das wissen wir, das haben wir schon tausendmal gehört und gelesen – aber wir praktizieren es nicht. Wir beschwerten uns über Gott und die Welt, den Partner, den Chef und das Leben und vergessen, dass wir den tieferen Grund für unsere Klage selber geschaffen haben mit unserer Einstellung – natürlich völlig unbewusst. Umso schlimmer. Zum Beispiel Peter.

## **Der kleine Unterschied**

Der Chef brüllt das Projektteam an und Peter zuckt zusammen. Natürlich? Keineswegs. Denn Peter denkt unwillkürlich: „Herrjeh, was haben wir denn jetzt schon wieder verbochen?“ Luisa neben ihm bleibt total cool. Sie denkt: „Er hat sicher Ärger daheim und schlecht geschlafen – an uns kann es ja nicht liegen! Selbst wenn wir Mist gebaut haben: Das kann man auch anständig sagen. Er hat ein Problem; nicht wir.“ Was ist der kleine Unterschied zwischen Peter und Luisa? Die Einstellung.

## **Wer sitzt am Steuer Ihres Lebens?**

Charles Swindoll, ein amerikanischer Pfarrer, Autor und Prediger, sagt: „Ich bin davon überzeugt, dass mein Leben zu 10 Prozent aus dem besteht, was mir widerfährt und zu 90 Prozent aus dem, wie ich darauf reagiere.“ Und diese 90 Prozent hängen von Ihrer Einstellung ab. Wissen wir alle. Die Frage ist: Wie ändern Sie Ihre?

## **Die richtige Einstellung**

Der erste Schritt ist immer: Einsicht. Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung. Erkennen wir, dass es unsere Einstellungen sind, die uns torpedieren. Zum Beispiel jetzt Ihre Einstellung: „Das ist doch alles Käse!“ Und wenn es das nicht ist? Dann verweigert Ihre Einstellung Ihnen eines der mächtigsten Instrumente des Self-Managements. Oder: „Das schaffe ich nicht!“ Ist das Tatsache? Nein, Einstellung. Change it!

## **Erkennen Sie Ihre Einstellung!**

Egal wo Sie auch gehen und stehen, fragen Sie sich: Was ist meine Einstellung? Das klappt nicht auf Anhieb. Das haben wir (dito Elternhaus, Schule, Medien und Gesellschaft) so viele Jahre verpennt. Das müssen wir erst wieder lernen.



### **Einstellungen erkennen**

Es braucht ein wenig Übung, um zum Beispiel zu erkennen: „Der Mitarbeiter (Kunde, Kind, Chef ...) regt mich auf!“ Nein! Richtig ist: „Ich rege mich über ... auf! Wie mache ich das?“ Das ist die Frage nach der Einstellung; zum Beispiel: „Der kapiert das wohl nie!“ Was wäre eine alternative Einstellung?

### **Alternative Einstellung entwickeln**

Zum Beispiel: „Was kann ich tun, damit er es doch endlich kapiert?“ Wenn wir im ersten Schritt hinderliche Einstellungen erkennen, hilft es im zweiten Schritt immens, wenn wir uns daran erinnern: Wir haben immer die Wahl! Selbst und gerade in aussichtslosen Situationen können, nein, müssen wir unsere Einstellung ändern. Natürlich: Eine neue Einstellung ist manchmal unbequem – deshalb bleiben wir (unbewusst!) so oft bei der alten.

### **Unbequem, aber besser**

„Was kann ich tun, damit er es endlich kapiert?“ Dann muss ich ja tatsächlich etwas tun! Das ist lästig! Ist es das? Nein, das ist lediglich eine zweite Einstellung hinter der ersten. Wie wäre es mit: „Ja, das ist kurzfristig lästig – aber langfristig wäre viel lästiger, wenn er es tatsächlich nie lernen würde!“ Sie merken: Eine Einstellung ist keine Einstellung.

### **Die Welt ist nicht genug**

Darum heißt das auch „Einstellungsarbeit“. Wenn wir eine Einstellung ändern wollen, stürzt oft das ganze Lügengebäude mit vielen anderen Einstellungen ein. Bauen Sie Stein für Stein das Haus Ihres Lebens wieder auf. An die neue Einstellung können Sie aber nicht glauben? So geht es vielen.

### **Wiederholung ist die Mutter der Einstellung**

Wenn ein farbloser Manager plötzlich sagt: „Ich präsentiere lebhaft und spannend!“ – dann klingt das zunächst völlig unglaubwürdig. Am meisten für ihn selbst. Er denkt dann: „Ach, das schaffe ich doch nicht!“ Das ist was? Richtig: eine Einstellung. Die bessere Einstellung ist: „Dass mir das unmöglich vorkommt, ist eine Täuschung. Tatsächlich ist es nicht unmöglich, sondern ungewohnt.“ Also machen Sie aus der neuen Einstellung das, was die alte schon war: eine Gewohnheit! Auf einer Skala von Null (total unwahrscheinlich) bis 10 (absolut sicher): Wie unwahrscheinlich ist die neue Einstellung? Und jetzt sagen Sie sich die neue Einstellung einfach laut ein Dutzend Mal vor. Erneuter Test: Wo liegt der Skalenwert jetzt? Sie haben eben eine neue Gewohnheit gebildet. Mitten im Stress fällt das aber schwer?

### **Drei Fragen**

Je gestresster wir sind, desto heftiger kleben wir oft gerade an jenen Einstellungen, die uns am meisten schaden – und für den Stress überhaupt erst verantwortlich sind. Im Stress sind wir wie vernagelt: Wir erkennen die Killereinstellungen nicht! Wie immer hilft auch hier Hinterfragen, zum Beispiel mit drei Anti-Killer-Fragen. Halten Sie Ihre aktuelle Einstellung gegen das Licht



und fragen Sie:

1. Ist das wirklich so? Würde meine einstellungsbedingte Einschätzung der Lage zum Beispiel vor Gericht standhalten?
2. Ist diese meine Einstellung nützlich? Für stressinduzierende Einstellungen gilt generell: Nein.
3. Bringt mich diese Einstellung weiter? Wenn nein: Welche dann?

### **Sicher und frei**

Wer Attitude Management beherrscht, spürt in jeder Sekunde seines Lebens den Atem der Freiheit: Ganz gleich, was passiert – ich kann, will und werde meine Einstellung selbst bestimmen! Diese Freiheit kann Ihnen niemand nehmen. Gleichzeitig ist das die ultimative Sicherheit: Egal, was auch passiert und welchen Mist ich noch im Leben baue, eines ist unumstößlich sicher: Ich kann, will und werde immer die für mich bestmögliche Einstellung finden! Übrigens: Welche Einstellung verleitet Sie gerade, diesen Beitrag wegzuklicken und wieder nichts in Ihrem Leben zu ändern außer den lauwarmen Vorsatz zu fassen, das auch irgendwann mal zu probieren? Was wäre eine bessere Einstellung?

Achtsame Grüße

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2  
71155 Altdorf  
Telefon: +49 7031 233063  
E-Mail: [mail@woelkner.de](mailto:mail@woelkner.de)

Geschäftsführer: Matthias Wölkner  
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart  
Registernummer: HRB 246215  
Internet: [www.woelkner.de](http://www.woelkner.de)