



## Nie wieder Probleme!

*Erfolgreich auf die elegante Art*

Wir werden immer Probleme haben! Aber das fundamentalste Problem, das am meisten Stress verursacht, ist das Problem, dass wir keine Probleme haben wollen.

### **Das darf nicht wahr sein!**

Jürgen ist Abteilungsleiter und ein echter Hochleister. Also bombt ihn die Geschäftsleitung mit Aufgaben zu. In letzter Zeit klagt er öfter: „Das darf doch alles gar nicht wahr sein! Ich habe für diese Aufgabenfülle viel zu wenig Personal und der Tag hat auch nur 24 Stunden! Die da oben müssen doch sehen, dass das alles nicht zu schaffen ist!“ Das Problem kennen wir alle. Die Frage ist nur:

### **Worin besteht das Problem?**

Viele meinen: „Die Geschäftsleitung ist das Problem! Weil sie schuld ist an der Überlastung!“ Meister der Souveränität sehen das anders: Nicht das Problem ist das Problem, sondern dass Jürgen es nicht wahrhaben will. Woran erkennen Sie das? An seinen beiden Äußerungen: „Das darf doch alles gar nicht wahr sein!“ Darf es nicht? Ist es aber leider. „Die da oben müssen doch sehen, dass das alles nicht zu schaffen ist!“ Müssten sie, tun sie aber nicht. Das ist die Realität. Wie Jürgen mit dieser Realität umgeht, ist problematisch.

### **Realitätsverweigerung**

Wer etwas, was real vorhanden ist, gedanklich nicht wahrhaben will, stemmt sich mit bloßen Händen gegen einen rollenden Lastzug: Das kostet ungeheuer Kraft und geht nie gut aus. Die meist unbewusst reflexhafte emotionale Abwehr einer faktischen Realität kostet Kraft. Kraft, die uns für unsere eigentliche Aufgabe fehlt – ausgerechnet in einer Situation, in der wir jedes Quäntchen Kraft dringend brauchen.

### **Widerstand macht kraftlos**

Wer sich nach einem 12-Stunden-Tag schlapp fühlt, sollte sich fragen: Wegen der „eigentlichen“ Arbeit oder wegen meines unbewussten inneren Widerstands dagegen? Viele Hobbys sind viel anstrengender als jeder Job und doch fühlen wir uns nach drei Stunden Triathlon-Training nicht so schlapp wie nach einem Tag im Büro: Beim Hobby fehlt der kraftzehrende innere Widerstand. Wenn das so ist:

### **Warum leisten wir dann so oft (unbewusst) Widerstand?**

Weil wir irrtümlich glauben, „Dampf abzulassen“, „auf unserem Recht zu bestehen“ oder mit anderen Überlasteten die Überlastung zu beklagen erleichtere uns. Das behauptet zwar unsere Alltagskultur, aber da liegt sie falsch. Das müssten wir eigentlich wissen.



### **Eigentlich müssten wir es wissen**

Wie oft haben Sie schon missmutig eine Aufgabe vor sich her geschoben, weil Sie sie für zeitintensiv, umständlich und aufwändig hielten? Und nachdem Sie sie doch irgendwann angepackt haben, stellten Sie erstaunt fest: in zehn Minuten ohne großes Aufheben erledigt! Der Widerstand gegen das Problem hat mehr Zeit und Energie gefressen als die Aufgabe selbst. Das hätten Sie einfacher haben können.

### **Verweigerungsbremse lösen!**

Sobald Sie ein Problem nicht mehr gedanklich verweigern, verteufeln oder verdrängen, lösen Sie es leichter, motivierter, angenehmer und schneller. Sie spüren förmlich wie Sie die Handbremse lösen, wenn Sie sich zu dem Gedanken durchringen: „So sieht’s nun mal aus, das sind die Fakten, das ist ein echtes Problem, da beißt die Maus kein‘ Faden ab.“ Sehr souveräne Führungskräfte setzen noch einen oben drauf. Wo das Greenhorn der Gelassenheit „Muss das jetzt sein?“ fragt, sagt der Souveräne: „Ich will dieses Problem jetzt anpacken!“

### **Wollen statt Müssen**

Wollen statt müssen: liefert sofort mehr Energie. Niemand kann sich ordentlich motivieren, wenn er etwas tun muss – obwohl viele es ständig probieren. Ein Problem zu wollen hört sich seltsam an? Nicht seltsam, sondern ungewohnt. Diese Nervenbahn im Gehirn wurde zu selten aktiviert. Sagen Sie sich den Satz halblaut ein Dutzend Mal vor – und schon fühlt sich das Wollen vertraut an. Die Synapsen wurden jetzt gebahnt (das macht die Neuroplastizität des Gehirns). Aber wie kann man ein Problem wollen?

### **Warum wir uns schwer tun mit der Wirklichkeit**

Jürgen schiebt seit Wochen ein klärendes Gespräch mit einem schwierigen Managerkollegen vor sich her: Der Kollege redet Jürgen ständig in seine Angelegenheiten rein. Jürgens Verstand erkennt die Notwendigkeit so eines Gesprächs, aber sein Bauchgefühl sagt: „Nein, nicht das auch noch!“ Warum verweigert sein Bauch die Realität?

### **Angst und Lust**

Es gibt im Prinzip zwei Gründe für Realitätsverweigerung: Angst und Unlust. Jürgen hat Angst, dass das schwierige Gespräch übel eskaliert. Und er verspürt nicht die geringste Lust, sich den zusätzlichen Aufwand aufzubürden. Geht Ihnen auch oft so? Wie kann man ein Problem annehmen, das mit Angst oder Unlust verbunden ist? Zähne zusammenbeißen? Angst ignorieren, Unlust runterschlucken? Das machen Greenhorns. Sie machen es nicht lange: Zusammenbeißen, Ignorieren und Runterschlucken kostet unheimlich viel Energie. Sich zu überwinden kostet zu viel Kraft, um es lange durchzuhalten – fragen Sie jede(n), der/die Diät halten möchte. Annehmen ist besser als Überwinden.

### **Radical Acceptance**

Ein lästiges Problem taucht auf? Nehmen Sie es an. Sagen Sie sich: „Das will ich jetzt.“ Eckhart Tolle rät sogar: „Sagen Sie sich: Genau das habe ich mir



gewünscht!“ Klingt verrückt? Aber motiviert extrem (viel besser als aus dem Problem ein Problem zu machen). Außerdem findet man ja immer Gründe dafür, das Problem tatsächlich zu wollen: Man lernt dazu, kann sich beweisen, neue Erfahrung sammeln, den inneren Schweinehund überwinden ... Was sind Ihre drei Motive, um ein Problem zu wollen?

### **Sobald Sie ein Problem annehmen, passiert was?**

Richtig: Angst und/oder Unlust tauchen auf. Was machen Sie damit? Dasselbe wie im ersten Schritt mit dem Problem: Annehmen! Die Realität radikal und bedingungslos anzunehmen, bedeutet: Auch und gerade jene oft übermächtigen Gefühle von Angst, Frust, Zorn, Wut, Hilflosigkeit oder Unlust anzunehmen, die bei so einer Aufgabe unweigerlich auftauchen. Das ist nicht leicht? Aber logisch.

### **What you resist, persists**

Sie haben es sicher schon bemerkt: Sie können einen lästigen Gedanken oder ein ungutes Gefühl mit allem bekämpfen, was Sie haben und werden es trotzdem nicht los. In der äußeren Welt gilt: Man wird los, was man bekämpft (zum Beispiel tropfende Wasserhähne). In der inneren gilt: Was du bekämpfst, machst du stark. Deshalb sagt man auch: Du kannst nur ändern, was du annimmst.

### **Alles ist so wie es ist**

Nehmen Sie auch und gerade lästige Probleme, Unlust, Angst und alle anderen „störenden“ Emotionen so an wie sie sind. Je besser Ihnen das gelingt, desto kleiner werden sie. Das können Sie körperlich spüren: Das ist die überragende Kraft der Akzeptanz. Ich behaupte nicht, dass das einfach ist – aber es ist hoch wirksam.

### **Verweigerung macht das Leben schwer**

Unser Leben wäre so viel einfacher, leichter, weniger kraftraubend und erfolgreicher, wenn wir endlich damit aufhören könnten, das Unabänderliche ändern zu wollen oder zu bekämpfen. Wer die Realität, so wie sie ist, nicht wahrhaben möchte, kann nur verlieren – erst seine Motivation, dann seine Energie, seine Nerven, Erfolgsaussichten, Lebensfreude und auch das Ansehen seiner Zeitgenossen:

### **Realitätsverweigerer sind nicht sonderlich beliebt ...**

... und glücklich schon gar nicht. Zufriedenheit bedeutet praktisch ex definitionem: das real Vorhandene so anzunehmen wie es ist. Sie müssen es nicht gut finden! Aber akzeptieren. Sie müssen nicht denken: „Hurra! Ein Problem!“ Das wäre pervers. Aber: „Das ist wirklich ein Problem. Ein echter Hammer. Das macht mich richtig wütend. Und beides kann ich annehmen.“ Man spürt förmlich die Kraft, die in diesem Gedanken liegt. Wie gelingt er Ihnen?

### **Akzeptanz-Training**

Neulich stieß ein Coaching-Klient bei mir in der Praxis versehentlich eine kleine Vase vom Tisch. Sie zerbrach. Statt des üblichen gestikulativen Lamentos sagte er: „Eine schöne Sauerei. Geben Sie mir einen Handfeger und einen Lappen?“

*Getting success on the road.*

WOELKNER CONSULTING



Ich beglückwünschte ihn zu seiner demonstrativen Souveränität. Er sagte: „Ich bin dankbar für solche kleinen Missgeschicke, für zu lange Rotphasen an der Ampel, für Staus, wenn es mir sowieso schon pressiert, für nörgelige Kinder und begriffsstutzige Mitarbeiter. An solchen Nickligkeiten kann ich wunderbar Akzeptanz üben. Und je öfter ich das im Kleinen übe, desto souveräner werde ich auch bei Big Deals und in echten Krisensituationen.“ Ich musste lächeln. Coaching erfolgreich abgeschlossen.

Achtsame Grüße

*Matthias Wölkner*

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)