

*Getting success on the road.*

WOELKNER CONSULTING



## Aus der Mitte fließt die Kraft

Typischer Alltag: Sie streiten sich mit ... (Kollege, Partner, Boss, Kind, Eltern, Lover, ...), der Streitpartner verliert die Fassung, brüllt rum, wird persönlich - Sie denken: „Aha, da probier ich doch gleich mal das 5-Step-Konfliktlösungsmuster vom letzten Konfliktmanagementseminar aus!“ Was kommt dabei heraus?

### *Nicht viel*

Warum? Häufigste Antwort: „Das sieht zwar im Seminar immer so logisch und toll aus - aber in der wirklichen Welt funktioniert das halt nicht so toll!“ Warum nicht? Taugt die Technik nicht? Brauchen Sie eine andere, besser, modernere? Ein neues Konfliktseminar? Nein, Sie brauchen etwas, das Ihnen Ihr Trainer verschweigen hat, weil er es möglicherweise selbst noch nicht gefunden hat: die Mitte.

### *Ruhig Blut*

Stellen Sie sich denselben Konflikt vor, an den Sie eingangs dachten - und wechseln Sie Ihre Person darin aus. Ersetzen Sie sich durch den Dalai Lama. Wie er friedlich lächelt, sich von den Tiraden des Kampfgoockels nicht im Mindesten provozieren lässt, immer freundlich, offen, ausgeglichen und verständnisvoll bleibt. Verfolgt der Dalai Lama dabei etwa eine Konflikt-, Kommunikations-, Moderations-, Mediations- oder Führungstechnik? Sicher nicht. Hat er mit seiner Art der Konfliktbehandlung Erfolg? Ja. Ohne Technik? Ja. Warum? Sie brauche sich ihn dafür nur vorzustellen: weil er zentriert ist, ganz aus seiner Mitte heraus fühlt, denkt und handelt. Er ruht in sich. Er braucht keine Technik. Leuchtet spontan ein? Sicher. Das Dumme ist nur:

### *Ganz scheen schwierig, in sich selbst zu ruhn*

Denn jeder Konflikt, jede Reklamation, jeder Einwand wird von unserem limbischen System unwillkürlich als Angriff gewertet und löst hormonelle Prozesse aus, die ohne unser Zutun ablaufen: Adrenalinausstoß, flache Atmung, das Blut geht vom Gehirn in die Muskeln, die Faust will unbedingt in das Gesicht des „Angreifers“. Dafür brauchen Sie sich nicht zu schämen: Das ist seit Jahrzehntausenden eine völlig normale, menschliche Reaktion, die hardwired ist: wird mit der menschlichen Hardware mitgeliefert. Wie kommen Sie raus aus der Schleife?

Getting success on the road.

## Die eigene Mitte finden

Man kann nur dann in Konflikten, Stresssituationen, Herausforderungen erfolgreich sein, wenn man „bei sich“ bleibt, aus der Mitte heraus agiert, einen festen Standpunkt hat, sich nicht selbst verliert. Jede(r) hat das schon mal erlebt, jede(r) weiß, wovon ich spreche. Wenn man ganz bei sich ist, bringt einen nichts aus der Ruhe, man lässt den anderen ruhig toben, stellt sich auf ihn ein, weiß intuitiv, was zu tun ist (unsere somatische Intelligenz schaltet sich ein). Diese Ruhe in sich selbst macht Führungs- und Kommunikationstechniken nicht überflüssig - es macht sie erst erfolgreich. Die schönste Technik hilft Ihnen nicht wirklich, wenn Sie innerlich zerstritten sind, Ihre Mitte nicht gefunden haben. Die Frage ist nur: Wie finden?

## Erstens: Achtsamkeit fuer Atmung

„Die Atmung ist der Spiegel der Seele“, sagt man in Asien. Wenn wir ganz entspannt sind, atmen wir tief. Wenn wir flach atmen, ist das ein untrügliches Zeichen dafür, dass wir uns gerade verlieren. Der Zusammenhang ist umkehrbar: Sie können sich über die Atmung wieder in Ihr Zentrum zurückholen. Sie sollten sich lediglich daran erinnern (können). Das schaffen Sie am besten, indem Sie von heute an Achtsamkeit für Ihre Atmung entwickeln. Übrigens: Was macht Ihr Atem jetzt? Geht's ein wenig tiefer?

## Zweitens: Achtsamkeit fuer die eigenen Bedürfnisse

In Stresssituationen geht uns nur deshalb der Gaul durch, verlieren wir nur deshalb unsere Mitte, weil wir unsere eigenen Bedürfnisse ignorieren. „Mein Bedürfnis ist: Ich möchte ihm am liebsten den Schädel einschlagen!“, sagen Coachees an dieser Stelle oft. Klar. Aber das ist ein Wunsch, kein Bedürfnis. Ärger, Zorn und Wut sind sogenannte Sekundärgefühle. Entscheidend sind aber die Primärgefühle. Sie kommen ihnen auf die Spur, indem Sie fragen: Warum bin ich gerade wütend, zornig, ...? Häufige Antwort: „Weil ich mich von ihm/ihr verletzt fühle!“ Wer verletzt wird, fühlt ein Bedürfnis nach Wiedergutmachung, Heilung, Ruhe, Schutz. Sobald Sie dieses Bedürfnis identifizieren und akzeptieren, wird Ihr Blutdruck mit einem Schlag runtergehen. Sie sind wieder bei sich. Der Konflikt deeskaliert. Sie sind wieder die Ruhe selbst. Sie haben Erfolg. Sie fühlen sich gut.

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING 

### *Drittens: Achtsamkeit fuer fremde Beduerfnisse*

Machen Sie dasselbe mit dem Stresspartner: Er ist gerade auf 180 oder stellt sich superdämlich an - welches Primärgefühl steckt dahinter? Was will er eigentlich? Anerkennung? Respekt? Streicheleinheiten? Aufmerksamkeit? „Oh“, sagte eine Coachee mal, „meine Mutter will mich vielleicht gar nicht zur Weißglut bringen. Sie will bloß ein wenig Aufmerksamkeit.“ Na bitte.

### *Schoene Übung fuer jeden Tag, jede Stunde*

Immer wieder zu sich selbst zurückfinden ist keine angeborene Gabe, sondern reine Trainings Sache. Trainieren Sie, so oft Sie können - die Übung dauert höchstens 30 Sekunden - machen Sie doch gleich mit: Achten Sie auf Ihren Atem - atmen Sie jetzt tief durch - wie fühlen Sie sich? - was ist Ihr Begehrt? Welches Bedürfnis empfinden Sie gerade? - tun Sie es nicht ab (keine Zeit!, passt jetzt nicht!) - lassen Sie es einfach so stehen - Bedürfnisse müssen nicht unbedingt erfüllt werden - aber sie müssen immer wahrgenommen, akzeptiert und respektiert werden - schauen Sie sich um: wer ist gerade Ihr Nächster? - was braucht er/sie gerade wohl?

### *Programm fuers Leben*

Diese Übung macht so viel Freude und gibt so viel innere Ruhe und Kraft, dass ich SeminarteilnehmerInnen oft gar nicht daran erinnern brauche: Sie machen sie selber. Oft minutenlang. Weil es sich so gut anfühlt. Weil es so viel Energie gibt, so viel innere Stärke, Ruhe und Selbstbewusstsein. Fühlt sich einfach super an. So oft wie möglich in sich selbst zu ruhen ist übrigens ein Programm fürs Leben. Es wird weit über eine bessere Konflikt- und Stressbewältigung hinaus Ihr Leben bereichern, erden, zentrieren - und ist damit eine der besten Investitionen, die Sie für sich tätigen können.

Ihr Matthias Wölkner

Ahornweg 14 | 71155 Altdorf  
Telefon: +49 7031 233063  
E-Mail: mail@woelkner.de  
Internet: www.woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner  
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart  
Registernummer: HRB 246215