

Mindfuck, Selbstsabotage, Kopfkino & Co.

Montags

muss ich immer
kotzen



Ein altes Sprichwort der Arbeiterklasse besagt: „Wer sonntags nur an Montag denkt, hat einen freien Tag verpennt.“ Leichter gesagt, als getan – gerade in der heutigen schnelllebigen und stressigen Zeit. Wie man das Montagsloch überwindet und motiviert in die neue Woche startet, verrät Autorin Anja Niekerken in ihrem neuen Buch ... und hier auf den folgenden Seiten.



» Es ist schon wieder Montag und eigentlich warst Du noch gar nicht fertig mit dem Wochenende. Okay, vielleicht liegt es ja nicht an Deinem langweiligen Job ... Aber an Dir selbst kann es doch auch nicht liegen, oder doch? Nee, schließlich gibt es 1 000 andere Faktoren! Und schon geht es los: das Kopfkino mit den ganzen schlechten Filmen voller Ausreden und fadenscheiniger Begründungen ... Wobei einige Gründe durchaus ihre Berechtigung haben, andere wiederum absolut nicht. Aber wie unterscheiden wir das eine vom anderen?

Ich behaupte einfach mal, dass wir uns in 90 Prozent der Fälle selbst sabotieren beziehungsweise uns von unserem eigenen Kopfkino selbst sabotieren lassen. Vor lauter Nachdenken kommen wir zu nichts mehr. Schlimmer noch: uns fallen auf einmal 1 000 Gründe ein, warum wir etwas so richtig doof finden und wir montags immer kotzen müssen. Anstatt einmal genau anders herum zu denken, beschäftigen wir uns mit Genuss mit den Dingen, die wir hassen oder die heute wieder schief gehen könnten.

Schlechtes Kopfkino macht vor allem eines: schlechte Laune!

Ein klassisches Beispiel ist im Vertrieb die Kaltakquise. Bevor tatsächlich der Hörer abgenommen oder das Headset aufgesetzt wird, schießen uns noch jede Menge Argumente durch den Kopf, warum jetzt gerade nicht der richtige Zeitpunkt für den Anruf ist: „Montagsmorgen sind immer erst mal alle im Teammeeting.“ „Danach ist ja auch schon wieder Mittagspause.“ „Nach der Mittagspause wollen die Leute ja auch erst mal in Ruhe arbeiten oder müssen gar in ein weiteres Meeting ...“ Und schwuppdiwupp ist Feierabend und nicht ein Anruf getätigt. Am Dienstag geht dann das fröhliche Kopfkino von vorne los ... Schließlich muss dienstags ja erst mal die Arbeit vom Meeting-Montag nachgeholt werden und da hat der potenzielle Kunde auch bestimmt zu viel Druck auf dem Kessel.

Eine der bekanntesten Geschichten zu dieser Form der Selbstsabotage stammt aus Paul Watzlawiks Buch „Anleitung zum unglücklich sein“. Es ist die Geschichte mit dem Hammer. Diese geht folgendermaßen:

„Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar ihm den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er ihn nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen ihn. Und was? Er hat ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von ihm ein Werkzeug borgen wollte, er gäbe es ihm sofort. Und warum sein Nachbar nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen ausschlagen? Leute wie der Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet der Nachbar sich noch ein, er sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's ihm aber wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Morgen“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

Das Gehirn ist eine Wunscherfüllungsmaschine

Vielleicht, vielleicht, vielleicht ... klar kann das alles sein, ist es in der Regel aber nicht! Wer sich aber schon am Sonntagabend beim Schlafen gehen darauf trimmt, was Montag alles wieder doof sein wird, der wird am Montag auch genau die Dinge finden die doof sind! Unser Gehirn ist wie Aladins Flaschengeist: Unsere Wünsche – also das Montag doof wird – sind ihm Befehl. Und das Problem ist: im Gegensatz zu Aladins Geist erfüllt es uns gern mehr als nur drei Wünsche Sicher ist es nicht einfach, gewohnte Denkstrukturen umzustellen, das dauert seine Zeit. Aber es ist einen Versuch wert! Beispielsweise kann man sich jeden

Abend vor einem Arbeitstag vor dem Schlafengehen drei Dinge aufschreiben, auf die man sich am nächsten Tag bei der Arbeit freut. Und wenn es „nur“ ein netter Plausch mit dem Lieblingskollegen und ein guter Kaffee auf dem Weg zur Arbeit sind. Das ist schon einmal der erste Schritt, um aus der Negativspirale auszuweichen.

Übrigens: Was in unserem Kopf passiert, passiert nirgendwo anders auf der Welt! Es existiert nur in unserem Kopf! Um das Kaltakquise-Beispiel und die Montagsmeetings noch einmal zu bemühen: Was ist denn, wenn bei diesem Kunden die Teammeetings Freitagnachmittag abgehalten werden? Das erstaunliche an diesem Gedanken ist, dass er in den meisten Fällen nicht dazu führt am Montagmorgen nicht anzurufen, sondern am Freitag auch als Ausrede dient.

Das ist alles nur in Deinem Kopf

Petra Bock befasst sich in ihrem Buch „Mindfuck“ genau mit diesem Problem. Dem Problem der Selbstsabotage. Und sie setzt sogar noch einen drauf, denn sie geht davon aus, dass wir uns aufgrund verschiedener Ängste im Kopfkino lieber schlechte Filme ansehen, als in der Realität ins Handeln zu kommen. Sie schreibt: „Wir fragen uns, was alles Furchtbares passieren kann und gehen vorausgehend in eine Schutz- und Schonhaltung. Das kann man gut beim Thema Existenzangst beobachten. Selbst gut ausgebildete Menschen trauen sich dann nicht, eine neue berufliche Herausforderung anzugehen, weil sie Angst haben, es könnte schief gehen und sie dann in Not geraten.“

Jeder von uns hat schon einmal Mindfuck, schlechtes Kopfkino oder Selbstsabotage erlebt. Aber warum machen wir

BUCH-TIPP

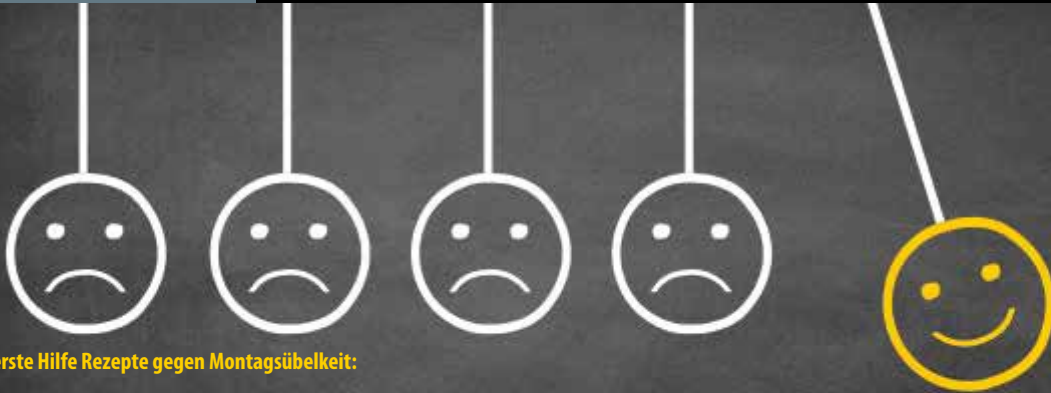
Montags muss ich immer kotzen

Mit „Montags muss ich immer kotzen“ liefert Anja Niekerken praktische Hilfe zur Selbsthilfe gegen Arbeitsübelkeit und ihre Folgen. Klar, alltagstauglich und mit beiden Beinen im Machbaren zeigt sie, wie wir unsere Arbeit neu denken können, was unsere Arbeit ausmacht und welche guten Seiten selbst der blödeste Job bietet, ohne dabei die positiven Effekte eines erfüllten Feierabends zu vernachlässigen.

Business Village, 2018, 224 Seiten, ISBN: 978-3-86980-429-3, Preis: 19,95 Euro



HILFE ZUR SELBSTHILFE



Drei erste Hilfe Rezepte gegen Montagsübelkeit:

1. Übe positive Gedanken!

Auch wenn es echt abgedroschen klingt: es hilft! Schreibe jeden Abend drei bis fünf Dinge auf, die Dir am aktuellen Tag während der Arbeit gefallen haben. Und wenn es „nur“ die saubere Toilette war: schreib es auf! Und schreibe drei bis fünf Dinge auf, auf die Du Dich am nächsten Tag freust. Jeden Tag! Damit übst Du, Deinen Aufmerksamkeitsfokus wieder auf die positiven Dinge zu lenken!

2. Bewegung bringt Bewegung!

Wenn Du Dich beim gedanklichen Kotzen erwischst, bewege Dich körperlich. Wechsel den Sitzplatz, geh Dir einen Kaffee holen oder lauf einmal ums Gebäude und lasse frischen Wind in Deine Gedanken.

3. Verteile großzügig Lob und Anerkennung!

Häh? Was soll das denn jetzt? Ganz einfach: Da wir hochsoziale Wesen sind, tun wir anderen Menschen gern Gutes und fühlen uns dadurch auch automatisch besser. Da es wenig Sinn macht, auf Aktionen von anderen zu warten: Warum nicht selbst den Stein ins Rollen bringen? Lobe Deine Kollegen und auch Deinen Chef. Die freuen sich und Du freust Dich automatisch mit. Und wenn Du lange genug am Ball bleibst, dann machen die Anderen vermutlich irgendwann mit.

Viel Spaß und viel Erfolg beim Ausprobieren!

so einen Schwachsinn überhaupt? Letztendlich wissen wir doch, dass es zu nichts führt. Im wahrsten Sinne des Wortes. Verschiedene Forscher haben unterschiedliche Theorien hierzu. Diese gehen von ungelösten Kindheitserfahrungen bis hin zu einem geringen Selbstbewusstsein aus ... Allerdings stellt sich dann die Frage, warum kennt jeder Mensch dieses Phänomen. Klar könnte man argumentieren, dass jeder Mensch irgendeine ungelöste Kindheitserfahrung und auch in manchen Situationen ein geringeres Selbstbewusstsein hat. Mir gehen diese Erklärungen zu weit in den Bereich der klinischen Psychologie und betreffen bisher auch nur Fälle schwerer Selbstsabotage, nicht jedoch das „normale“ Alltags-Verhinderungs-Kopfkino mit dem sich jeder rumschlägt.

Unser „Mindfuck“ hat ursprünglich eine ganz simple Funktion: er soll uns davor schützen Unfug zu machen oder aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden. Grundsätzlich ist der Mensch ein soziales Wesen und war in der Steinzeit auch durchaus auf eine Gruppe zum Überleben angewiesen. Daher war es überlebenswichtig, seiner Gruppenposition angemessen nachzukommen und seine Aufgaben für die Gruppe gut zu erledigen. Im Gegenzug gibt es Schutz, Nahrung und

Zuneigung. Bei zunehmender Intelligenz ist es da nur logisch, dass Fred und Wilma Feuerstein irgendwann anfangen Überlegungen anzustellen, welche Verhaltensweise jetzt am erfolgreichsten sein könnte. Dazu griffen sie auf ihre Erfahrungen in ähnlichen Situationen zurück und schlossen auch häufig von ihrem eigenen Verhalten auf das der anderen.

Die größten Stärken des Gehirns sind auch seine größten Schwächen

Das tun wir bis heute ... Der größte Teil davon läuft unbewusst ab. Wir sind uns nicht bewusst darüber, dass wir Situationen in denen wir bereits gewesen sind oder die wir vielleicht nur beobachtet haben hochrechnen und so unser Verhalten auf die aktuelle Situation anpassen. Noch weniger sind wir uns bewusst darüber, dass dieser Mechanismus in genauso vielen Situationen passend aber auch unpassend ist.

Beispielsweise verhindert unser Kopfkino, dass wir über eine stark befahrene Straße einfach rüber gehen. Unser Hirn rechnet ganz schnell aus, was alles passieren könnte und lässt uns auf eine geeignete Lücke im Verkehr warten, so dass wir risikofrei passieren können. Ähnlich verhält es sich in Mindfuck-Situationen. Unser Hirn rechnet ganz schnell aus, was

alles passieren könnte und stellt uns damit kalt ... Die Kunst ist, die eine von der anderen Situation zu unterscheiden. Und vor allem: Sich nicht von der Arbeitsübelkeit der Kollegen anstecken zu lassen. Es lohnt sich immer, einmal darüber nachzudenken, ob ich selbst den Job so richtig doof finde, oder ob ich zu der Gruppe Kollegen gehöre, die sich mindestens einmal täglich zum gemeinsamen Kotzen in der Kaffeeküche oder der Raucherecke trifft. Achtung: Arbeitsübelkeit ist ansteckend – also halte Dich von infizierten Kollegen fern!

Anja Niekerken



AUTORIN	
	Anja Niekerken ist Autorin, Beraterin und Trainerin für Kommunikation und Wahrnehmung.
	Anja Niekerken Ketzendorfer Straße 9 21629 Neu Wulmstorf

Tel.: +49 (0) 151-58726006
E-Mail: info@anja-niekerken.de
Web: www.anja-niekerken.de