

BILDUNG aktuell

#04

Das eMagazin für Management, Personalwesen und Weiterbildung

12.04.2016



Der Stress muss weg!

Wenn unsere Gedanken nicht zur Ruhe kommen: Fünf Denkfehler, die schlaflos machen – und wie Sie diese vermeiden. **Ab Seite 8**

» Themen. Autoren. Inhalte.

Foto: beige stellt



Rollenspiele sind eine effektive Trainingsmethode. Doch diese hat auch ihre Tücken. Nicht jeder Teilnehmer fühlt sich wohl, wenn eine Kamera das Training für die Videoanalyse aufzeichnet. Deshalb hat **Thomas Ference Dodner** einige Rollenspiel-Methoden gesammelt, die erfolgreich sind. Lesen Sie in BILDUNGaktuell, wie etwa „Buddy Talk“, „Speed Training“ und „Video Role-Play“ das Spiel mit Rollen unterstützen können. **Ab Seite 3**

Fotos: beige stellt



Ohne laterales Führen, Führen ohne Chef, ginge in vielen Unternehmen nichts. Wer etwa ein Projekt oder eine Idee umsetzen will, muss in der Lage sein, Menschen dafür zu gewinnen. Wie Sie dabei die Kraftquellen der Autorität nutzen können, zeigen **Mag. Gunther Fürstberger** und **Mag. Tanja Ineichen**. **Ab Seite 5**

Foto: beige stellt



Wer nicht schlafen kann, weil sich in der Nacht das Gedankenkarussell dreht, sollte seine Denkmuster überprüfen. Denn so mancher Stress ist hausgemacht. **Dr. Wolfgang Jäger** nennt „fünf typische Denkfehler“, die einem leicht den Schlaf rauben können. Wie Sie diese erkennen und durch neue Denkmuster ersetzen, verrät der Psychologe in dieser BILDUNGaktuell-Ausgabe. **Ab Seite 8**

IMPRESSUM

Medieninhaber & Herausgeber:
Alexander Karp
karp | communication company
Siegfriedgasse 52/19, 1210 Wien
Redaktion & Anzeigenverwaltung:
E-Mail: redaktion@bildungaktuell.at
Web: www.bildungaktuell.at

Grundlegende Richtung:
Journalistisch unabhängige Berichterstattung und Hintergrundberichte zu den Themen Aus- und Weiterbildung, Karriere, Selbstorganisation, Personalmanagement, Pädagogik, Schule, Universität, Bildungspolitik.

Hinweis: Bei allen personenbezogenen Bezeichnungen gilt die gewählte Form für beide Geschlechter. Alle angeführten Preis- und Terminangaben sind vorbehaltlich Fehler und Änderungen. Bezahlte Texte sind als „Werbung“ gekennzeichnet.

COPYRIGHT:
Alle Rechte vorbehalten. Übernahme und Nutzung der Daten bedarf der schriftlichen Zustimmung des Herausgebers.



Matthias Pöhm in Wien!

Nicht auf den Mund gefallen – Schlagfertigkeitstraining

Termin: Mo 30. Mai 2016, Beitrag: € 790,-*
Details siehe www.wifiwien.at/403225

Präsentieren als Infotainment

Termin: Di, Mi 31. Mai – 1. Juni 2016, Beitrag: € 1.550,-*
Details siehe www.wifiwien.at/403255

*Paketpreis bei Buchung beider Seminare: € 2.200,-

Information und Anmeldung:

Mag. Alexandra Konrad, T 01 476 77-5234

www.wifi.at/managementforum

Fünf Denkfehler, die schlaflos machen

Willkürliches Schlussfolgern, Verallgemeinerungen und Personalisieren beeinflussen uns und erzeugen Stressgefühle. Wie wir endlich mit Denkfehlern aufräumen können, verrät **Dr. Wolfgang Jäger**

Wir kennen diese Situation. Nach einem arbeitsreichen Tag voller neuer Impulse, Herausforderungen und Problemen freuen wir uns auf die Nacht, um zumindest für einige Stunden unsere Gedanken abzuschalten und so richtig einmal an „gar nichts“ denken zu müssen. Wir legen uns nieder, nehmen unsere bevorzugte Schlafposition ein und wollen nun einschlafen. »

Und da sind sie! Jene Gedanken, die uns während des Tages bewegt haben, jene Gedanken, die schon lange ungelöst sind oder jene Gedanken, die wir noch in Zukunft lösen müssen.

Wir können uns diesen Gedankenmustern nicht entziehen, obwohl wir es so gerne machen würden. Wir versuchen uns krampfhaft nicht mit diesen Gedanken zu beschäftigen, obwohl wir schon oft gelernt haben, dass es nie funktioniert, wenn man nicht an den „rosaroten Elefanten“ oder „Eiffelturm“ denken will. Unser Gehirn ist noch in der Verarbeitungsphase.

Warum unsere Gedanken nicht zur Ruhe kommen, hängt in vielen Fällen mit typischen Denkfehlern zusammen, die alle eines gemeinsam haben: Sie lassen viel Spielraum für Vermutungen und Phantasien zu. Alles keine sachlichen oder objektiv wahrgenommene Tatsachen. Und diese Denkmuster schüren unsere Ängste, Befürchtungen und beeinträchtigen unsere Ressourcen wie Selbstvertrauen, Bewältigungsglauben und andere. Die fünf wichtigsten zusammengefasst:

Die Macht der Willkür

Eine verpatzte Präsentation, eine misslungene Prüfung, eine Kritik im Büro: Das alles sind Gründe, sofort die willkürliche Schlussfolgerung zuzulassen: „Ich bin doch ein Versager.“ Wo aber ist der Beweis dafür? Haben wir sachliche Gründe, gleich alle Fähigkeiten in Frage zu stellen und uns global in dieser Weise zu definieren? Sicher nicht – für das Gefühl des Versagens benötigt es mehr als nur ein Ereignis. Machen Sie eine Realitätsprüfung und suchen sie nach Beweisen für diese Schlussfolgerung.

Warum unsere Gedanken nicht zur Ruhe kommen, hängt in vielen Fällen mit typischen Denkfehlern zusammen, die alle eines gemeinsam haben: Sie lassen viel Spielraum für Vermutungen und Phantasien zu.

Wenn Sie keine finden, haken sie diesen Gedanken einfach ab.

Ich spüre etwas, was du nicht spürst

Stellen Sie sich vor, Sie gehen regelmäßig mit Ihren Kolleginnen und Kollegen zum Mittagessen. Eines Tages beschließen diese, einmal ohne Sie zu gehen. Welche Gedanken gehen Ihnen nun durch den Kopf? „Die mögen mich nicht mehr“, „Die haben etwas vor, was ich nicht wissen darf“? In unserer selektiven Wahrnehmung reißen wir diese Einzelfakten aus dem Zusammenhang. Bedeutsame andere Merkmale (z.B.: eine jahrelange gute Beziehung) werden ignoriert. Dem Einzelfall wird eine zu hohe Bedeutung zugemessen. Die Frage nach dem „Warum“ lässt uns dann nicht schlafen. Eine schnelle, frühzeitige Auflösung dieses Gefühls ist notwendig. Klären Sie die Tatsache mit Ihren Arbeitskollegen. Vielleicht haben diese auch eine Überraschung für Ihren nächsten Geburtstag besprochen.

Vom Maximum zum Minimum

Kleinigkeiten eines Ereignisses werden überschätzt. Gelungene Sachen werden unterbewertet – unser Lieblingsdenkmuster, wenn es darum geht, das Glas halb leer zu sehen. Erwarten wir zum Beispiel einen wichtigen Anruf und kommt dieser nicht zur erwarteten Zeit, dann

wird das als äußerst bedeutsam eingestuft. Man beschäftigt sich mit den Konsequenzen und fällt in die Negativspirale des Denkens.

Bei positiven Ereignissen, wie z.B. eine gelungene Prüfung oder eine Belobigung, hakt man diesen Umstand relativ rasch als bedeutungslos ab, obwohl dieser wesentlich intensivere und vor allem positive Konsequenzen hat. (z.B. Erfolg, Ansehen, Karrieremöglichkeiten etc.)

Den Fokus auf die Erfolge zu richten und zu maximieren, ist die Strategie, mit diesen Mustern umzugehen. Beschäftigen Sie sich vor dem Einschlafen mit positiven Konsequenzen und träumen Sie sich so richtig in diese Gefühle hinein.

Einfach alles auf sich beziehen

„Nimm das doch alles nicht so persönlich“ – ist ein gut gemeinter Ratschlag, der dieses Denkmuster gut beschreibt. Äußere Ereignisse werden auf die eigene Person bezogen, ohne dass es dafür Belege gibt. Eigene Anteile werden für Situationen gesucht, in die wir gar nicht so richtig involviert waren. Man fühlt sich irgendwie verantwortlich, manchmal auch ein wenig schuldig für Umstände, die man nicht beeinflussen konnte. Ein Beispiel: Lachen und „tuscheln“ Kollegen aus Ihrem Team ohne besonderen Anlass – haben Sie vielleicht plötzlich das Gefühl, die „tuscheln“ über Sie.

Wieder einmal ist die Realitätsprüfung für die-

ses Gefühl notwendig. Fragen Sie nach, um dieses Gefühl rasch wieder wegzubekommen. Beschäftigen Sie sich langfristig mit dem Thema Selbstvertrauen.

Schwarz oder weiß?

Gibt es noch etwas anderes als gut oder schlecht, schön oder hässlich, weiß oder schwarz? Natürlich – die berühmten Grauzonen. Positiv gemeint sind die Grauzonen des differenzierten Denkens die Hilfestellung bei diesem Denkmuster. Das bedeutet Erfahrungen nicht in die sich ausschließenden Kategorien einzuordnen, sondern eine richtige Abstufung der Bewertung zu finden. So trainieren Sie Ihre Sensibilität und ein besseres Bewusstsein über emotionale Befindlichkeiten. Es ist nicht alles absolut schlecht oder alles wahnsinnig furchtbar. Abschließend noch einen Tipp für alle Denkmuster, die uns den Schlaf rauben. Nachdem sich (fast) alle negativen Denkmuster auf Inhalte aus der Vergangenheit oder aus der Zukunft beziehen, ist das „Loslassen“ für diesen Moment (für die Gegenwart) die Aufgabe. Den Fokus auf das Hier und Jetzt zu richten, belastende Gedanken aus der Vergangenheit vorbeiziehen lassen bzw. Gedanken aus der Zukunft wieder in die Zukunft zu schieben, ist die Strategie. Der einzige wohlthuende Gedanke, der erlaubt ist, ist der an eine gute Nacht.

Dr. Wolfgang Jäger ist Psychologe, Unternehmensberater, diplomierter Mentalcoach. Er ist Leiter des manage health – Institut für psychologisches Ressourcenmanagement.

 **Klick! www.managehealth.at**