

Sorgen auf dem Prüfstand



**Wie Sie dafür sorgen können,
dass Ihre Sorgen geprüft sind
und nicht unnötigerweise
Ihr Leben beherrschen.**



Es gibt Sorgen, die wurden von Geschäftsleuten erfunden und gefördert. Mit Angst und Sorgen und den entsprechenden Sicherheitsversprechen lassen sich schöne Gewinne erwirtschaften.

Manche Sorgen machen unfrei: Wer sich um einen anderen Menschen sorgt, der vielleicht in diesem Moment seine Freiheit genießen möchte, bindet gedanklich diesen Menschen und sich selbst.

Gewisse Sorgen sind berechtigt. Das so genannte sorgenfreie Leben kann auch in Naivität und Unbedarftheit münden, die sinnvolle Vorsorge verhindern und echte Gefahren herauf beschwören. Der Prüfstand für die (Auto-)Bremsen hat etwas Gutes.

Andere Sorgen sind überflüssig. Oder einfach heute nicht mehr nötig.

Es geht schlimmer, immer. Der sorgenvolle Aufschrei „Lass das bloß nicht fallen!“ führt oft zu ...?

Machen Sie den Bremsentest, stellen Sie Ihre Sorgen heute auf den Prüfstand.



Der Prüfstand

Der Sorgen-Prüfstand ist ein Instrument, das primär auf der Ebene des Denkens ansetzt. Nach dem Motto:

„Verändere Dein Denken. Dann ändern sich auch Deine Gefühle, Ziele und Handlungen.“

Was heißt hier „Denken“?

Mit Denken ist hier gemeint:

- Erfahrungen
- Wissen
- Erinnerungen
- Erwartungen
- Denkmuster
- Fokus der kognitiven Aufmerksamkeit

Richten Sie also nun Ihr bewusstes Denken jetzt auf die Sorgen, um diese zu prüfen. Um herauszufinden, ob sie (noch) berechtigt sind, welchen Raum sie einnehmen dürfen und welche Konsequenzen angemessen sind.

Einzeln ansehen: Wählen Sie EINE Sorge aus

Um was geht es?

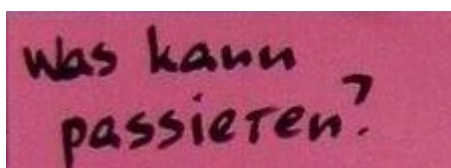
Die Aufgabe lautet:

.....

.....

.....

Ein Beispiel: Ich soll nächsten Dienstag eine Rede halten. Vor allen Kollegen. Der Chef wird anwesend sein, ein Teamleiter ebenfalls und das gesamte Team.



Das ist leicht. Sofort erscheinen Bilder im Kopf-Kino, wie die passende Katastrophe aussehen wird.

Was geschieht, wenn diese Sorge zur Realität wird, wenn der Fall eintritt?

1.
2.
3.

Was kann **bestenfalls** geschehen?

- 1+
- 2+
- 3+

Ich verheddere mich in meinen Ausführungen. Wenn dann noch der Beamer ausfällt und ich ganz frei reden muss, weiß ich überhaupt nicht mehr weiter. Ich beginne zu stottern, wiederhole mich in unfertigen Sätzen und am Schluss ringe ich vor lauter Stress mit den Tränen. Genau dann sagt Marc, der selbst ein brillanter Redner ist: Du wirst ja ganz rot!

Best Case? Alle applaudieren.

Was genau ist die Gefahr dabei?

1.
2.
3.

Alle lachen. Es spricht sich herum, dass ich mich furchtbar blamiert habe. Mein guter Ruf als Spezialist für Lösungen ist dahin. Die Beförderung kann ich mir abschminken. Dann weiß ich auch, wie mein nächstes Gehaltsgespräch verlaufen wird.

Wie gefährlich
ist das
wirklich?

(ankreuzen)

0 ----- 10				
Eigentlich ist es keinerlei Bedrohung	Blamage	Nachhaltige Nachteile	Verletzungs- gefahr, Risiko für Gesundheit	Lebensgefahr

Es ist hauptsächlich peinlich. Ich habe schon jetzt schlecht geschlafen. Nein, Gesundheit oder Leben sind nicht bedroht. Also ein Wert von etwa 3-4 auf dieser Skala.

Wie hoch ist die
Wahrscheinlichkeit?
0% - 100%

0 % ----- 100%				
Es kann gar nicht eintreten				Es wird mit absoluter Sicherheit eintreten

Naja... der Beamer ist schon mehrfach und auch bei anderen ausgefallen. Der hat eine Macke.

Kann ich es verhindern?

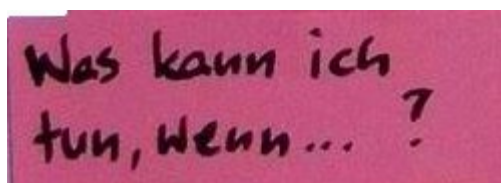
Nein ----- Vielleicht ----- Ja				
Warum nicht?		Wie?		

Möglichkeiten, die das Desaster verhindern:

1. Flucht. Gar nicht antreten. (Siehe weiter unten)
2.
3.
4.
5.

Ich könnte

- *frei reden.*
- *Schlagfertigkeit ohne Schlagen üben: Eine gute Antwort auf „Du wirst ja ganz rot!“ einüben.*
- *meinen eigenen Beamer mitbringen. Den kenne ich.*



Was, wenn es geschieht?

Möglichkeiten sammeln:

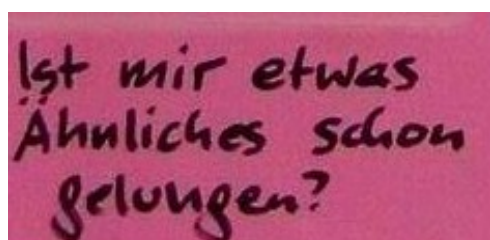
Variante A:

Variante B:

Variante C:

Ich nehme meine Notizen aus der Mappe rede ohne Beamer einfach weiter. Notwendige Bilder habe ich ausgedruckt und verteile sie dann, wenn ich darüber spreche.

Wenn jemand über meine Hautfarbe unkt, sage ich „Stimmt. Und gleich kollabiere ich.“



Bei anderen/ähnlichen Gelegenheiten?

Nein, noch nie?

Ja?

Was habe ich dann unternommen?

Wie war das Ergebnis?

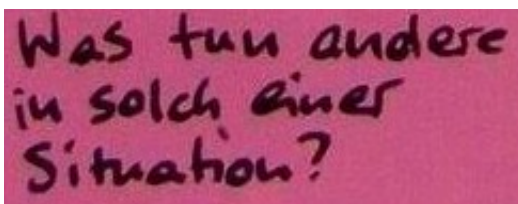
Naja, etwas Ähnliches ... da war die Datei der Präsentation defekt. Einmal war das kein Problem. Ein anderes Mal bei einer Bewerbung habe ich daraufhin den Job nicht bekommen.

Wie gehen andere mit dieser Bedrohung um?

Beobachtbares Verhalten: ,.....

Mitgeteilte Gefühle:

Manche sind völlig gelassen. Andere bereiten immer etliche Backups vor, eigene Rechner, Fotokopien, sogar Folien hatte jemand mal dabei.



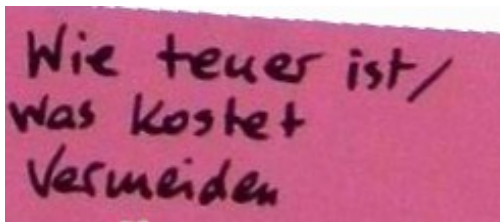
Wenn das Desaster eintritt?

Beobachtung A:.....

Beobachtung B:.....

Beobachtung C:.....

Chef hat mal eine Sitzung vertagt, als die Technik ausfiel. Ein Kollege hat zuerst wen anderes vorgelassen und dann in der Pause alles wieder geregelt. Der Prokurist hat mal furchtbar gestammelt. Der coolste Auftritt gelang unserem Marketing-Leiter: Er sprach frei, unglaublich fesselnd – und hat derweil den PC neu gestartet und dann wie geplant weiter gemacht.

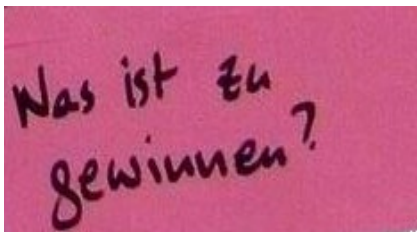


Was, wenn ich mich der Situation nicht stelle?

Der Preis von „No Show“ ist:

1. Das einzig Sichere: Wer nicht antritt, kann keinen Erfolg erzielen.
2. Mein (Furcht-)Gedächtnis speichert: „Ich habe mich nicht getraut.“
3.
4.

Wenn ich mich krank melde, fühle ich mich schlecht. Ich werde mich ärgern, weil ich eine gute Chance verstreichen ließ. Und ich werde weiterhin überzeugt sein, nicht präsentieren zu können. Peinlich wird, wenn ich daheim gefragt werde, wie es denn gelaufen ist.



Belohnung 1:

Belohnung 2:

Belohnung 3:

*Erstens werde ich unglaublich stolz sein, wenn ich das geschafft habe. Womöglich mit Hindernissen! Dann wird mein Ansehen gefestigt. Und dann kann ich diese Präsentation erwähnen, um das nächste spannende Projekt zu ergattern.
Abends gibt es Sekt.*