



Ein neu definiertes Ziel soll eine elegante und nachvollziehbare Lösung beinhalten. Wird nur einfach versucht, die bisherige Leistung hochzuschrauben, leidet die Motivation. Ein gutes Resultat kann man nicht erzwingen. Foto: Shutterstock / Gagarin Iurii

Mit der richtigen Einstellung zum Erfolg

Wer im Leben Erfolg haben will, tut gut daran, klare und nachvollziehbare Ziele vor Augen zu haben. Verbissenheit hingegen kann den Blick für zugkräftige Ideen vernebeln und im Betrieb die Motivation ausradieren. Mentalcoach Thomas Baschab, der zu den «Top 100 Speakers Excellence» gehört und an der diesjährigen «G21 on stage» auftrat, ist überzeugt: Verkrampftes Wollen schränkt unser Potenzial ein, während positives Denken Energie freisetzt. Text: Urs Rüttimann

«Unser ganzes Leben ist eigentlich nichts anderes als eine Reihe fortgesetzter Programmierungen», sagt der Mentalcoach und Managementtrainer Thomas Baschab. Wie frei ist dann der Mensch in seinen Entscheidungen? «Wenn ein solches Programm einmal in unserem Betriebssystem installiert ist, dann lassen wir es laufen bis ans Ende unserer Tage, ausser es wird dazwischen einmal durch ein anderes ersetzt», weiss Baschab aus seiner Tätigkeit als Coach und Berater. Schlecht muss ein solchermassen programmiertes Leben nicht sein. Doch jeder Mensch tut gut

daran, genau zu erkennen, welchen Programmen er seine bisherigen Erfolge verdankt.

Als klug erweist sich zudem, zu entdecken, welche Programme noch bessere Ergebnisse verhindert haben. Denn Programme beziehungsweise Verhaltensmuster sind austauschbar und entsprechen Lösungen, die sich eine Person für eine bestimmte Situation angeeignet hat. Hierzu gilt zu überlegen: Lösungen sind für diejenigen, die sie getroffen haben, mit persönlichen Einschränkungen verbunden. Für alle übrigen Mitmenschen gelten indessen diese Einschränkungen nicht.

Im Arbeitsalltag oder im Privatleben wird jeder von uns von solchen Programmen/Lösungen geleitet und entsprechend hoch ist das Konfliktpotenzial. Je mehr sich allerdings jeder Einzelne bewusst ist, dass eine Lösung auch mit Einschränkungen verbunden und nicht allgemeingültig ist, desto weniger Zeit geht verloren für oft unnötige Konflikte. Zeit, die eigentlich für die konstruktive Suche nach dem besten Weg hätte genutzt werden können: «Mit sturem Diskutieren wird viel Energie verbraten, insbesondere in Unternehmen», sagt Baschab.



Augenmass und Motivation

Änderungen können erreicht werden, wenn Ziele neu definiert werden. Oft denken wir aber: Wir sind an der Grenze der Möglichkeiten. Deshalb ändern wir nichts, obwohl wir vielleicht eine erste Zielsetzung nie mehr hinterfragt haben. Ausserdem glauben wir, dass der bessere Weg anstrengender wird. «Das muss so nicht sein», wendet der Mentalcoach ein. «Damit es besser wird, muss es vielmehr leichter werden. Härter mit sich zu sein und noch mehr zu arbeiten, macht eine Lösung nicht besser, sondern eher schlechter.» Für ihn ist «wollen» eine gute Eigenschaft, aber «zu viel wollen» genauso schlecht wie «zu wenig wollen». Die Kunst liegt im richtigen Dosieren. Dass ein gutes Resultat nicht erzwungen werden kann, zeigt beispielhaft der Sport: Eine Fussballmannschaft, die plötzlich mehrere Spiele nacheinander verloren hat, will sicherlich keine schlechte Leistung bieten. Sie konnte indessen nicht anders, weil ihr mentales Programm keine Kraft hat: «Statt eine Gewinner-Einstellung hat sich eine Verlierer-Einstellung breitgemacht. Die Angst vor dem Verlieren ist stark in den Vordergrund getreten», sagt der Mentalcoach, der oft Spitzenmannschaften und

-sportler betreut. Der Mannschaft fehlt es an Zuversicht; sie kann kein erreichbares Ziel mehr erkennen.

Neue Ziele sollen mit Augenmass gesetzt werden: Nur wenn der Weg in Richtung Ziel als erreichbar beurteilt wird und wenn damit so konkrete Vorstellungen wie möglich geweckt werden, wird ihn die Belegschaft eines Unternehmens auch verstehen und erfolgreich zurücklegen können. Für alle muss klar sein, was wie mit welcher Absicht erreicht werden soll. Eine nicht verstandene und überrissene Zielsetzung hingegen steht dem Erfolg im Weg. Das «Wofür tue ich etwas», also der Grund für ein Engagement, ist für ein positives Verständnis der Zielsetzung entscheidend. «Wenn man das, was man tut, nicht mit Liebe und Leidenschaft für die Aufgabe verbinden kann, sondern nur mit höherer Leistung, hört man damit am besten auf», sagt Baschab.

Im Gartenbau entspricht diese Liebe und Leidenschaft beispielsweise der Faszination für die Natur und die Gestaltung von Gärten. Weiter zeigt sie sich im Stolz auf sein Handwerk oder in der Wertschätzung der Firma, für die jemand arbeitet. «Wer diese Leidenschaft nicht mehr spürt, schadet nicht nur sich selbst, sondern auch dem Geschäft», ist der Mentaltrainer überzeugt. Denn nur diejenigen Gärtnerinnen und Gärtner, die eine solche Einstellung auch ausstrahlen, werden von der Kundschaft als überzeugend wahrgenommen. Sie wirken sympathisch und anziehend: «Die Leute kaufen nicht Preise ein, sondern die Liebe, mit der eine Arbeit oder ein Produkt präsentiert wird.» Ausserdem: Die Mitarbeiterin eines Unternehmens, die diese Leidenschaft



«Die Leute kaufen nicht Preise ein, sondern die Liebe, mit der eine Arbeit oder ein Produkt präsentiert wird.»

Thomas Baschab, Mentalcoach und Managementtrainer

in sich trägt, wird auch eine persönliche Krise bald überwinden oder in instabilen Zeiten des Betriebs nicht gleich den Hut nehmen.

Die Kraft der inneren Bilder

Wer bewusst und analytisch handeln will, benutzt seinen Verstand. Stellt er sich hingegen mit einem Bild beispielsweise ein Po-

tenzial vor, das er nutzen möchte, dann handelt er verstärkt unterbewusst mit intuitiven Entscheidungen. «Dummerweise gilt dies auch für negative Bilder», führt der Mentalcoach aus und verweist dazu auf eine wissenschaftliche Studie: «Wer sich oft ärgert und dabei denkt, irgendwann bekomme ich ein Magengeschwür, steigert die Wahrscheinlichkeit, an einem solchen Geschwür tatsächlich zu erkranken, um den Faktor fünf.»

Menschen, die sich angeeignet haben, Ziele als positive Bilder zu visualisieren auf der starken Grundlage eines «Wofür ich was tue», gehen erfolgreich durchs Leben. Die meisten Menschen wünschen sich zwar, dass der Verstand ihr Chef wäre. «Doch der wahre Chef im Leben ist das Unterbewusstsein», erklärt Baschab. Handlungen wie Treppen steigen, Kaffee machen, Auto fahren oder Fussball spielen werden allesamt weitgehend vom Unterbewusstsein gesteuert. Bewusstes Denken wird bei solchen alltäglichen Handlungen sogar zum Störfaktor. Bewusstes Wollen führt zu Verkrampfung. Spontane Handlungen gehen demgegenüber von Bildern aus, die einst bewusst produziert wurden. Im Unterbewusstsein sind unzählige solcher Bildinformationen eingespeichert, die sich beständig zu verwirklichen suchen. Auf biochemischer Ebene lösen sie an den Verbindungsstellen von Nerven und Muskeln sogenannte ideomotorische Impulse aus. Unterbewusste Bildinformationen steuern also die meisten unserer Bewegungen.

Am Beispiel des Fussballs illustriert Baschab, dass Bilder, Intuition und unbewusstes Agieren das Spiel zum Laufen bringen. Je

nach Funktion in der Mannschaft sind diese Intuitionen durch eine ganz unterschiedliche Erfahrung geprägt: Während der Stürmer schnell im Reflex und ohne nachzudenken eine Torchance nutzt, muss der Verteidiger vorausschauend und mit Cleverness erkennen, was demnächst im Spiel passieren könnte. Im Stadion vor Publikum erwarten



Mentale Kraft: Ein Mann von fast 90 Kilo wird von zwei Frauen und zwei Männern mit den Zeigefingern für 30 Sekunden hochgehoben. Foto: Urs Rüttimann

zudem beide eine sehr unterschiedliche mentale Situation, mit der sie umzugehen lernen müssen: Ein Stürmer, der in den letzten fünf Minuten das entscheidende Tor geschossen hat, geht als Held vom Platz, auch wenn er die Zeit zuvor nur dürftig gespielt hat. Wenn dem Verteidiger indessen ein kleiner Fehler passiert, der zu einem Tor führt, geht er als Depp vom Platz, auch wenn er zuvor mit Weltklasse Fussball gespielt hat.

Jeder ist seines Glückes Schmied

Wie kann ein Mensch glücklich werden? – Nur wenn sein Leben auch sein Spiel ist, in das er sich, privat und beruflich, voll einbringen kann. «Das heisst nicht, jeden Tag von morgens bis abends Freude und eitel Sonnenschein», unterscheidet Baschab. Was ist demgegenüber langfristig unbefriedigend und auch für die Gesundheit gefährlich? – Wenn sich ein Mensch mit einer Situation arrangiert, die ihn nicht wirklich glücklich macht, und er beständig darüber jammert. «Dieses Leben kann ich nicht wirklich geniessen. Das ist der Zustand der nicht getroffenen Entscheidung, der psychosomatische Krankheiten auslösen kann.» Im Berufsleben heisst dies: Man kann nicht aufhören und man kann nicht engagiert weitermachen. Für den Mentalcoach ist klar: Entweder muss du dann die Konsequenzen ziehen und das Glück anderswo suchen oder du versuchst, den Arbeitsalltag zu verbessern. «Leave it, love it or change it», bringen die Amerikaner diese Erkenntnis auf den Punkt. Der Schlüssel zum Glück ist jeder selbst: Was ein Mensch als Freude und Spass ins Spiel rein-

gibt, kommt als Freude und Spass wieder raus. Was er an Frust und Ärger reingibt, kommt als Frust und Ärger wieder raus.

Manche Menschen neigen dazu, herauszustreichen, was einem am anderen nicht gefällt. Sie versuchen, den Ehepartner zu ändern oder kritisieren ihre Arbeitskollegen und merken dabei oft nicht, dass sie selbst das Problem sind. In der nächsten Beziehung wiederholt sich dasselbe Problem. Einen Ehepartner soll man so lieben wie er ist, auch mit seinen Schwächen. Damit vergleichbar sind in einem Team die Begabungen und Vorlieben ebenfalls unterschiedlich verteilt.

Welt als Wille und Vorstellung

Jedes positive oder negative Wort geht über das Ohr ins Gehirn, wird dort in ein Bild umgewandelt und sodann ins Unterbewusstsein abgeschieden. Je nach Gehalt stärkt oder schwächt eine Information die Energie eines Menschen. Die Wirkung von positiver und negativer Information, die beispielsweise Mut oder Angst beziehungsweise Zuversicht oder Aussichtslosigkeit vermittelt, beurteilt Baschab als «gigantisch». Nicht nur für unsere Energie und Stimmung – im Körper beeinflusst sie auch das Immunsystem und stärkt die Widerstandskraft oder führt beispielweise zu einem Burn-out.

Obwohl ein Mensch in der Schweiz oder in einem anderen Industriestaat mit viel Wohlstand und in schöner Landschaft lebt, kann er tief betrübt sein. «Die Schlüsselfrage ist also, was du in dieser Welt sehen

willst.» Dies zu erkennen, ist auch wichtig hinsichtlich des Burn-outs: Dieses hat oft nicht mit Leistung zu tun, die von aussen masslos eingefordert wird. Ein glücklicher Mensch mit einem hohen Energielevel ist zu Ausserordentlichem fähig. Sinkt indessen die Energie aufgrund von negativen Gedanken und Aussichtslosigkeit auf ein tiefes Niveau, droht ein Burn-out.

Um Pessimismus zu vertreiben, empfiehlt der Mentaltrainer: Jeden Abend nach der Arbeit nimmt man sich zwei Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, für was ich am heutigen Tag dankbar bin. «Am Anfang werden es die grossen Dinge sein: die Gesundheit, das Wohlergehen der Familie, keine Existenznot, politische Sicherheit. Doch irgendwann sind es die kleinen Dinge: die Blume am Wegrand, spielende Kinder, eine Begegnung.» Gründe, um sich glücklich zu fühlen, gibt es viele.

Das Glück hängt auch nicht von der Lebenssituation ab. Ein pessimistischer Mensch muss wieder lernen, seine Aufmerksamkeit auf die kleinen, guten Dinge zu richten. Und oft sind es gerade diese, welche die Lebensqualität wieder zurückbringen können, auch wenn nicht alles an einem Tag Erlebte positiv gewesen ist. Für den Weg zum Glück ist gemäss Baschab zentral, was wir im Leben in unseren Mittelpunkt stellen: «Wir wählen Tag für Tag aus, was wir sehen wollen.» Dazu sein weiterer Ratschlag: «Jeden Morgen während zweier Wochen stellst du dir die Frage: Worauf freue ich mich heute?»