

ALPHA

DER KADERMARKT DER SCHWEIZ

TEL. 044 248 40 41 / INSERATE@TAGES-ANZEIGER.CH / WEITERE KADERSTELLEN: WWW.ALPHA.CH

ZEITNAH ZUR PASSENDEN LÖSUNG

Frische Luft fürs Oberstübchen

Jene Augenblicke, in denen unvermittelt das fehlende Puzzleteil für ein Problem auftaucht, das wir schon länger zu lösen versuchen, gehören zu den kostbaren Momenten des Lebens. Interessanterweise kommen diese Einfälle oft dann, wenn wir nicht damit rechnen: Beim Joggen, unter der Dusche. Wie kann es sein, dass wir zuweilen mit Denken nicht weiter kommen und die Lösung dann finden, wenn wir damit aufhören? Und wie können wir diese «Zufälle» begünstigen? *Von Lucia Dahinden und Christoph Küffer (*)*

Gewisse Areale im Gehirn sind nonstop damit beschäftigt, Wahrnehmungen darauf zu prüfen, welchen Einfluss sie auf das innere Gleichgewicht haben. Laut Gerald Hüther («Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn», Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2013) teilt dieser Teil unseres Gehirns alle Informationen blitzschnell in

drei Kategorien ein: gefährlich, ungefährlich und solche, von denen noch nicht klar ist, in welche dieser beiden Kategorien sie gehören. Das Resultat dieses Prozesses nehmen wir als Gefühl wahr. Wird eine Information als ungefährlich eingestuft, bleibt das Gehirn im Gleichgewicht, die Verarbeitungsprozesse laufen ungestört weiter und wir sind entspannt.

Nehmen wir jedoch etwas wahr, das nicht zu dem passt, was wir erwartet haben, stellt dies, biologisch gesehen, eine Gefahr dar. Die Verarbeitungsprozesse sind nicht mehr im Gleichgewicht und wir fühlen, dass etwas nicht stimmt. Im Alltag nehmen wir lau-

fund Dinge wahr, die wir nicht erwarten: Ein Gespräch, das einen ungünstigen Verlauf nimmt; Aussagen und Reaktionen von Kollegen und Vorgesetzten, die wir nicht einordnen können; neue Rahmenbedingungen, mit denen wir umgehen müssen. Wir können ohne Vorwarnung aus dem Gleichgewicht fallen und in den kognitiven Prozessen gestört werden. Geschieht dies, greifen wir automatisch auf unsere Erfahrungen zurück und versuchen das Gleichgewicht durch Denken wieder herzustellen: Wir wollen die Kontrolle zurück. Doch was ist, wenn wir mit unseren Erfahrungen nicht weiterkommen, weil die Situation nach etwas verlangt, das unsere Erfahrungen übersteigt?

Reflexion und Austausch

Ein Gehirn im Ungleichgewicht neigt leider zum problemorientierten Denken und begibt sich damit in einen Kreis. Wir denken das, was wir schon oft gedacht haben. Somit bleibt das Ungleichgewicht trotz ernsthafter Bemühungen zuweilen bestehen. Gelingt es uns jedoch, inne zu halten, zur Ruhe zu kommen, Distanz zum Geschehen einzunehmen und unsere Wahrnehmung zu erweitern, um Impulse (Gedankenfäden, Ahnungen, etc.) wahrzunehmen, kann es

klappen, Zusammenhänge und Verknüpfungen zu erkennen, die uns tatsächlich weiterhelfen. Das nennen wir Reflexion. Reflexion ist noch kraftvoller, wenn wir unsere Gedanken aussprechen und uns mit jemandem austauschen, der richtig gut zuhört und eigene Wahrnehmungen und Gedanken einbringt, ohne sofort Ratschläge zu erteilen. Ein solcher Austausch verdoppelt sozusagen unsere Gehirnkapazität.

Wie frische Luft und klares Licht

Ist uns das Glück in der Reflexion hold, erlangen wir eine Einsicht. Einsichten sind jene Momente, in denen unser Wissen neu verknüpft wird und uns plötzlich alles klar ist. Das fehlende Puzzleteil ist uns zugefallen. Körperlich ist die Einsicht mit einem Adrenalinschub verbunden und die Handlungsbereitschaft steigt rapide an. Und das fühlt sich an, wie ein Schwall frische Luft und klares Licht in einem Zimmer, das sich vorher noch eng und stickig anfühlte.

Ungleichgewichte wahrnehmen

Einzige Voraussetzung, um diese biologischen Tatsachen in den Alltag zu integrieren, ist, dass wir bewusst wahrnehmen, wenn sich unsere Gedanken im Kreis

drehen und unser Gehirn nicht mehr ins Gleichgewicht zurück findet. Dann können wir einen Gesprächspartner suchen, der uns unterstützt, Zusammenhänge und Verbindungen zu erkennen, die das Verständnis der Situation differenzieren und es uns ermöglichen, entsprechend zu handeln.

Lernen im Alltag

Handlungen verändern nicht nur die Situation, sie verändern auch uns. Denn jede neue Erfahrung ist mit Lernen verbunden. Laut Hüther ist jemand, dem es gelungen ist, ein Problem zu lösen, nicht mehr die gleiche Person wie vorher, weil sich im Gehirn neue Nervenverbindungen bilden, auf die wir von da an immer wieder zurückgreifen können.

() Lucia Dahinden und Christoph Küffer sind Inhaber der Spot Coaching AG in Rapperswil-Jona. Das Unternehmen bietet kurzfristig buchbare Gespräche für Führungs- und Fachkräfte mit einem professionellen Sparringspartner an. Die Telefongespräche dauern maximal 60 Minuten und dienen der Klärung beruflicher Fragestellungen. Spot Coaching arbeitet mit 10 führungserfahrenen Profis und zählt u.a. die Migros, Sanitas, Uni Zürich, UBS zu ihren Kunden. (www.spotcoaching.ch)*



Christoph Küffer und Lucia Dahinden: «Durch Einsichten wird unser Wissen neu verknüpft.»