



Nie mehr Alltag!

„Wenn Sie schon am Sonntag angstvoll an die bevorstehende anstrengende Arbeitswoche denken, dann besteht Handlungsbedarf“, weiß Manfred Rauchensteiner. Der Linzer Emotionstrainer erklärt, wie man mit alten Verhaltensmustern Schluss macht.

Text: Nicole Madlmayr

Können Sie das? Es ist Sonntagnachmittag, Sie sind gedanklich aber schon wieder in der Arbeit. Der übervolle Terminkalender, das bevorstehende Meeting, dazu der Chef, der montags noch cholerischer ist als sonst – allein der Gedanke daran verursacht akuten Stress. Das muss nicht sein, sagt der Linzer Emotionstrainer Manfred Rauchensteiner ganz

entschieden – weil man alten Denk- und Verhaltensmustern nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern sie aktiv ändern kann.

Es gibt nicht wenige Menschen, die von Montag bis Freitag nur ans Wochenende denken und sich am Sonntag schon wieder gedanklich mit der bevorstehenden Arbeitswoche beschäftigen. Was läuft da schief?

Die Wahrheit ist, dass jeder Tag immer komplett anders verläuft als sämtli-

che Tage zuvor in unserem Leben. Die Menschen haben nur subjektiv das Gefühl, dass zum Beispiel jeder Montag gleich ist. Da gibt es das immer gleiche Meeting, der Chef ist zu Wochenbeginn noch cholerischer als sonst, die Mailbox ist übertoll und so weiter. Je mehr man sich im Vorfeld darüber Gedanken macht und je konkreter diese Vorstellung ist, umso eher wird genau das auch passieren. Und falls es anders läuft, sagt unser Gehirn sofort: Das war

muster, die einem das Leben schwerer machen als nötig.

Wie kann man diese Denk- und Verhaltensmuster verändern?

Wer dem entkommen möchte, sollte auf alles so offen hingehen, als wäre es noch nie passiert. Was ja auch tatsächlich der Fall ist! Nur weil das Montags-Meeting öfter schon mühsam und der Chef cholerisch war, heißt es nicht, dass das beim nächsten Mal wieder so sein muss. Ich habe dafür drei Schlüsselworte, die etwas Angenehmes in uns auslösen: neugierig, spannend, interessant. Wer es schafft, mit dieser inneren Haltung in das Meeting zu gehen – wer gespannt und neugierig darauf ist –, wird druck- und schmerzfrei bleiben, auch wenn der Chef tatsächlich wieder laut wird.

Warum druck- und schmerzfrei?

Weil der Körper darauf immer mit Druck und Enge reagiert. Dann macht der Oberkörper auf der Vorderseite etwa vom Schlüsselbein bis zum Nabel richtiggehend zu. Zusätzlich wird es schwerer zu atmen. Diese Anstrengung im Körper entsteht, wenn man zum Beispiel an seinen übertollen Terminkalender denkt, obwohl man erst im Auto auf dem Weg zum Arbeitsplatz sitzt. Allein der Gedanke daran reicht schon aus, um Druck zu erzeugen. Und so entsteht Stress. Ähnlich ist es, wenn man sich ständig Sorgen macht, weil dieses oder jenes passieren könnte. Besser ist es, im Hier und Jetzt zu leben und sich erst Gedanken über etwas zu machen, wenn es tatsächlich eingetreten ist.

„AUF UNWAHRE GEDANKEN REAGIERT UNSER KÖRPER AUTOMATISCH MIT DRUCK UND ENGE.“

Emotionstrainer Manfred Rauchensteiner
www.rauchensteiner.at

Das hört sich in der Theorie vermutlich leichter an, als es sich in der Praxis umsetzen lässt. Zum Beispiel, was den cholerischen Chef betrifft...

Wichtig ist, sich nicht um andere zu kümmern. Weil der andere niemals daran schuld ist, wenn es einem selbst schlecht geht. Man sollte sich bewusst mit der Frage auseinandersetzen, wie man sich verhalten will, wenn dieses oder jenes auftaucht. Wie gehe ich damit um, wenn der Chef wieder zu schreien anfängt? Will ich mich darüber ärgern oder will ich ihm dieses Mal sagen, dass er doch bitte etwas leiser sprechen soll? Es ist meine bewusste Entscheidung, wie ich darauf reagiere.

Dem Chef sagen, er solle leiser sprechen und mir gleich danach die Kündigung abholen?

Da kommt wieder unser Verstand ins Spiel, der blitzschnell und völlig unbewusst genau dieses Worst-Case-Szenario zeichnet. Er ist seit jeher auf unseren Überlebensschutz ausgerichtet und rechnet alles aus, was im schlimmsten Fall passieren kann. Das geht so weit, dass er uns obdachlos und einsam unter einer Brücke sitzen sieht, wenn wir unseren Job verlieren. Genau darum agieren die meisten Menschen aus dem Vermeidungsprinzip und sind zu feig, das zu zeigen, was sie wirklich fühlen. Doch wer sagt, dass das wirklich passieren wird? Vielleicht ist es vielmehr so, dass der Chef mutige Mitarbeiter mag. Oder er bedankt sich, weil es ihm selbst nicht aufgefallen ist, dass er schon wieder laut geworden ist. Auch das alles ist möglich!