

Leistung, Potenzial & Stress

Teil 3: Potenzialentfaltung – Höchstleistung



Teil 3: Potenzialentfaltung – Höchstleistung

Überblick über die 3-teilige Serie

Teil 1: Bewusstmachen & Selbstcheck

Teil 2: Folgen/Auswirkungen ... proaktives Handeln

Das Erleben eines „Flows“ als Zustand hoher Leistungsfähigkeit bei gleichzeitiger innerer Begeisterung, absolutem Hochgefühl und körperlichem Wohlbefinden wird von vielen Menschen angestrebt. Doch im Alltag befinden wir uns meist in ganz anderen Gefühlslagen als in einem „Flow“, ohne dass wir nachvollziehen können, wie wir dort gelandet sind und vor allem auch, wie wir die Situation verändern können, um mehr Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu erleben. Häufig fehlen uns die Kenntnisse, wie wir das gewünschte mentale Gleichgewicht und das körperliche Wohlbefinden wieder herbeiführen können, das notwendig ist, um unsere innere Kraft und unsere Ressourcen zu aktivieren und private wie berufliche Ziele erfolgreich zu erreichen.

Die Fähigkeit einer bewussten Selbstführung und das Aufrechterhalten einer ausgeglichenen mentalen und körperlich gesunden Leistungsfähigkeit entwickelt sich in der heutigen Wirtschaftssituation immer mehr zu einer wesentlichen Karrierekompetenz mit stetigem Wandel in einem rasanten Tempo und das auf einem

Arbeitsmarkt, der geprägt ist von Fachkräftemangel und gleichzeitig vielfältigen Arbeitsangeboten.

Zwar hat es in der Geschichte der Menschheit immer einen stetigen Wandel gegeben, aber die schnellen Veränderungszyklen in der „neuen“ Arbeitswelt, bedingt durch die Globalisierung und die Digitalisierung, stellen viele

Menschen in ihrer Veränderungsbereitschaft und Flexibilität vor eine große psychische und gesundheitliche Herausforderung, wenn ihnen die Sicherheit in einem Umfeld fehlt, wo nichts mehr so bleibt, wie es ist oder wie es „früher“ einmal war.

Wer trotz einem Leben in stetiger Veränderung klar benennen kann, was er

Foto: AstroStar/shutterstock.com



cher und entspannter leben und dabei im Beruf wie privat erfolgreich sein? „Das Leben könnte so schön sein, müssten wir nicht immer wieder gegen innere Widerstände und Unlust ankämpfen. Wie können wir es schaffen, unsere Vorhaben mit Leichtigkeit umzusetzen? Der Schlüssel dazu liegt in unserem emotionalen Gehirn, dem limbischen System.“ (Küstenmacher, 2016)

Wem es gelingt, sich mit den Neuerungen in einer ständig verändernden Welt zurechtzufinden und sich an die wandelnden Rahmenbedingungen gut anzupassen, empfindet weniger Stress und bleibt in größerem Umfang gesund. Wesentlich zu beachten ist auch, „um harmonisch mit anderen Menschen zusammenzuleben, gilt es, ein Gleichgewicht zwischen unseren unmittelbaren emotionalen – instinktiven – und den rationalen Reaktionen, die auf lange Sicht soziale Bindungen aufrechterhalten, zu erlangen und zu bewahren. Die emotionale Intelligenz findet dann am angemessensten ihren Ausdruck, wenn die beiden Hirnsysteme, das kortikale und das limbische, ständig zusammenarbeiten. In diesem Zustand gestalten und realisieren sich die Gedanken, die Entscheidungen, die Gesten auf ganz natürliche Weise und laufen ab, ohne dass wir dem besondere Aufmerksamkeit schenken. Wir wissen jederzeit, welche Wahl wir treffen müssen, und verfolgen unsere Ziele ohne Angestrengtheit in einem Zustand natürlicher Konzentration, da wir entsprechend unseren Werten handeln. Und diesen Zustand des Wohlbefindens streben wir Menschen ständig an: die sichtbare und vollkommene Harmonie zwischen dem emotionalen Gehirn, das die Energie liefert und die Richtung vorgibt, und dem kognitiven Gehirn, das die Durchführung reguliert.“ Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi nennt diesen Zustand „Flow“. (Servan-Schreiber, 2006, S.45–46)

Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben?

„Mentale Stärke entsteht durch den Einklang zwischen Sein und Handeln, zwischen Wunsch und Wirklichkeit, zwischen Wollen und Tun. Spitzensportler müssen Experten für mentale Stärke sein und sie leben uns vieles vor, was sich auf das Berufsleben übertragen lässt: Sie zeigen uns, dass sich mit vol-

lem Einsatz, harter Arbeit, Motivation, Ausdauer und Disziplin Ziele erreichen lassen. Und dass es sich lohnt, Niederlagen schnell zu verarbeiten, wieder aufzustehen und erneut an den Start zu gehen. Es geht beim Sport um Erfolg und Leistung, aber auch um Freude und Spaß an dem, was man tut. Denn Glück und Zufriedenheit sind die Basis für Erfolg – und nicht umgekehrt.“ (Heimsoeth, 2017)

Gleichzeitig sollte unser Wunsch, unser Potenzial zu leben und uns selbst zu verwirklichen, nicht auf Kosten von stabilen und verlässlichen Beziehungen entstehen, weil uns ein derartiger Zustand leicht aus einem gesunden Gleichgewicht bringt.

„Die Kunst ist es, die richtige Mischung zu finden. Dazu ist es nötig,

- zu wissen, was ich eigentlich will,
- zu wissen, was ich nicht will,
- das, was ich will, auf sozial gut verträgliche Art ins Leben einzubringen,
- meine persönliche Grenze zu kennen und diese auf nicht verletzende, sondern kooperative Art kommunizieren zu können.

Erst wenn Sie diese Fragen für sich beantworten können, ist es möglich, sich der Grundfrage zu stellen: Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben? Mit dieser Frage kommen Sie Ihrem eigenen Lebenssinn näher. Nur wenn Sie sich selbst gegenüber ehrlich sind, sich die heimlichen Wünsche zugestehen und diese auch anderen mitteilen können, haben Sie eine gute Chance, dass das, was machbar ist, auch umsetzbar wird.“ (Kraemer, 2013, S. 21)

Selbststeuerung mit Neuroimagination

Mit „Neuroimagination“ kann man die Stresshormone steuern und verfügt infolgedessen über eine Methode zur Selbststeuerung. Neuroimagination wirkt durch eine abgestimmte Kombination verschiedenster Techniken, die in ihrem Zusammenspiel für schnelle und effiziente Ergebnisse sorgen.

- Durch die innere Ausrichtung auf einen gewünschten Zustand
- Durch die Atmung
- Durch die Aktivierung der beiden Gehirnhälften
- Durch die Absenkung der Frequenz des Körpers
- Durch innere Bilder

kann und was er will, und zugleich in der Lage ist, nachhaltig mit vollem Elan, mit großer Begeisterung und hoher Leistungsfähigkeit seinen Beruf auszuüben und Erfolge nachzuweisen, ist in der heutigen Gesellschaft für die Unternehmen als potenzieller Arbeitnehmer sehr gefragt und kann vieles erreichen.

Gleichgewicht von Kognition und Emotion

Geschichtlich betrachtet, sind „über unvorstellbar lange Zeiträume hinweg so immer wieder diejenigen Nachkommen einer Art an den Folgen von Dauerstress zugrunde gegangen, die kein Rezept fanden, um die in ihrem Gehirn ausgelöst und ihren ganzen Körper erfassende Stressreaktion kontrollierbar zu machen“ (Hüther, S. 23). Sie wollen glückli-



Das Neuroimagination-Coaching macht im Prinzip das, was sonst im Traum passiert. Durch Entspannungsübungen wird der Körper zuerst heruntergefahren

- Durch eine gewisse Aufmerksamkeitsfokussierung
- Durch die Verankerungstechnik mittels Hypnose, die eine Wiederholbarkeit der Stimulation erleichtert
- Durch die Integration auf körperlicher Ebene.“

(Wyssling, 2012, S. 63–64)

Die inhaltlichen Schwerpunkte eines Coachingprozesses sind sehr individuell, aber in der Regel umfasst der Ablauf der einzelnen Coachingphasen die folgenden Schritte:

1. „Erfassung der Grundsituation, Analyse durch einen Check-up.
2. Kognition: Die Stressbiologie wird erklärt und in Beziehung zur eigenen Situation gebracht.
3. Selbststeuerung und Entspannungsfähigkeit: Der Mensch lernt den Stoffwechsel im Gehirn wieder zu aktivieren und seine Willensfähigkeit somit zu erreichen.
4. Auflösen von Stressspeichern, Aufheben der Nervenfragmentierung durch Stress. Herstellen der inneren Wahl- und Entscheidungsfähigkeit.
5. Lokalisieren der inneren Antreiber und Saboteure. Welche unbewussten Beweggründe trägt ein Mensch?
6. Erzeugen einer persönlichen Zielsicherheit: Inwieweit passen Planung und Gestaltung meines Lebens mit den angestrebten inneren und äußeren Zielen zusammen?
7. Neuausrichtung: Wie gestalte ich mein Leben nach der Krise?“

(Wyssling, 2012, S. 64)

Kundenstimmen aus der Praxis

Mir begegnen in der Praxis viele Coachingkunden, die frustriert zum Erstgespräch kommen, belastet durch Gedanken darüber, was in ihrem Leben NICHT läuft. Wenn sich im Laufe eines Coachings ein neuer Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen entwickelt, wird dies manchmal wie folgt beschrieben:

- „Wow! Für einen Moment war ich ganz einfach nur DA, ohne ambivalente Gedanken darauf, was alles sein müsste. Voll und ganz in dem Gefühl eines Moments aus meiner Vergangenheit, so, wie ich gerne bin, und so, wie ich mich gerne häufiger fühlen will.“
- „Jetzt weiß ich, dass ich mich nur für einen Moment zurückziehen muss, um ein anderes, angenehmeres Körperempfinden wiederherzustellen. Das heißt nicht, dass ich mir immer den Freiraum dafür schaffe, aber es hilft zu wissen, dass es möglich ist und dass ich es beeinflussen kann.“
- „Das Coaching hat mir geholfen, mich mental auf meine Prüfung vorzubereiten, im Sinne davon den Fokus wieder etwas zu richten, wenn Panik aufkommt, um die „schlechten“ Gedanken und den damit zusammenhängenden Automatismus zu kontrollieren. Gerade mein Zukunftsbild von nach der Prüfung geht mir heute noch durch den Kopf, was eine gewisse Beruhigung auslöst.“
- „Als ich mit dem Coaching angefangen habe, war ich verzweifelt. Ich war

nervös und unruhig und konnte kaum schlafen. Die Neuroimagination hat mir mein Leben bewusster gemacht. Sie hat mich motiviert, an das Positive und Schöne zu denken. An das, was ich schon geschafft habe, und an das, wo ich hinmöchte. Ich habe es eine gewisse Zeit gemacht und seitdem fühle ich mich sicherer und stärker.“

Wertvolle Karrierekompetenz entwickeln

„Neuroimagination“ macht es möglich, sich mithilfe eines Coaches ein Stück weit aus der mentalen Starre zu lösen und für einen Moment über den Teller- rand auf gute Erlebnisse zu blicken und die damit verbundenen positiven Körperempfindungen, bewusst wahrzunehmen. Schritt für Schritt wird der Kunde angeleitet, die Methode „Neuroimagination“ mithilfe von Übungen selbst zu erlernen und im Alltag einzusetzen, um gelassen mit einem klaren Kopf und selbstgesteuert den Weg zum gewünschten Ziel fokussiert und nachhaltig zu beschreiten.

Maria Tapia/Karl Drack

Literatur

- Hüther, G. (2016) *Biologie der Angst. Wie aus Streß Gefühle werden*. 13. Aufl. 2016 ©, 1997 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co KG, Göttingen.
- Heimsoeth, A. (2017) *Mentale Stärke. Was wir von Spitzensportlern lernen können*. Verlag C.H. Beck oHG, München.
- Kraemer, H. (2013) *Soforthilfe bei Stress und Burn-out*. Das Praxisbuch. 2. Aufl. 2012 © Kösel-Verlag, München.
- Küstenmacher, W. T. (2016) *LIMBI. Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn*. Knaur Verlag, München.
- Servan-Schreiber, D. (2006) *Die Neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente*. Wilhelm Goldmann Verlag, München.
- Wyssling, L.H. (2012) *Wenn die Arbeit zur Droge wird und in einem Burnout endet*. Kaufmännischer Verband Zürich, Schriftreihe des KVZ 1/ 2012.



Karl Drack | Wirtschafts- und Sozialwissenschaftler, ist langjähriger Geschäftsleiter und hat seit 1998 knapp 70 Unternehmensberatungsprojekte und ca. 450 Einzelcoachings durchgeführt. Seit 1998 ist er Dozent und Prüfer an der BSA und DHfPG. Infos: www.drack.com



Maria Tapia | ist HR-Managerin und Neurosystemischer Coach mit einem Masterabschluss in Psychology of Excellence in Business & Education. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind u.a. die berufliche Neuausrichtung, stärkenorientierte Beratung, Stress-/ Resilienzanalyse, individuelle Entlastung, Stressprävention, Potenzialentfaltung, Empowerment und Selbstwirksamkeit mit der Methode Neuroimagination. Infos: www.neuroimagination-muenchen.de

Fotos: fizakes/shutterstock.com; Karl Drack, Maria Tapia