

# **DIE SPIRALE DER NEGATIVITÄT VERMEIDEN**

Oft konzentrieren wir uns auf das Negative, statt das Positive zu sehen, wir sind gefangen in einer Spirale der Negativität. Wie wir dieser Spirale der Negativität entkommen können, verrät Trainerin und Werte-Coach Claudia Klohofer im zweiten Teil ihrer zweiwöchig erscheinenden Themenserie "Signale des Körpers".

## **Gefangen in der Spirale der Negativität**

Angenommen, Sie haben an einem Tag 20 Dinge positiv erledigt. Nur ein einziger Fehler ist Ihnen unterlaufen. Aber nur der beschäftigt Sie. Dieser eine Fehler geht Ihnen einfach nicht mehr aus dem Kopf, sie sind gefangen in einer Spirale der Negativität. Warum ist das so? Die Antwort darauf gibt uns die Evolution des Gehirns. Aus früheren Urzeiten haben sich tiefe negative Verzerrungen in unser Gehirn eingepreßt. Lieber selber essen oder doch gegessen werden, das ist die Frage. Daher ist diese inzwischen fest in unsere DNA eingepreßte Struktur wirksam und lässt uns negative Strukturen schneller und leichter wahrnehmen als positive. Die Spirale der Negativität nimmt ihren Lauf. Zornige Gesichter prägen uns mehr als fröhliche. Auf ein grimmiges Gesicht reagiert unser Gehirn sogar, selbst wenn wir es bewusst gar nicht wahrnehmen.



Die Spirale der Negativität lähmt uns in Beruf und Privatleben. (Bild: Peter Pahl / pixelio.de)

## **Weniger Verlust oder mehr Erfolg?**

Leider versuchen die meisten Menschen eher Verluste zu vermeiden, als über neue andere Wege zum Erfolg und Glück nachzudenken. Außerdem fühlen sich Menschen dann besonders wohl, wenn positive Momente mindestens im Verhältnis 1:3 oder mehr überwiegen. Negative, schlechte und schmerzhafteste Momente und Erfahrungen entwerten sogar die positiven angenehmen und tröstlichen Erfahrungen in stärkerem Maße, als die positiven die negativen veredeln können. Dies erforschte der Nobelpreisträger aus dem Jahr 2002, Daniel Kahneman.

Der Wirtschaftsnobelpreisträger konnte beweisen, dass die meisten von uns mehr dafür tun würden, einen Verlust zu vermeiden als einen äquivalenten Gewinn zu erzielen! Im Buch Signale des Körpers beschreibe ich ähnliche Erfahrungen. Mich ereilte das gleiche Schicksal wie so manche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich überwiegend um interne „Selbstorganisation“ und Querelen kümmern müssen. Das System schluckte meine Neutralität, machte mich persönlich und fachlich zu einer Beteiligten und verschlang damit die Ressource meiner Schaffenskraft. Viele hierarchische Wege, übergreifende endlose Meetings, langwierige oder keine Entscheidungen kosteten Zeit und raubten mir Energie. Bald fand ich mich auch inmitten menschlicher Verstrickungen und vor allem in Machtspielen wieder. Meine Intuition warnte mich zwar mehr und mehr, ich spürte, was los war, aber ich konnte es damals nicht erkennen und schon gar nicht aussprechen. Ich war gefangen in einer Spirale der Negativität.

## **Die Spirale der Negativität arbeitete gegen mich**

Mein Gefühl, jener sensible Sensor, der mich bisher in meiner Beraterinnentätigkeit erfolgreich gemacht hatte und so hilfreich gewesen war, arbeitete jetzt plötzlich gegen mich. Ständig stellte ich Missstände im Firmensystem fest. Doch mir gelang es nicht, die zuständigen Menschen darauf anzusprechen. Alle meine Lösungsideen mussten auf Gelegenheiten und Möglichkeiten warten, um gehört zu werden. Gespräche mit der Geschäftsleitung, die letztlich für das Chaos im Unternehmen verantwortlich war, fanden nie statt oder wurden lange hinausgeschoben. Es gab niemanden, dem ich meine professionelle „Human-Ressource-Sicht“, meine Erfahrungen als Beraterin und meine positiven Entwicklungsvorschläge vermitteln konnte. Die Führung kümmerte sich um Kosten und Bilanzen, doch für die Menschen und deren Herzens- und Seelenleid nahm sich niemand Zeit.

## **Schluss mit dem Mitarbeiter als „Budgetposten“**

Vernichtung des „humanitären Kapitals“ scheint in einigen Betrieben alltäglich zu sein. Während einige Unternehmen mithilfe von externen Beratern versuchen, Fehler auszumerzen, Mitarbeiter zu motivieren und effektiver zu werden, schienen in diesem Unternehmen Managementtheorien anders verstanden und gelebt zu werden. Vorbei mit dem modernen, sozialen Unternehmertum! Der Mensch wurde zum „Budgetposten“ und deshalb behandelt wie im frühen Mittelalter. Jede Menschlichkeit versteckte sich hinter Zahlen, Aktivitäten, Finanzplänen und Controllingmaßnahmen. Das Einbeziehen der Mitarbeiter in Entwicklungen, um Fehlerquellen, Angst und Demotivation zu verhindern, war hier unmöglich. Die klare und deutliche Kommunikation der Leitung an die Belegschaft, dass etwas direkt angesprochen werden kann, gehört bei internen Veränderungen zu einem „Must Do“.

Denn Mitarbeiter übernehmen in einem modernen Unternehmen gerne Verantwortung und werden zu Höchstleistungen angespornt, wenn eine Unternehmenskultur herrscht, in der:

- Fehler erlaubt sind
- sich jeder gestaltend einbringen darf, ganz nach seinen/ihren Stärken
- offen und flexibel kommuniziert wird,
- Probleme gemeinsam gelöst werden
- Menschen den Blick auf Möglichkeiten sehen lernen, anstatt in einer engen Problemsicht zu verharren
- die innere Haltung und das Wissen lebendig sind und
- in der die meisten Prozesse gemeinsam ausgearbeitet werden.

## **Intuitive Fitness steigern und Führungsfähigkeiten erweitern**

In zwischenmenschlichen Beziehungen ist Vertrauen schnell verspielt und schwer wieder herzustellen. Wer einmal in der Spirale der Negativität feststeckt, kommt nur schwer wieder heraus. Wenn wir unser Herz verschließen und nur unserem Kopf folgen, statt der inneren Führung, vertrauen wir dem Leben nicht. Das sollten Führungskräfte wissen.

Die eigene Mitte zu spüren und zentriert zu sein, ist besonders im beruflichen Kontext hilfreich. Sie hält uns in Kontakt mit unserem Umfeld und schützt uns gleichzeitig vor der Übernahme von Problemen anderer und vor dem Sich-selbst-Überfordern. Die eigene Mitte bewahrt uns vor der Spirale der Negativität. Oft ist im Moment des Zentrierens ein Gefühl des Aufrichtens im Körper bemerkbar, das auch von außen erkennbar ist und die Ausstrahlung verändert. Diese Änderung entspannt bei Stresssituationen, unterstützt und schenkt die nötige Sicherheit vor schwierigen Gesprächen und Präsentationen. Manche nennen es Bauchgefühl, andere sprechen vom zweiten Gehirn. Es ist dieses starke Gefühl, ganz in sich zu ruhen, bei sich zu sein. Das Stimmige zu tun, das sich gut anfühlt. Selbst dann, wenn im Außen Stress herrscht oder die eigene Meinung gegen den „Main-Stream“ steuert. Die innere Führung erhält die Impulse und Schlussfolgerungen tief aus unserem Zentrum, dem Unbewussten.

## **Mitarbeiterbindung durch emotionale Intelligenz und Intuition**

Führungskräfte erzielen mit emotionaler Intelligenz und mit Intuition bei sich und anderen berufliche Höchstleistungen. Forschungen zufolge trägt das Vertrauen in die Intuition und die emotionale Intelligenz doppelt so stark zu Spitzenleistungen bei wie bloßer Intellekt und fachliches Können.

Was ist Intuition? Intuition bedeutet, innere Impulse zu erkennen, äußere Signale zu beobachten und das Handeln danach auszurichten. Privater und beruflicher Erfolg hängen auch mit regelmäßiger Zentrierung zusammen. Wer das Potenzial der Achtsamkeit und Intuition aktiviert, fördert nicht nur den Informationsfluss im Körper, sondern die Stimme des Herzens wird besser hörbar. Sie besitzen den wertvollsten Ratgeber für Ihre berufliche Kompetenz und auch Ihre Gesundheit bereits. Nutzen Sie Ihn! Es gelingt es Ihnen, rascher auf Veränderungen zu reagieren, noch erfolgreicher zu sein und nicht in eine Spirale der Negativität zu geraten.



Bild: © Manuela Michelar

## Über Claudia Klohofer

Claudia Klohofer ist Vortragsrednerin, Trainerin und Werte-Coach. Sie ist selbständige systemische Unternehmensberaterin, Mutmacherin und Lebensberaterin. Mit dem von ihr gegründeten Mutmachinstitut ermuntert sie Menschen, ihrer Intuition zu vertrauen. Die Expertin und Autorin berät Firmen und Organisationen bei der Entwicklung eines klaren Werteprofiles, hilft neue Perspektiven bei Veränderungen zu finden und ermutigt Unternehmen und Führungsmannschaften, wieder auf Vertrauen und Menschlichkeit zu bauen. Unternehmen wieder positiver, energiereicher und wertvoller zu gestalten. Die Mitpreisträgerin des Constantinus Awards für den Bereich Personal&Training ist gefragte Referentin zu ihren Themen und publiziert in verschiedenen Fachzeitschriften. Mehr über Claudia Klohofer erfahren Sie auch unter <http://www.mutmachinstitut.at>.