



BREMER
COACHING UND INDIVIDUELLES TRAINING

Weniger Ärger und Zeitverschwendung – mit The Work

Oder: Warum ist Stress ein Geschenk?

Ein Text von Christian Bremer, Dortmund

Oft sind die Dinge nicht so, wie sie sein sollen. Die Beispiele hierfür sind zahlreich: Ein Kunde soll kaufen, tut es aber nicht. Ein Mitarbeiter soll pünktlich sein, tut es aber nicht. Ein Chef soll besser informieren, tut es aber nicht.

Wenn mit der betroffenen Person gesprochen werden kann und diese ihr Verhalten ändert, gibt es kein Problem. Ein Problem entsteht dann, wenn diese Gespräche nicht gewirkt haben und es immer noch so ist, wie es nicht sein soll. So entstehen stressbeladene Gedanken, die Frust, Ärger, Wut, Verzweiflung oder Aggression auslösen können.

Genau an der Stelle kann die Coachingmethode The Work helfen. Dies belegt auch die renommierte US-amerikanische Stanford University.

Viele Menschen investieren sehr viel Zeit und Energie in den Versuch, Dinge zu ändern, die nicht änderbar sind. Damit stemmen sie sich unter größtem Energieaufwand gegen die Wirklichkeit. Dies lässt sich damit vergleichen, Katzen das Bellen beibringen zu wollen oder dem Regen zuzurufen, dass er aufhören soll zu regnen.

Viele Menschen lassen sich von ihrem Verstand in die Irre leiten und glauben, die Wirklichkeit diktieren zu können und stellen sich ein Idealmaß vor, welches nie in Erfüllung gehen wird. Sie kleben an einem Ideal fest.

Die Funktion von Stress ist eine Art Alarmzeichen:

„Du wendest Dich gegen das, was ist, obwohl Du es nicht ändern kannst, weil es nicht in Deiner Macht steht. Nimm die Energie, die Du für diesen sinnlosen Widerstand verschwendest und investiere sie lieber da, wo sie wirkt“.



BREMER
COACHING UND INDIVIDUELLES TRAINING

Wenn die Wirklichkeit nicht zu verändern ist, macht es keinen Sinn, diese Veränderung länger zu wollen, sondern es macht Sinn, den Gedanken über die Wirklichkeit zu verändern.

Die Leistung von The Work lässt sich mit einem Bild beschreiben:

Ein Dorf ist so sehr von dichtem Nebel umgeben, dass nur ein Kirchturm (Analogie für Fakten und unterschiedliche Sichtweisen auf Fakten) von mehreren vorhandenen zu sehen ist. Wenn sich der Nebel lichtet, erkennt der Betrachter des Dorfes vier oder fünf weitere Kirchtürme (Fakten sowie verschiedene Sichtweisen auf Fakten) und hat so ein umfassenderes Bild vom Dorf. Ein Ergebnis von The Work kann darin bestehen, für eine Lichtung des Nebels zu sorgen und so den Blick frei zu machen für eine Erkenntnis der weiteren, in Wahrheit vorhandenen Türme (Fakten und unterschiedliche Sichtweisen auf Fakten). So kann erkannt werden, was bereits vorhanden ist, aber vorher unsichtbar war.

Erst der Gedanke, dann das Gefühl

Für ein stressbeladenes Gefühl (Angst, Überforderung, Wut, Hoffnungslosigkeit...) ist ein vorheriger, stressbelasteter Gedanke notwendig. Denn: Nicht eine Aufgabe oder Situation an sich bewirkt den Stress, sondern die Gedanken über die Aufgabe oder die Situation. Das ist der Grund dafür, warum ein und dasselbe den einen Menschen sehr stark stresst und dem anderen nichts bedeutet oder gar Freude bereitet. Daher werden diese Gedanken mit The Work bearbeitet, um auf das Gefühl Einfluss zu nehmen.

Die Coachingmethode The Work unterstützt dabei, stressbeladene Gedanken so zu bearbeiten (englisch „to work“, arbeiten), dass sie weniger Stress auslösen. Eine der zentralen Ideen besteht darin, dass Stress immer dann entsteht, wenn sich Menschen mit der Realität anlegen und diesen Kampf in jedem Fall verlieren werden.

Durch das erstmalige offene und wirkliche Akzeptieren von dem, „was ist“, entstehen neue Energien und neue Ideen, um das, „was ist“, eventuell zu verändern oder sich neuen Dingen und



Sichtweisen zuzuwenden. So wird die alte Weißheit „Stress macht dumm“ zu „Stress macht schlau“.

Beispiel

Das Vorgehen von The Work wird hier an einem Fallbeispiel aus einem Coaching erläutert.

Der stressbeladene Gedanke, der mit The Work bearbeitet wurde, lautete: „Ich muss mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen!“

In jeder Branche empfinden die meisten Menschen Zeitnot und fühlen sich so gestresst. Natürlich löst der Gedanke „Ich muss mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen!“ stressbeladene Gefühle wie Überforderung, Hilflosigkeit oder Kraftlosigkeit aus – weil kein Mensch mehrere Dinge gleichzeitig mit hoher Qualität tun kann. Jeder hat bereits die Erfahrung gesammelt, dass bei dem Versuch, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen, Fehler passieren, die schnell zu Mehrarbeit führen. So dauern die Aufgaben länger, als wenn Prioritäten gesetzt würden.

Es ist nicht ein Brief, eine Email oder ein Fax, was den Stress auslöst, weil diese Dinge nichts tun können. Sie sind nur Zeichen auf Papier oder auf dem Bildschirm, sie können gar nicht stressen. Es sind die Gedanken über den Brief, die Email oder das Fax, was stresst. Hinzu kommt noch, dass der Wunsch nach weniger Briefen, Emails oder Faxen aus zwei Gründen unvernünftig ist: Sehr wahrscheinlich wird er sich nicht erfüllen und wenn er sich erfüllt, ist der Arbeitsplatz in Gefahr. Es sind also nicht die Fakten, die stressen, sondern unsere persönlichen Lieferungen, die uns stressen. Das lässt sich auch daran erkennen, dass dieselbe Situation den einen Menschen sehr stark stresst und den anderen gar nicht stresst. Daher ist das Ausschlaggebende nicht die Situation, sondern die persönliche Wahrnehmung (also die Gedanken), die Stress auslösen.

Die Bearbeitung des Gedankens hat folgendermaßen ausgesehen:

Auf der einen Seite erkennt die Person bei der Bearbeitung, dass sie bereits allein der Gedanke stresst (bspw. Gefühle der Überforderung oder Freudlosigkeit) und stellt sich vor, wie ein Arbeitstag ohne diesen aussehen würde (bspw. zuversichtlich und konzentriert arbeitend).

Danach werden Umkehrungen und Beispiele für diese aus dem eigenen Leben gefunden, warum diese Umkehrungen auch wahr oder wahrer sind:



Aus dem Gedanken „Ich muss mehrere Aufgaben gleichzeitig machen“ wurden vom Coachee folgende Gedanken durch Umkehrungen gefunden:

Ich darf nicht (Gegenteil von „müssen“) mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen.

- Mit diesem Gedanken würde ich ja genau das tun, was mir jeder Experte für Zeitmanagement und Arbeitsorganisation rät – außerdem will mein Chef ja auch, dass ich schnell und ohne Fehler arbeite. Das schaffe ich nur, wenn ich „eins nach dem anderen“ bearbeite.
- Wenn ich mir vorstelle, wie ich mit diesem Gedanken arbeite, wird mir kann wohlig im Herz: Ich sehe die Arbeiten vor mir, sortiere sie nach Prioritäten und gehe mit Elan und Kontrollgefühl an meine Arbeit. Das macht Spaß! Außerdem würde ich nicht mehr so fahrig sein und käme sicherlich nicht so abgekämpft nach Hause – so hätte ich auch noch mehr Kraft für meine Familie und meine Hobbies.
- Ohne diesen Gedanken produziere ich Fehler - wie letztens, als ich dem Kunden die falsche Information gegeben habe.
- ...oder als ich einem Kollegen „im nebenbei“ eine falsche Information gegeben habe, so dass er Ware zu einem falschen Kunden gesendet hat.

Ich muss mehrere Aufgaben gleichzeitig unterlassen (Gegenteil von „erledigen“).

- Wenn ich fünf Aufgaben habe und Prioritäten setzen will, muss ich mich für eine Aufgabe entscheiden und vier Aufgaben unterlassen.
- Einer meiner Kollegen versucht mir immer wieder, seine eigenen Aufgaben zuzuschieben – ich müsste da einfach mal Nein. sagen und diese Aufgaben unterlassen.

Ich muss mehrere Pausen (Gegenteil von „Aufgaben“) gleichzeitig erledigen.

- Ich sollte wirklich häufiger Pausen machen – dann habe ich nachmittags noch viel mehr Kraft und automatisch mehr Spaß an der Arbeit.
- Letztens habe ich eine Woche lang jeden Tag einen kleine Pause gemacht, das hat mir richtig gut getan – unter dem Strich habe ich sogar mehr geschafft als sonst.



Mein Kollege (Gegenteil von „ich“) sollte mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen.

- Meinem Kollegen ist „eigentlich“ für drei Aufgabenbereiche zuständig, kümmert sich aber nur um zwei davon – der Rest bleibt bei mir und einem anderen Kollegen liegen. Ich sollte ihn daraufhin ansprechen, ihm ist das vielleicht gar nicht klar. Natürlich ist es seine Angelegenheit, wie er mit meinem Hinweis umgeht.
- Mein Kollege arbeitet sehr oft sehr genau und steigert sich in eine Aufgabe hinein, so dass er für sehr lange braucht und ich ihm dann ganz oft aus Termingründen dabei helfe, rechtzeitig fertig zu werden. Ich werde ihm sagen, dass das so nicht mehr funktioniert.

Diese Bearbeitung erscheint oft auf den ersten Blick als „Wortklauberei“ oder als „Denkakrobatik“. Auf den wichtigen zweiten Blick spürt der Coachee durch diese Bearbeitung tief in seinem Inneren, dass andere Gedanken als der Stressgedanke ebenso wahr oder sogar wahrer sind. Dies ist oft eine tief bewegende Erleichterung, weil sich der Stressgedanke in seiner Absolutheit auflöst und durch entspanntere Gedanken ergänzt wird. Manchmal wird dann, wie in diesem Beispiel, gehandelt, manchmal reichen aber auch schon die weiteren Gedanken aus, um sich die Situation mit größerer Leichtigkeit zuzuwenden.

Dieses Beispiel zeigt ganz deutlich: Stress ist ein Geschenk, weil er uns aufzeigt, dass wir etwas Unmögliches versuchen und darüber nachdenken sollten, wie wir eine Situation anders betrachten und angehen können.

Letztlich lässt sich die Kraft von The Work nicht beschreiben, man muss sie erlebt haben. Hierfür findet sich auf der Website des Autors eine Anleitung für eine eigenständige, persönliche Beschäftigung mit The Work. Mit dieser Anleitung werden in einer ruhigen Minute persönliche stressbeladene Gedanken auf den Punkt gebracht und so bearbeitet, dass neue, entspannte Sichtweisen und Handlungen entstehen können. Die Anleitung finden Sie hier: www.christian-bremer.de/thework



BREMER
COACHING UND INDIVIDUELLES TRAINING

Wenn Sie jetzt verärgert oder gestresst denken sollten „Dafür habe ich keine Zeit!“ ist das der erste Gedanke, den sie bearbeiten können.

Infos zum Verfasser:

Christian Bremer arbeitet seit mehr als 18 Jahren als Coach und Trainer. In Deutsch und Englisch sorgt er europaweit für „Glückliche Kommunikation“. Er gehört zu den ersten Coaches in Europa, die eine Ausbildung in The Work genossen haben. Seine Kunden sind erfolgreiche Unternehmen aus dem Mittelstand und dem Konzernbereich. Gratis-Selbstlernprogramme und weitere Informationen finden sich unter www.christian-bremer.de.