



Der Schlüssel ist das Tun

Thomas, denkst du manchmal: Entspannt euch einfach?

Ein Physik-Nobelpreisträger sagte mal: „Entspannen Sie sich. Das ist das Beste, was Sie zur Rettung der Welt beitragen können.“ Insofern ist Entspannung ein Ziel. Aber sie ist kein Selbstzweck, sondern ein Grundalgorithmus, der unser Gehirn funktional hält. Nur in einem entspannten Zustand haben wir Zugriff auf alle Ressourcen. Stress reduziert unsere kognitiven Fähigkeiten.

Sind sich die Teilnehmer bewusst, dass der Stress ihre Arbeitsleistung torpediert?

Eigentlich wissen die Teilnehmer intuitiv, welches Verhalten hinderlich ist. Viele kommen, weil sie einen Leidensdruck spüren und sich eine Veränderung wünschen. Andere sind „Suchende“, die sich entlang ihrer Werte entwickeln möchten.

Ich versuche zu erkennen, um was es ihnen wirklich geht. Am Anfang werfe ich viele Fragen auf, stifte Verwirrung [lacht]. Das stößt eine Selbstreflexion an. Ich gehe mit den Teilnehmern in ihre Praxisschleifen, um herauszufinden, in welchen Reaktionsmustern sie stecken. Verhalten ist selten rein rational, sondern auch emotional und unbewusst.

„Mein Kernziel ist die Wirksamkeit der Erkenntnisse aus dem Seminar. Und zwar hin auf die Ziele, die sich die Teilnehmer selbst gesetzt haben. Es ist mir die größte Freude, anzustoßen und zu beobachten.“

Thomas Späth

Wenn wir Simulationen und Übungen machen, erfahren die Teilnehmer, dass sie aus ihren Mustern ausbrechen können. Sie gewinnen eine Distanz, sodass die Entscheidung möglich wird, wie man reagiert. Das öffnet die Tür zur Veränderung.

Wie kann Veränderung gelingen, z.B. wenn es um einen Konflikt mit Kollegen geht?

Wir machen einen Dreischritt. Zuerst schauen wir, wo sie stehen und analysieren ihre Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster, die sie oft abwerten. Dann klären wir den verdeckten Nutzen dieser Routinen. Hier gibt es interessante Studien aus der Hirn- und Verhaltensforschung: Es gibt gute Gründe für das, was wir machen, wie wir denken, fühlen und handeln. Nichts passiert aus „Jux und Dollerei“. Dem sollte man mit Respekt und Verständnis begegnen.

Macht man sich die Funktion dieser Gewohnheiten bewusst, gewinnt man an Entscheidungsfreiheit – für oder gegen die Routine. Zuletzt geht es darum, die gewünschte Veränderung einzuleiten.

Thomas Späth ist seit

25 Jahren

Coach und Trainer

Dr. Thomas Späth studierte Verhaltensbiologie und promovierte über die Dynamik in komplexen menschlichen Systemen. Das Wissen aus den Disziplinen kombiniert er mit zwei anderen Leidenschaften: der Meditation und dem Qi Gong. Das Konzept der inneren emotionalen und mentalen Balance ergänzt den wissenschaftlichen und praktischen Teil seiner Seminare.

Aus meiner Erfahrung kenne ich wirksame Lösungsansätze. Aber ich bin zurückhaltend mit Ratschlägen, weil diese nicht für jeden funktionieren. Ich mache einfach viele Angebote, aus denen man wählen kann.

Souverän kommunizieren, Grenzen setzen – diese Wünsche nennen Teilnehmer, die zu dir kommen. Was ist das häufigste Problem aus der Praxis?

Oft herrscht das Denkmuster: „Der andere ist schuld.“ Aber dies ist nur meine Wahrnehmung der Situation. Es gibt nun zwei Wege: erstens, ich beeinflusse den anderen; zweitens, ich lerne meine Erwartungen zu steuern. Im Seminar arbeiten wir daran, diese Erwartungen zu klären. Welche wird nicht erfüllt? Kann ich sie loslassen? Oder ist es ein Wert, für den ich kämpfe?

Dies sind übrigens oft Fairness, Augenhöhe, Selbstbestimmung oder Zugehörigkeit. Sie gehören zu den Grundbedürfnissen. Sich diese bewusst zu machen – und zwar auch die des Gegenübers – ist sehr erhellend. Man lernt, den Dissens auszuhalten. So werden Ressourcen für die Problembearbeitung frei. Letztlich geht es darum, die Wertschöpfungserwartung des Unternehmens zu erfüllen. Daher ist es auch wichtig, Person und Sache zu trennen.

Das klingt so einfach. Aber nehmen wir mal an, ich werde gestresst – was passiert im Körper?

Die Hirnforschung und ihre bildgebenden Verfahren zeigen: Der präfrontale Cortex ist aktiv, wenn wir rational denken. Wir haben Zugriff auf unsere kognitiven Ressourcen. Dessen Arbeit wird jedoch unterbrochen, wenn unsere Grundbedürfnisse nicht erfüllt werden.

Dann steigt die Aktivität in einem evolutionär älteren Bereich; das Stresssystem wird aktiv, Cortisol- und Adrenalinspiegel steigen. Das ist eine normale neuronal-biochemische Reaktion.

Du bist zwar zurückhaltend mit Ratschlägen, aber: was mache ich in so einer Situation?

Das unbewusste Netzwerk ist schneller als das Rationale. Dennoch können wir uns bewusst machen, was gerade passiert. Wenn wir uns diesen inneren Beobachter angewöhnen, fällt Selbststeuerung leichter. Dann funktioniert die Kommunikation mit dem Projektteam wieder.

Hilfreich für den inneren Beobachter sind tiefe Atmung, das Ansprechen der Situation oder einfach kurz rauszugehen. So behält man die Kontrolle.

Das muss man jedoch üben, üben, üben.

Der Schlüssel ist das Tun.

**„Reden kocht
keinen Reis.“**

Chinesisches Sprichwort

Literaturtipps

Joachim Bauer: Selbststeuerung

Thomas Späth: Das Geheimnis der inneren Stärke
