

Fachartikel, 15.06.2010

---

## Kommunikation

# Wie Sie vermeiden, dass Ihr Alligator anspringt

Von Christine Lehner und Sabine Weihe, Ammerthaler Institut

**Heikle Gesprächssituationen souverän zu meistern und mit intelligenter Schlagfertigkeit zu brillieren, gelingt nur demjenigen, der es versteht, die kognitiven und emotionalen Abläufe im Gehirn optimal in Einklang zu bringen. Wie Sie Souveränität in allen Lebenslagen erreichen.**



Kommunikation: Wie Sie vermeiden, dass Ihr Alligator anspringt

Souveränes Handeln setzt voraus, sich die eigenen „roten Knöpfe“ bewusst zu machen und zu wissen, wie man sie „deaktiviert“.

Heikle Gesprächssituationen souverän zu meistern und mit intelligenter Schlagfertigkeit zu brillieren, gelingt nur demjenigen, der es versteht, die kognitiven und emotionalen Abläufe im Gehirn optimal in Einklang zu bringen. Wie Sie Souveränität in allen Lebenslagen erreichen.

Wohl jeder hat es schon erlebt. Plötzlich, wie aus heiterem Himmel fühlt man sich massiv kritisiert und persönlich attackiert. Dann passiert es selbst gestandenen Persönlichkeiten, dass sie einen Blackout haben oder ihre gute Kinderstube vergessen, die Fassung verlieren und ausrasten. In der Regel ist das für alle Beteiligten höchst unangenehm.

---

Souveränes Handeln setzt voraus, sich die eigenen „roten Knöpfe“ bewusst zu machen und zu wissen, wie man sie „deaktiviert“.

---

Doch: Immer „cool“ bleiben, ist leichter gesagt, als getan. Denn unser Gehirn – das ist inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen – greift in Stresssituationen ungeachtet guter Vorsätze auf eingefahrene, oft wenig konstruktive Verhaltensmuster zurück. Hintergrund ist, dass die eigentliche Machtzentrale in unserem Bewusstsein nicht, wie lange Zeit angenommen, das vernünftige Großhirn (der Neokortex) ist, sondern eine entwicklungsgeschichtlich weit ältere Gehirnregion - das so genannte limbische System.

Dieses limbische System verfolgt nur ein Ziel: überleben – egal, wie. Um überleben zu können, sind blitzschnelle Entscheidungen nötig, über die wir nicht vernünftig nachdenken können, ja oft nicht einmal dürfen. Diese Gehirnregion kontrolliert daher unsere Gefühle, unsere Körperhaltung und letztendlich jede Entscheidung. Wenn wir merken, was da schon wieder passiert, ist die Möglichkeit, anders zu handeln, meistens schon vorbei. Oft mit negativen Folgen. Doch die Erkenntnisse der Gehirnforschung und Psychologie machen es möglich, auch in schwierigen, konflikträchtigen Business-Situationen souverän zu handeln.

## Den Autopiloten abschalten

Wissenschaftler haben nämlich auch herausgefunden, dass wir unsere ursprünglichen automatisierten Verhaltensweisen ausschalten und durch neue ersetzen können. Der erste Schritt dabei ist, sich seiner eingeschliffenen Verhaltensmuster und unbewussten mentalen Einstellungen bewusst zu werden. Dies bedeutet etwa, sich selbst seine „Ausrastpunkte“, „roten Knöpfe“, „dünnen Stellen“ bewusst zu

machen.

Mit hinreichend innerer Achtsamkeit erkennt man sehr schnell, in welchen Situationen die eigenen Reaktionen immer gleich sind. Fragen wie etwa „Was geht jetzt in mir vor?“ „Wie verhalte ich mich?“ „Wie wirkt dieses Verhalten nach außen?“ erleichtern es, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und wahrzunehmen, welche Gefühle gerade dominieren.

Rechtzeitig zu merken, „jetzt springt der Alligator in mir an“, kann also nachhaltigen Schaden verhindern. Der innere Beobachter meldet dann: „Ah, das nehme ich persönlich. Da ist jemand über meine Grenzen gegangen.“ Der innere Mind-Manager kann dann Distanz zum Geschehen schaffen. Zwei „Strategien der Weisheit“ haben sich dabei besonders bewährt: Erstens, die Vorbild-Strategie: Überlegen Sie, wie würde etwa der Dalai-Lama oder ein anderer von Ihnen geschätzter weiser Mensch reagieren? Oder zweitens, Sie überlegen, was Ihnen wirklich wichtig ist im Leben? Beide Strategien helfen, die eigene innere Gelassenheit zu aktivieren, die Verstrickung in der Situation soweit zu lösen, dass sich der „Tunnelblick“ wieder weitert und man selbst wieder ruhiger agieren kann.

Diese innere Distanzierung ist Voraussetzung dafür, dass eine Wahlfreiheit hinsichtlich des eigenen Handelns entsteht. Das bedeutet: Sie können zum Beispiel bei Ärger lospoltern, sie müssen es aber nicht. Denn weil die typische, automatisierte Reaktion bewusst ist, können Sie entscheiden, wie Sie alternativ handeln. Alte, eingeschliffene Verhaltensweisen können somit durch neue ersetzt werden, die, Übung vorausgesetzt, bald ebenso in Fleisch und Blut übergehen wie die alten Muster. Das wiederholte Anwenden der neuen Verhaltensweisen verändert nämlich die Struktur des Nervensystems – und damit auch Gewohnheiten. Wir sind unbewussten Verhaltensweisen also keineswegs hilflos ausgeliefert. Wir können lernen, den Autopiloten abzuschalten und selbst das Steuer in die Hand zu nehmen.

### **Den Mind-Manager einschalten**

Um das persönliche Selbstmanagement-Potenzial optimal auszuschöpfen, gilt es daher, ein passendes und konstruktives Verhaltensmuster für verschiedene Situationen einzuüben. Dies gelingt am besten, wenn man bewusst innere Dialoge führt. Zum Beispiel empfiehlt es sich, sich einen Schlüsselsatz für heikle Situationen zuzulegen, etwa: „Erst einmal ruhig bleiben.“ Oder: „Zähle langsam bis drei!“, „Es gibt für jedes Problem eine Lösung.“ Das klingt zwar banal, doch eine derartige Selbstinstruktion ermöglicht es, sich zu sammeln und sich von einer Situation zu distanzieren. Dadurch wird der Autopilot abgeschaltet.

Mit Hilfe der so genannten Attraktoren, dies sind „Kanäle“, die direkt mit dem limbischen System verbunden sind und somit unmittelbaren Einfluss auf unser Befinden und Verhalten haben, kann dann das Verhalten „umgeschaltet“ werden, selbst bei sehr alten Gewohnheiten. Diese Attraktoren ermöglichen Zugänge zu Gehirn, über die wir unmittelbar auf unser Verhalten einwirken können. Dazu gehören die Körperhaltung, die Atmung und innere Bilder.

Da sich die Körperhaltung unmittelbar darauf auswirkt, wie sich jemand fühlt und auch eine Wirkung auf das Umfeld hat, empfiehlt es sich, eine optimale Körperhaltung zu modellieren, um etwa gelassen, entschlossen oder fröhlich wirken. Der Erfolg ist umso größer, wenn eine bestimmte Körperhaltung mit entsprechenden inneren Bildern, Sätzen oder früheren Erfolgserlebnissen verknüpft wird. Zum Beispiel kann dies folgendes Bild sein: „Ich fühle mich wie ein Adler, der gelassen in der Luft schwebt.“ Wie bei jeder Form von Verhaltensmodifikation gilt jedoch zu guter Letzt die Devise: üben, üben, üben – das, was Sie tun. Schließlich macht nur Übung den Meister!

### **Checkliste: So finden Sie Zugang zu Ihren inneren Ressourcen und Kraftquellen**

1. Verankern Sie sich selbst in dem Gefühl, bedingungslos wertvoll zu sein. Wenn Ihnen das schwer fällt, suchen Sie sich professionelle Hilfe, zum Beispiel durch ein Coaching.
2. Verankern Sie Bilder in Ihrem Inneren, die mit einer Situation verknüpft sind, in der Sie dieses Gefühl schon einmal hatten.

3. Suchen Sie Ihre persönlichen Sicherheitsinseln und halten Sie sich regelmäßig dort auf.
4. Üben Sie durch Achtsamkeit, jenseits der Ereignisse des Alltags in sich selbst zu ruhen
5. Starke Selbstachtung entsteht aus einem sicheren Selbstbild. Machen Sie sich Ihre Stärken und Schwächen bewusst, lassen Sie sich regelmäßig Feedback geben und gleichen Sie es mit Ihrem Selbstbild ab.
6. Pflegen und stärken Sie Ihre Ressourcen: Welche Kraftquellen haben Sie? Wie tanken Sie Ihre Batterien auf?
7. Überprüfen Sie Ihre Selbstgespräche: Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie sich selbst beschimpfen, abwerten und niedermachen, so stellen Sie ein imaginäres Stoppschild auf. Denken Sie statt: „Ich Idiot, wie konnte mir das nur wieder passieren?“ lieber „Ich habe einen Fehler gemacht, nächstes Mal passe ich besser auf.“

#### QUERVERWEIS

---



Publikation

#### **Limbic Mind - Die intelligente Schlagfertigkeit**

Nutzen Sie die neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung um auch in schwierigen und konflikträchtigen Business-Situationen souverän zu handeln.

► weitere Infos

<http://www.amazon.de/gp/product/3938358645?ie=UTF8&tag=perspektivemi-21&linkCode=as2&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3938358645>

#### ZUM AUTOR

---

#### **Über Christine Lehner**

Ammerthaler Institut



Christine Lehner, Diplom-Pädagogin und Psychotherapeutin, ist seit 1992 freiberufliche Trainerin und Beraterin mit den Schwerpunkten Selbst- und Stressmanagement, Führungskräfte training sowie Kommunikation und Konfliktlösung.

Ammerthaler Institut

Am Spitzberg 9a

92260 Ammerthal

☎ +49-9628-9148-80

✉ [info@ammerthaler-institut.de](mailto:info@ammerthaler-institut.de)

🏠 <http://www.ammerthaler-institut.de>

ZUM AUTOR

---

### Über Sabine Weihe

Ammerthaler Institut



Sabine Weihe, Diplom-Verwaltungswissenschaftlerin, ist seit 1993 als freiberufliche Trainerin und Beraterin tätig. Ihre Schwerpunkte sind Kommunikation und Arbeitstechniken, Personal- und Organisationsentwicklung für Groß- und Mittelstandsunternehmen.

Ammerthaler Institut  
Am Spitzberg 9a  
92260 Ammerthal

☎ +49-9628-9148-80

✉ [info@ammerthaler-institut.de](mailto:info@ammerthaler-institut.de)

🏠 <http://www.ammerthaler-institut.de>

### Über Perspektive Mittelstand

Die Perspektive Mittelstand ist eine unabhängige, branchenübergreifende Business-Plattform zur Förderung der Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit kleiner und mittelständischer Unternehmen und ihrer Mitarbeiter. Ziel der Initiative ist es, über hochwertige Informations-, Kommunikations- und Dienstangebote rund um den unternehmerischen und beruflichen Alltag die Wissensbildung, Kommunikation und Interaktion von und zwischen Existenzgründern, Unternehmern, Fach- und Führungskräften und sonstigen Erwerbstätigen zu unterstützen. Weitere Informationen zur Perspektive Mittelstand unter: [www.perspektive-mittelstand.de](http://www.perspektive-mittelstand.de)