MENTALE STÄRKE IN DER ARBEITSWELT IM JAHR 2028

Wir schreiben das Jahr 2028. Sie besuchen eine Tagung zum Thema „Work 5.0“. Der Hauptvortrag hat das Thema „Der Paradigmenwechsel ist vollbracht. Mentale Stärke ist Schlüsselkompetenz am Arbeitsplatz“. Lesen Sie hier Auszüge aus der Rede:

„.... Es begann in 2016, als die Digitalisierung als Treiber einer völlig veränderten Arbeitswelt voranschritt. Mitarbeiter litten zunehmend häufiger an Überbelastung aufgrund ständigen Drucks. Gleichzeitig sollten Agilität und Kreativität gesteigert werden. Es wurde für viele eine Zerreißprobe, in der überdeutlich wurde, dass die Menschen sich viel stärker als bisher um ihre Balance und Resilienz kümmern mussten. Und obwohl über Burnout gesprochen wurde, war es zu Beginn durchaus schwierig, dieses zusätzliche Handlungsfeld neben einer Vielzahl anderer Themen wie Datensicherheit, Nachhaltigkeit etc. in den Fokus zu rücken.“

Was hat schließlich die Veränderung gebracht?

Wohlbefinden als Erfolgsfaktor für Kreativität, Leistungskraft und Produktivität wurde auch von zahlenorientierten Topmanagern anerkannt. Nachhaltige Trainings zu Resilienz und Stressmanagement wurden Standard in allen Organisationen, schließlich auch an Schulen und Universitäten.

Aus dem gesunden Leistungssport wurde transferiert, was zum Beispiel Tennisspieler, Judokas, Skirennläufer, Fußballspieler für den Erfolg tun. So lernten Fach- und Führungskräfte ergänzend zu ihren persönlichen Talenten die Kraft ihrer Gedanken bewusst einzusetzen.“

Nun fragen Sie sich vielleicht, wie das genau geht?

Die Neurobiologie weist den Weg. Pro Tag denkt ein Mensch durchschnittlich 60.000 Gedanken.

1. Wer lenkt diese eigentlich? Die Außenwelt, bioelektrische Prozesse, eine höhere Instanz, wer?
2. Wenn Sie sich selbst beim Denken beobachten: Wie hoch ist der Prozentsatz an Gedanken, die sich um Befürchtungen oder Risiken drehen?
3. Und nun stellen Sie sich bitte einen Fußballspieler vor, der bei der Weltmeisterschaft einen Elfmeter schießen muss. Er denkt „Oh je, was passiert, wenn ich nicht treffe?“ Seine Erfolgschancen sind deutlich niedriger. Denn unsere Gedanken

steuern Fokussierung, Körperspannung, Stoffwechsel und tragen damit zum (Miss-)Erfolg bei, wenn es darauf ankommt.

Ein Selbstversuch für Sie

Stellen Sie sich vor, es ist später Nachmittag. Sie stehen kurz vor der Präsentation einer Entscheidungsvorlage für ein wichtiges Projekt vor dem Topmanagement. Von dem Ergebnis hängt viel ab. Ihre Zuhörer werden auch nicht mehr frisch sein. Auch Sie sind von den vielen Themen des Tages abgespannt, Nervosität macht sich bemerkbar.

Wie holen Sie sich nun Ihr passendes mentales „Erfolgs-Bild“?

Greifen Sie in Ihren Erfahrungsschatz und erinnern Sie sich an eine Präsentation in der Vergangenheit, die optimal gelaufen ist: Sie sehen die Gesichter Ihrer Zuhörer, einer nickt Ihnen bestätigend zu. Sie riechen kühle Klimaanlage-Luft. Sie hören nur Ihre eigene Stimme, der die Zuhörer konzentriert lauschen. Sie haben Kaffeegeschmack auf der Zunge und spüren leichte Körperspannung.

Genau dieses Bild rufen Sie vor Ihrem geistigen Auge auf, kurz bevor Sie den Raum betreten, und genießen es ein paar Sekunden. So erhöhen Ihre klare Präsenz und Sicherheit die Qualität des Vortrags. Ihre konzentrierte Ausstrahlung wird sich auch auf die Zuhörer übertragen.

Viele Fußballspieler machen es beim Antritt zum Elfmeter: Sie holen sich ihren besten jemals geschossenen Elfmeter vor Augen und malen mit ihren fünf Sinnen dieses „Erfolgs-Bild“.

Wichtig für den Einsatz Ihrer mentalen Bildergalerie ist der konkrete Zweck: ein wundervolles Urlaubsbild für die Kurzentspannung zwischen zwei Besprechungen, ein Energiebild für das Umschalten vom Arbeitstag auf den Familienabend und andere wertvolle Szenen.

Und wenn sich nachts das Gedankenkarussell dreht und Sie nicht schlafen lässt, probieren Sie es mit der Frage „Woher kommt mein nächster Gedanke?“ –, jedoch ohne nach einer Antwort zu suchen. Was entsteht in Ihrem Kopf? Genau: nichts, Ruhe, Leere, eine Vorstufe zur Meditation.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Dr. Petra Bernatzeder
Diplom-Psychologin,

Geschäftsführung upgrade human resources GmbH