

## **Positive Grundeinstellung**

### **Verbessern Sie Ihre Lebensqualität**

Menschen können selbst nicht erkennen, ob sie eine negative oder eine positive Grundeinstellung haben.

### **Umgang mit Defiziten**

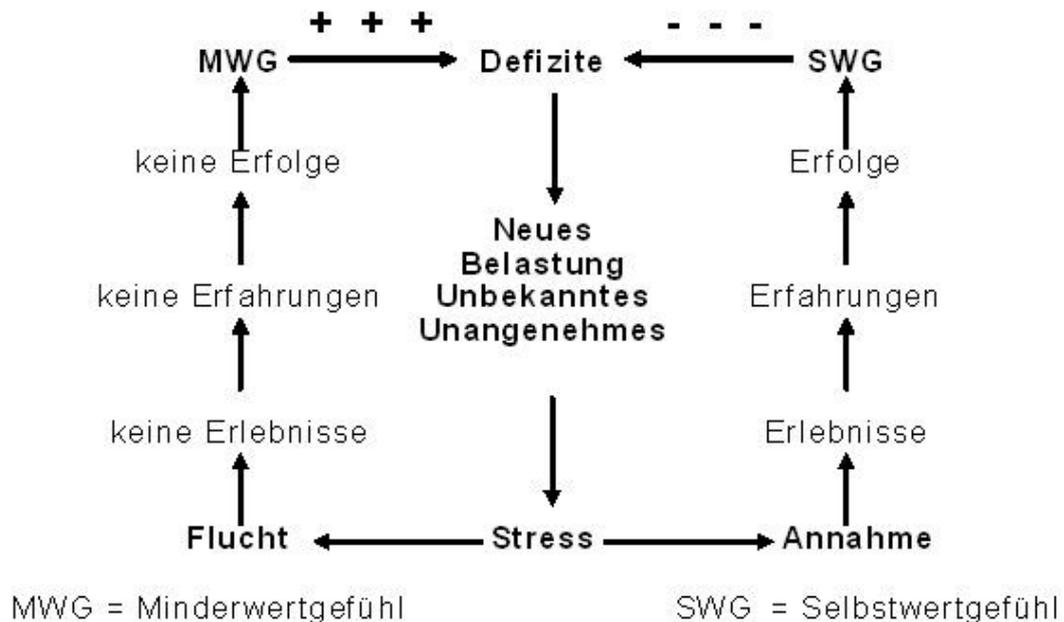
Es ist wichtig und notwendig, dass Sie sich bewusst überlegen, wo Sie Defizite haben - nur dann können Sie verantwortet an Ihrem Verhalten etwas ändern.

Menschen die kein Defizitgefühl zulassen, sind psychische Zombies und haben lediglich beschlossen, dass sie vollkommen sind und sich nicht mehr ändern wollen. Entscheidend ist, wie Sie mit Ihren Defiziten umgehen.

Es gibt erfolgsorientierte Menschen und misserfolgsorientierte Menschen. Erfolgsorientierte tun alles, um erfolgreich zu sein, misserfolgsorientierte tun alles, um Misserfolg zu vermeiden. Beide können dasselbe Arbeitsergebnis abliefern. Da der Misserfolgsorientierte wesentlich mehr Aufwand treiben muss, um sich abzusichern, zu kontrollieren, perfekt zu arbeiten usw., wird er immer überlastet sein, während der Erfolgsorientierte - sobald er eine Aufgabe erledigt hat - bereit ist, die nächste Aufgabe zu übernehmen. Darüber hinaus entwickelt der Erfolgsorientierte ein stabileres Selbstwertgefühl.

Es gibt alte Junge und junge Alte. Alte Junge überlegen sich mit 35, was sie für Rosen züchten werden, wenn sie einmal in Rente sind. Junge Alte engagieren sich mit 65 Jahren z.B. bei einer Hilfsorganisation oder übernehmen Ehrenämter usw.

### Selbstwertgefühl: Positive Grundeinstellung



Wir Menschen haben zwei Grundmuster des Verhaltens bei schwierigen Situationen: entweder wir fliehen oder wir kämpfen d.h. wir nehmen die jeweilige Situation an.

#### Flucht bzw. Vermeiden: Konsequenzen

Wenn im Bereich eines Defizits etwas Neues, Unbekanntes, Unangenehmes auf uns zukommt, erleben wir das als Stress.  
z.B.: Wenn Ihnen Ihr Chef eine Aufgabe gibt, die Ihnen schwierig erscheint und Sie vermeiden, indem Sie vorschieben, sie seien im Augenblick total überlastet, kann das nicht der Kollege Huber machen. Wenn Sie in solchen Situationen fliehen, haben Sie in diesen Bereichen keine Erlebnisse und können dann auch keine Erfahrungen machen. Wenn Sie keine Erfahrungen haben, werden Sie in diesen Bereichen auch keine Erfolge haben, und damit besteht die Gefahr, dass Sie Minderwertgefühle entwickeln und außerdem wird das Defizit zunehmen.

#### Kämpfen bzw. Annahme: Konsequenzen

Wenn Sie in schwierigen Situationen kämpfen, sich stellen, sie annehmen, haben Sie in diesen Bereichen Erlebnisse. Sie machen Erfahrungen (Es gibt keine negativen Erfahrungen. Erfahrungen sind Lernprozesse aus eigenen Erlebnissen und sind grundsätzlich so gestaltet, dass Sie negative Erlebnisse nicht wiederholen müssen.) Z.B.: Wenn Sie sich am heißen Herd die Finger verbrennen

(das ist ein negatives Erlebnis) testen Sie beim nächsten Mal mit einem nassen Finger, ob der Herd heiß ist. (Das ist der Lernprozess, d.h. die Erfahrung.)

Wenn Sie Erfahrung haben, ist die Chance, Erfolg zu haben, wesentlich größer als wenn Sie keine Erfahrung haben - und nur über eigene Erfolgserlebnisse ist es möglich, ein konstruktives, autonomes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Außerdem wird das Defizit abnehmen.

### **Gewohnheiten**

Die Neurowissenschaftler weisen uns nach, dass wir 95% dessen, was wir tagtäglich tun, aus Gewohnheit tun; d.h. wir tun es, ohne jeweils neu zu reflektieren, was unser aktuelles Verhalten für Konsequenzen für uns selbst hat.

Daher ist es wichtig, dass Sie Ihre Gewohnheiten daraufhin prüfen, ob sie erfolglos oder erfolgreich sind. Nur so können Sie auf die Schiene „Positive Grundeinstellung“ kommen, die eine wesentlich höhere Lebensqualität zur Folge hat als eine negative Grundeinstellung.

### **Erfolgsfreie Gewohnheiten**

#### **Beispiel: „Keine Zeit“ - Strategen**

Zwei Mitarbeiter tun genau dasselbe. Auf beide kommt eine Aufgabe zu. Beide sind der Meinung, diese Aufgabe ist sehr wichtig und beide erledigen Sie nicht.

Der Mitarbeiter mit der negativen Grundeinstellung denkt: Die Aufgabe ist sehr wichtig, ich sollte sie eigentlich erledigen, aber ich habe keine Zeit.

Der Mitarbeiter mit der positiven Grundeinstellung denkt: Die Aufgabe ist sehr wichtig, ich sollte sie eigentlich erledigen, ich mache sie nicht, weil ich etwas Wichtigeres erledige.

Beide tun genau dasselbe, nur in der Selbstdefinition, in der Rückkopplung auf die eigene Persönlichkeit, passiert etwas je Unterschiedliches: Der Mitarbeiter, der denkt, er habe keine Zeit, wird sich selbst defizitär erleben und wird eher in Gefahr laufen, dass sein Minderwertgefühl verstärkt wird. Der Mitarbeiter, der denkt: ich tue etwas Wichtigeres, erlebt sich selbst als erfolgreich und sein Selbstwertgefühl wird verstärkt.

**Beispiel: Problemkonstrukteure**

Sie können eine Situation als Problem sehen, wobei Sie sich immer bewusstmachen müssen, dass wir ein Problem weder sehen, noch hören, noch riechen, noch schmecken, noch anfassen können. Sie konstruieren es in unserem Gehirn – konkret in der Amygdala.

Ein Problem ist immer ein Hirngespinnst. Wenn Sie verantwortet mit sich und Ihrer Vernunft umgehen, können Sie dieselbe vermeintlich schwierige Situation als Chance oder als Herausforderung interpretieren – und dann werden Sie diese Situation mit Spaß, Energie und Erfolgswillen angehen.

**Beispiel: Bedenkenträger**

Sie können ihre Kreativität darauf trainieren, bei neuen Aufgaben Bedenken zu kreieren, oder Sie können die Denkgewohnheit entwickeln, in Lösungen zu denken (ILD). Beides kostet gleich viel Aufwand - nur ILD bringt Sie weiter. Wenn jemand mit Bedenken kommt, sagen Sie einfach: „Wie es nicht geht, weiß ich selbst – Sie brauche ich für Lösungen.“

**Beispiel: „ja, aber...“ - Philosophen**

Es gibt Menschen, die haben sich angewöhnt, Ihnen zunächst Recht zu geben um nach einem „ja, aber...“ ihre Einwände oder Gegenargumente zu bringen.

- Eine gute Idee, aber...
- Grundsätzlich einverstanden, aber...
- Ich weiß, aber...

Ein „ja, aber...“ ist nichts anderes als ein scheinbar sozial verträgliches „Nein“

**Jedes Wort vor dem „ABER“ ist eine Lüge.**

<b>Erfolgsfreie Gewohnheiten:</b>		<b>Erfolgreiche Gewohnheiten:</b>
- keine Zeit haben	⇒	- sich Zeit für wichtige Dinge nehmen
- Probleme sehen	⇒	- Chancen sehen
- “Bedenkenträger” sein	⇒	- In Lösungen denken (ILD)
- “ja, aber” – Philosophie	⇒	- “gerade deswegen” - Philosophie
-	⇒	-
- Misserfolge berichten	⇒	- Erfolge berichten
- nicht entscheiden	⇒	- entscheiden
- sich mit Unwichtigem beschäftigen	⇒	- Wichtiges erledigen
- nicht “nein” sagen	⇒	- Unwichtiges ablehnen
- nicht “nein” sagen	⇒	- Unzumutbares ablehnen

- |                                    |   |                                 |
|------------------------------------|---|---------------------------------|
| - Ersatzhandlungen                 | ⇒ | - Prioritäten setzen            |
| - aufschieben                      | ⇒ | - anfangen                      |
| - abschieben                       | ⇒ | - delegieren                    |
| - uninteressiert sein              | ⇒ | - sich informieren              |
| - wissen, was man nicht will       | ⇒ | - wissen, was man will          |
| - sich an Schlechteren orientieren | ⇒ | - sich an Besseren orientieren  |
| - viele Pläne haben                | ⇒ | - handeln                       |
| - Konflikte vermeiden              | ⇒ | - Konflikte bewältigen          |
| - Prinzip Misstrauen               | ⇒ | - Prinzip Vertrauen             |
| - Recht haben                      | ⇒ | - Erfolg anstreben              |
| - Misserfolgsanalyse               | ⇒ | - Erfolgsanalyse durchführen    |
| - Schuldigen suchen                | ⇒ | - Erfolgsanalyse durchführen    |
| - Unangenehmes aufschieben         | ⇒ | - Unangenehmes zuerst erledigen |
| -                                  |   |                                 |
| - Schwierigkeiten sehen            |   | - Herausforderungen erleben     |
| - Sorgen machen                    |   | - Pläne machen usw.             |
| - usw.                             |   |                                 |

### **Erfolgreiche Gewohnheiten: Verhaltensänderung**

Aufgabe unseres Verstandes ist es, uns in Lage zu versetzen, unsere Lebenssituationen zu bewältigen. Menschen, die ihren Verstand missbrauchen, um zu fliehen, d.h. um eine erfolgreiche Bewältigung zu verhindern, sind sich dessen nicht bewusst. Sie sind z.B. überzeugt, dass diese Bedenken gerechtfertigt sind, dass sie in der Situation dem Kollegen die Bitte nicht abschlagen konnten, diese Situation wirklich schwierig ist, dass sie dafür keine Zeit haben usw... Erst ein Sparringspartner kann ihnen aufzeigen, dass Sie eine gegebene Situation auch ganz anders sehen können. Erst, wenn Sie z.B. in einer Sitzung, in der ein Teilnehmer wieder mit seinen Bedenken den ganzen Prozess aufhält, ein kleines Schild vor sich auf den Tisch stellen: ILD (in Lösungen denken), wird er erkennen, was er anstellt.

Wem eine positive Grundeinstellung fehlt, braucht einen Partner, der ihm seine Fluchtstrategien aufzeigt und ihm beim „Seitenwechsel“ hilft.

Wichtig: Fragen Sie andere, ob sie Ihnen Ihre positive Grundeinstellung bestätigen.

Erfolgreiche Menschen haben erfolgreiche Gewohnheiten. Eine positive Selbstdefinition ist eine Folge von erfolgreichen Gewohnheiten.

## **Verändern der eigenen Wahrnehmung**

Für die Entwicklung unserer eigenen Persönlichkeit sind ausschließlich wir selbst verantwortlich.

Der Hauptfaktor für unsere Persönlichkeitsentwicklung ist unsere eigene Interpretation der Realität, d.h. unsere Wahrnehmung. Wir können die Realität nicht so wahrnehmen, wie sie ist, sondern nur, wie wir sie erleben, wie sie auf uns wirkt. (Das macht den Unterschied zwischen Realität und Wirklichkeit aus.)

Eine Situation, die wir als schwierig, problematisch, gefährlich oder unangenehm wahrnehmen, lähmt unser Handeln und verhindert damit unsere Entfaltung. Nehmen wir dieselbe Situation als Herausforderung, Chance usw. wahr, handeln wir und leisten damit einen Beitrag zu unserer eigenen Persönlichkeitsentwicklung.

Gewöhnen Sie sich deshalb an, Ihre eigene Wahrnehmung durch bewusste konstruktive Fragestellungen positiv zu beeinflussen und sie so in Richtung „Positive Grundeinstellung“ zu verändern.

Wenn Sie etwas als „Problem“ wahrnehmen, fragen Sie sich:

- Was habe ich davon?
- Was bringt es mir für Vorteile?
- Was kann ich sofort verwenden?
- Was ist gut an diesem Gedanken?
- Was ist positiv an diesem Menschen?
- Was hat mir dieser Tag bis jetzt Positives gebracht?
- Welche Orientierungshilfen habe ich erhalten?
- Wie kann es gehen?
- usw.

## **Auswirkungen auf die Handlungsfähigkeit**

Menschen mit positiver Grundeinstellung erleben folgende Auswirkungen:

- In scheinbar ausweglosen Situationen werden sie eher vor dem Absinken in Resignation oder Depressionen bewahrt
- In Situationen, die Initiative und Handeln erfordern, sind sie aktiver
- Bei der Umsetzung von Entscheidungen sind sie vor störenden Zweifeln geschützt
- Sie sind bei der Vorbereitung von Handlungen effektiver

- Sie fühlen sich wohl und sicher
- Sie denken nicht öfter als notwendig an eine bevorstehende unangenehme Situation (z.B. eine Operation oder Prüfung).
- Sie haben eine höhere Lebenserwartung

Gemeint ist eine positive Grundeinstellung, die mit einem optimistischen Bewältigungsstil und einer moderaten Selbstüberschätzung verbunden ist. (Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen)

### **Auswirkungen auf die Persönlichkeit**

Menschen, die eine positive Grundeinstellung haben:

- sind gesünder
- haben ein stabileres „psychosomatisches“ Immunsystem
- sind erfolgreicher
- haben mehr Spaß an der Arbeit
- haben ein stabileres Selbstwertgefühl
- wirken angenehmer auf ihr Umfeld
- haben mehr gute Freunde
- bekommen mehr Anerkennung und Zuwendung
- bewältigen Krisen leichter
- haben mehr Freude am Leben
- usw.

**Es lohnt sich, Ihre Positive Grundeinstellung zu trainieren.**

### **Gedankensplitter**

- **Jedes Wort vor dem „ABER“ ist eine Lüge.**
- **„Auf nichts verwenden wir so viel Kreativität, wie auf das Erfinden von Ausreden. In der Regel sind sie so überzeugend, dass wir sie selbst glauben.“ (Paul Watzlawick)**
- **Wir tun die Dinge nicht, weil sie schwer sind, sie sind schwer, weil wir sie nicht tun.**
- **Ein Optimist ist ein Pessimist, der nachgedacht hat**



© Cartoon  
Erik Liebermann

## Mitarbeiter bekommen ihr Gehalt für Lösungen

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber