



© www.istockphoto.com | Сергей Хакимьяли

## DIE 5 HEBEL (TEIL 2)

# GESTALTUNG UNSERES EIGENEN OPTIMUMS

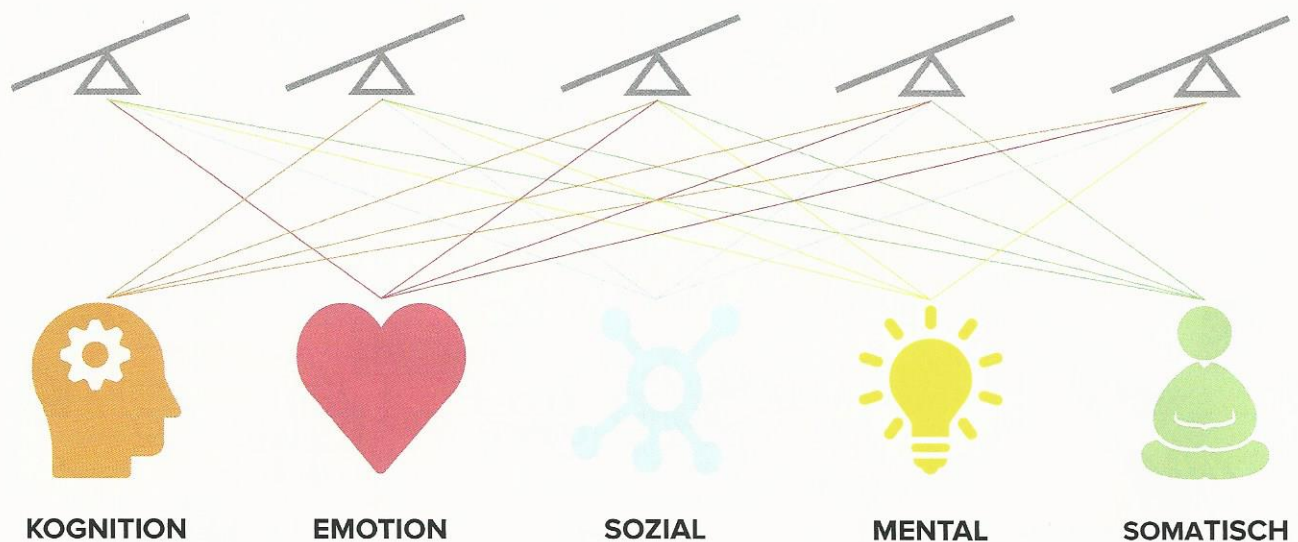
Millionen Menschen lernen an unseren Schulen und Universitäten, ohne sich groß Gedanken darüber zu machen, wie sich ihre Lernfähigkeit verbessern lassen könnte. Millionen Menschen leiden unter emotionalen Spannungen und Problemen, ohne dass ihnen jemand die Fähigkeit vermittelt hätte, Emotionen zu lesen und aktiv zu steuern. Fast niemand hat eine Vorstellung, wie viel wir mit kleinen Veränderungen im mentalen Bereich an

Lebensqualität gewinnen können. Massenhaft gibt es Konflikte und Probleme, die nur auf Missverständnissen, geringer Empathie, suboptimaler Kommunikation etc. beruhen. Wir wüssten es oft besser, nicht wahr? Nur fehlt oft ein Puzzlestein, um es konsequent umsetzen zu können.

### *Der mentale Hebel*

Die Einleitung klingt sicher für viele relativ

negativ. Hier stoßen wir sofort auf einen Bereich der 5 Hebel – die mentale Welt. Wenn uns gezeigt wird, dass einiges alles andere als ideal läuft, dann ist das nicht automatisch negativ. Die Fähigkeit Chancen und Licht dort zu erkennen, wo andere nur Probleme und Dunkelheit sehen, zeichnet mentale Stärke aus. In der Talfahrt Schwung für den nächsten Anstieg holen zu können, macht Menschen unfassbar stark.



Wenn wir einen starken mentalen Hebel besitzen, wir also der Überzeugung sind, unser Leben selbst aktiv positiv gestalten zu können, indem wir unsere Werte, Ziele, Einstellungen und Fähigkeiten entwickeln, dann gibt es nicht mehr viel Negatives in unserem Leben. Jeder von uns weiß, dass gut und schlecht nur Interpretationen sind. An einem sonnigen, guten Tag, erscheint uns vieles toll und das, was an einem schlechten Tag extrem nervig wäre, nehmen wir mit einem Schulterzucken hin. An einem schlechten Tag ist alles Mist. Wie müssen stärker darin werden, unsere Sicht selbst zu bestimmen und dadurch umso weniger von den Umständen und Stimmungen anderer bestimmt zu werden. Zentrale Faktoren im mentalen Bereich sind: Selbstwert, Selbstbild, Authentizität, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Erfolgsattribution usw. Jeder Faktor kann für sich Probleme beherbergen und hängt gleichzeitig mit allen anderen Elementen und Hebeln zusammen. Genau das macht die Analyse so spannend. Wo genau steckt der Sand im Getriebe? Wichtig ist es, die Zusammenhänge in unserem System zu verstehen, damit keine Fehlentwicklung ausgelöst wird.

### *Der emotionale Hebel*

Wenn es um Energie und Motivation geht, dann sind wir an der Quelle angekommen, denn im emotionalen Bereich sind

unsere Bedürfnisse/Ziele angesiedelt. Entwicklung kann nicht funktionieren, wenn nicht klar ist, was unsere höchstpersönlichen Ziele sind. Wenn wir unsere Ziele und Werte nicht kennen, brauchen wir über einen Weg zu ihrer Erreichung nicht reden. Wenn wir sie kennen, bekommen wir ausreichend Energie, um sogar scheinbar Unerreichbares zu erreichen. Wir könnten der beste Läufer auf der Welt sein – wenn uns aber jemand sagt, wir sollen zu einem Ziel laufen, uns jedoch keinen Hinweis darauf gibt, wo sich dieses Ziel befindet, wird was geschehen? Höchstwahrscheinlich geschieht gar nichts. Wir bleiben stehen. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass wir in die falsche Richtung laufen und uns damit von unserem Ziel entfernen, ist höher als die, dass wir zufällig in die richtige Richtung laufen. Unsere Fähigkeiten sind wertlos, wenn wir nicht wissen, wofür wir sie einsetzen sollen und wollen. Deswegen ist ein Leitspruch bei CETE: „Power is nothing without direction!“ Wenn Bedürfnisse mit uns sprechen, nehmen wir das als Gefühle wahr. Jedes Bedürfnis ist an das Lust- und Unlustzentrum gekoppelt. Wenn wir etwas machen, das ein Bedürfnis frustriert, erleben wir das entsprechend eingefärbte negative Gefühl. Wenn unser soziales Bedürfnis frustriert wird, fühlen wir z.B. Einsamkeit, beim Bedürfnis nach Nahrung Hunger, beim Bedürfnis nach Entwicklung Ungeduld etc. Bei Ereignissen und Entwicklungen,

die Bedürfnisse befriedigen oder diese Befriedigung in Aussicht stellen, erleben wir positive Gefühle. Problematisch ist das fehlende Verständnis für diese innere Kommunikation. Wenn wir mit jemandem einen komplizierten Schrank zusammenbauen und die Anweisungen des anderen nicht verstehen, dann stehen wir auf verlorenem Posten. Es wird frustrierend und wir werden kaum vorankommen. Wer sein Inneres nicht versteht, wird in seiner Entwicklung und Zufriedenheit sehr eingeschränkt. Nur wenige Menschen können aktiv ihre Bedürfnisse steuern und damit ihre Motivation und Zufriedenheit beeinflussen. Die Fähigkeit die Bedürfnisstruktur zu modellieren, ist der Hauptschlüssel, um sich selbst aktiv zu formen. Unsere Fähigkeiten – unser ganzes ICH, ja jede einzelne Zelle – formen sich so aus, dass wir unsere Ziele erreichen können, genauso wie sich Metallspäne in einem Magnetfeld ausrichten. Dies geschieht aber nur, wenn wir auch tatsächlich davon überzeugt sind, unsere Ziele erreichen zu können – hier kreuzen sich emotionaler und mentaler Hebel.

### *Der soziale Hebel*

Wie heißt es so schön: Keiner von uns ist eine Insel für sich. Auch wenn es Zeiten gibt, wo wir lieber einmal alleine sein wollen, so sind wir im Kern Gemeinschaftswesen. Für unsere persönliche Weiterentwicklung sind der Austausch und „das

Reiben“ an anderen Menschen sehr wichtig. Nie wachsen wir schneller als am anderen Menschen. Wenn uns jemand inspiriert, etwas in „unserer Sprache“ vermittelt, uns zeigt wie etwas zu erledigen ist, dann ist das unendlich effizienter, als wenn wir ein Buch über diese Themen lesen würden oder es googeln.

Das WIR ist, wenn es auf dem richtigen Fundament steht, jedem ICH hochhaus-hoch überlegen. Um große Ziele zu erreichen, reichen unsere Fähigkeiten und Ressourcen oft nicht aus. Manche Herausforderung wäre mühsam oder unmöglich alleine zu bewältigen. Indem wir eine starke Partnerschaft mit jemandem eingehen, erweitern wir unsere eigenen noch um die Fähigkeiten des anderen. In einer engen Beziehung denken wir auch für unser Gegenüber mit. Wenn wir die Bedürfnisse anderer Menschen verinnerlichen, sehen wir nicht nur die Dinge in der Welt, die für uns selbst von Bedeutung sind, sondern auch jene, die für unsere Partner wichtig sind. Wir erweitern also unsere Wahrnehmung, unsere Zielstruktur und damit unsere Welt, um die Perspektiven unserer Mitmenschen, wenn es eine echte Verbindung gibt. Leider versteht man heute gerade in Unternehmen kaum mehr, wie man solche Verbindungen begünstigt. Hier liegt ein unfassbar großes Potential. Die Grundlage dafür ist eine klare und auf hohem Niveau geteilte Wertebasis. Werte sind Fixsterne – unsere Orientierung im Denken und Handeln. Wenn die Mechanismen rund um Sympathie, Attraktivität, Empathie und Kommunikation auf gutem Niveau berücksichtigt werden, sind Unternehmen/Teams kaum aufzuhalten.

### *Der kognitive Hebel*

Unsere Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität und in weiterer Folge unser Wissen, unsere Kompetenz etc. entscheiden maßgeblich, welche Wege uns offen stehen. Unser Verstand ist ein großartiges Werkzeug, ein Meisterwerk der Natur, mit dem wir praktisch alle Ebenen unseres Wesens nach unseren Vorstellungen formen können. Er ist der Meißel, mit dem wir den rohen Stein des

Gehirns in ein feingliedriges Meisterstück des Geistes formen können. Je stärker unser Verstand ist, umso schneller können wir Neues erlernen, Bekanntes verbessern, Überholtes gezielt ausmustern. Über Intelligenz gibt es in dieser Ausgabe einen eigenen Artikel, deswegen wollen wir an dieser Stelle nicht näher darauf eingehen. Es gibt natürlich zahlreiche Methoden, um die Lern- und Denkfähigkeiten zu verbessern. Letztlich trainieren wir das Gehirn ähnlich wie unseren Körper. Wir setzen uns interessante, ambitionierte Ziele, für die wir uns anstrengen müssen, für die wir an unsere Grenzen gehen, um diese dann hinter uns zu lassen. Je öfter wir unseren Kopf im richtigen Ausmaß „zum Rauchen“ bringen, umso stärker wird unser Verstand. Deswegen sind klare Ziele und mentale Stärke wichtige Voraussetzungen, um einen starken Verstand zu entwickeln.

### *Der somatische Hebel*

Alle Hebel und deren Subfaktoren sind untereinander verbunden – aber sichtbar werden alle Bereiche durch den Körper. Er ist die Leinwand unseres Inneren, das materielle Resultat unserer Art das Leben zu leben. Gutgelaunte Menschen, haben andere Falten als missmutige. Motivierete Menschen stehen und bewegen sich anders, haben einen anderen Blick als lethargische oder gar depressive Leute usw. Das Geniale am Körper ist, dass es nicht nur die Psychosomatik gibt, sondern auch die Somatopsychatik. Wir können über langsames, kontrolliertes Atmen unser Gemüt beruhigen und die Konzentration erhöhen. Wir können über muskuläres Training unser Selbstbewusstsein und -vertrauen stärken. Wir können über Sportarten geistige Fähigkeiten verbessern usw. Der Körper ist ein fantastischer Hebel, um viele Faktoren der anderen vier Bereiche zu entwickeln.

### *Die Verbindung potenziert die Kraft der Hebel*

Das Entwicklungspotential eines jeden Menschen ist schier endlos. Wenn wir die Hebel und deren Sub-Faktoren richtig

miteinander verbinden, können wir inneres Wachstum in Dimensionen bewirken, die für die meisten nur phantastisch anmuten. Das liegt aber nur daran, dass wir nicht gewohnt sind, in größeren Wirkzusammenhängen zu denken, zu coachen und zu entwickeln. Wer jedoch diese größere Art der Entwicklung kennt und die Grundlagen versteht, kann ohne ständige, teure Seminare etc. sehr schnell großartige Veränderungen zielgenau bewirken. Denn das Werkzeug der 5 Hebel sieht vor, die Macht und Verantwortung für Ihre persönliche Entwicklung dem zu übertragen, dem sie gehört – Ihnen!

**von Jörg Krenmayr**