

Die Macht des Unterbewusstseins

Wie oft haben Sie sich schon mal vorgenommen, ein Verhalten zu verändern, dass Sie als hinderlich erleben? Wir alle kennen das Phänomen. Wir nehmen uns vor, mehr Sport zu treiben, uns mehr abzugrenzen oder durchzusetzen und scheitern dann doch immer wieder. Die moderne Hirnforschung und Psychologie gibt uns gute Ansätze, wie wir Vorhaben wirklich in die Tat umsetzen und diese auch langfristig verankern können.

Ein Fallbeispiel:

Frau Meier wurde vor kurzem zur Abteilungsleiterin befördert. Sie ist eine positive und energetische Persönlichkeit, welche in Ihrer bisherigen Karriere viel Erfolg hatte. Ihr macht die Führung von Menschen Spaß und ihre warme und zurückhaltende Art kommt bei den Mitmenschen gut an. Auch in dem neuen Führungskreis – der nur aus Männern besteht – wird Frau Meier freundlich aufgenommen. Nach ein paar Monaten bemerkt sie allerdings, dass es ihr schwerfällt, sich gegenüber ihren männlichen Kollegen durchzusetzen. Sie hat das Gefühl, dass sie nicht von allen Kollegen ernst genommen wird und es ärgert sie, dass sie sich meistens zurücknimmt, wenn es zur Sache geht.

Frau Meier entscheidet sich für ein Coaching. Sie möchte sich nicht länger vor ihren Kollegen kleiner machen. In dem Coachingprozess wird ihr bewusst, dass sie verschiedene innere Stimmen oder Antreiber hat, welche unbewusst immer wieder das Kommando übernehmen. Sie möchte gemocht werden und gleichzeitig ärgert sie es, wenn andere sie nicht respektieren. Ihr Ziel ist es sich authentisch ihren Raum zu nehmen und sich in schwierigen Situationen besser durchsetzen zu können.

In dem Coachingprozess arbeitet sie mit dem Zürcher Ressourcenmodell, einer Selbstmanagementmethode, welche auf den neuesten wissenschaftlichen Methoden für erfolgreiches Lernen basiert. Die Methode wurde von Maja Storch und Frank Krause an der Universität in Zürich entwickelt. Frau Meier lernt, dass eine erfolgreiche Zielerreichung vor allem eine Frage des Unterbewusstseins ist. Die meiste Zeit unseres Lebens werden wir durch unser Unterbewusstsein gesteuert. In der Fachsprache heißt es auch bezeichnenderweise „emotionales Erfahrungsgedächtnis“. Zeit unseres Lebens speichert dieser Teil unseres Hirns wie eine Festplatte alle Erfahrungen, welche wir machen und handelt nach diesen. Das Unterbewusstsein ist dabei ca. 5 mal schneller in der Datenverarbeitung als unser bewussten Verstand. Das bedeutet, dass bevor wir uns bewusst Gedanken zu einem Thema machen, unser Unterbewusstsein schon längst eine Entscheidung getroffen hat. In vielen Fällen ist das praktisch und sinnvoll. Stellen Sie sich vor, dass Sie jedes Mal sich bewusst überlegen müssten, wann Sie das Bremspedal beim Autofahren drücken müssten! Leider funktioniert der Mechanismus aber auch bei Verhalten, welches wir gerne anders haben möchten. Wenn wir uns z.B. durchsetzen wollen, aber unbewusst Angst haben, dann nicht mehr gemocht zu werden, dann wird unser Unterbewusstsein uns veranlassen uns zurück zu nehmen. Es braucht also eine „Neuprogrammierung“ unseres Verhaltens und das funktioniert nur über die Einbeziehung unseres Unterbewusstseins.

Das Zürcher Ressourcenmodell unterstützt dabei den gesamten Prozess von der Bedürfnisklärung über die Formulierung einer klaren Intention, welche vor allem das

Unterbewusstsein anspricht, bis zur Umsetzung und Verankerung im Alltag. Es funktioniert hervorragend in Gruppensettings, in denen die Teilnehmer*innen sich gegenseitig in der Zielerreichung unterstützen. Es kann aber auch im Einzelcoaching sehr effektiv eingesetzt werden und der Zeitaufwand ist dabei sehr überschaubar.

Typische Themen sind dabei

- Sich mehr abgrenzen
- Sich mehr durchsetzen
- Eine bessere Work Life Balance
- Mehr auf die eigene Gesundheit achten
- Die eigene Zielfokussierung zu stärken
- Etc.

Wenn Sie mehr über die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell erfahren möchten, dann nehmen Sie gerne mit mir Kontakt auf. Der Workshop kann sowohl in Präsenz oder als virtuelles Format durchgeführt werden. Ebenso arbeite ich in Einzelcoachings mit dem Format.

Teal Consult GmbH

Stefan Beusch