

IM GESPRÄCH BEI SICH SELBST BLEIBEN

Hinter der nebulösen Wendung ›bei sich selbst bleiben‹ steckt also so etwas wie: das innere Gleichgewicht zu bewahren; geschickt mit Ablenkungen und Emotionen umzugehen, die uns aus der Bahn werfen könnten; die Konzentration auf unsere eigenen Ziele und unsere eigene, naturgemäße innere Haltung aufrecht zu erhalten. Mit einem Wort: es steckt das dahinter, was ich in diesem Buch als SELBSTMANAGEMENT bezeichne.

Machen Sie diese Vorstellung, bei sich selbst zu bleiben und Ihre eigene, Ihnen naturgemäße Einstellung und Haltung zu bewahren, zu einem ständigen Begleiter. Es sollte ein konstantes, immer gleiches Teilziel in allen Ihren Gesprächen sein.



Machen Sie diese Vorstellung für eine Woche zu einem Mantra, das Sie sich vor jedem Gespräch kurz klarmachen. (Natürlich ist das nur für Gespräche möglich, die Sie kommen sehen, und vor denen Sie einen kurzen Moment Zeit haben.)

In der Einleitung (➡ Seite v) bin ich von der Beobachtung ausgegangen, daß wir oft nach Gesprächen enttäuscht sind, wenn wir entweder unsere Gesprächsziele nicht erreicht haben (also nicht *effektiv* gewesen sind) oder aber in einem unangenehmen emotionalen Zustand (beispielsweise verärgert oder gelangweilt) zurückgeblieben sind. Und diese Dinge geschehen immer dann, wenn es uns während des Gesprächs nicht gelingt, bei uns selbst zu bleiben.



Nutzen Sie Ihren FEEDBACK-ZYKLUS: wenn Sie am Abend über ein Gespräch des Tages reflektieren, versuchen Sie sich zu erinnern, ob und wann Sie an die Vorstellung des zweiten Gleises (bei sich selbst zu bleiben) aufrechterhalten haben.

Überlegen Sie sich auch, umgekehrt, mit welchen Augenblicken des Gesprächs Sie im Nachhinein betrachtet nicht zufrieden waren — und ob und wie es Ihnen geholfen hätte, wenn Sie sich in diesen Momenten zurück in Ihr eigenes Zentrum hätten bringen können.

Lassen Sie sich nicht frustrieren, wenn es Ihnen in den ersten Wochen nicht gelingt, während Ihrer alltäglichen Gespräche das Bewußtsein des zweiten Gleises aufrechtzuerhalten (oder auch nur überhaupt daran zu denken). Das ist nur zu erwarten — es handelt sich um eine ungewöhnliche Perspektive, die wir nur mit etwas Übung überhaupt erreichen können; und die typische

Lebensweise in unserer Kultur führt uns an diese Perspektive entweder gar nicht oder nur unzureichend (zu spät im Leben oder zu theoretisch) heran. Bleiben Sie einfach dabei, und versuchen Sie es unverdrossen auch nach jedem der anfänglichen Mißerfolgserlebnisse erneut. Nach einer Weile wird es Ihnen häufiger und häufiger gelingen.

Dazu noch ein Tip. Wie leicht oder schwer es uns fällt, uns in der eigentlichen Situation an etwas zu erinnern, das wir uns vorgenommen haben, hängt oft davon ab, *wie* wir es uns vorgenommen haben. Je konkreter Sie sich die Situation ausmalen (»Heute nachmittag zur Teambesprechung, wenn ich in den Besprechungsraum eintrete und alle Anwesenden begrüße, werde ich mir innerlich sagen: ...«), möglicherweise sogar bildlich vor dem inneren Auge vorstellen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, daß Ihr Gedächtnis mitspielt.¹⁸ Ebenso hilfreich kann es sein, wenn Sie sich immer dann, wenn es Ihnen gelingt — wenn Sie sich also während des Gesprächs an das zweite Gleis erinnern — durch einen kurzen Moment der Entspannung belohnen. Atmen Sie tief durch, strecken Sie sich, und genießen Sie den Moment der Zentrierung, bevor Sie dann wieder ins Gespräch eintauchen.

SELBSTMANAGEMENT IST KEIN INNERLICHER RÜCKZUG

Nachdem es Ihnen auf diese Weise gelungen ist, während aller Ihrer Gespräche bewußt auf das »zweite Gleis« des Selbstmanagements zu achten, kann sich nun eine neue Falle auftun, die Sie besser vermeiden: es kann Ihnen nämlich plötzlich sehr verlockend erscheinen, sich nur noch auf sich selbst zu fokussieren, und sich damit den äußeren Einflüssen ganz zu entziehen. Das ist gefährlich.

Während wir am Selbstmanagement arbeiten, es schrittweise verbessern, steht es natürlich ungewöhnlich stark im Fokus — für eine Weile. Wir lassen unserem Innenleben mehr Aufmerksamkeit als sonst üblich zukommen. Das ist normal und völlig in Ordnung: es wird wieder nachlassen, sobald die neuen Fähigkeiten zur Gewohnheit geworden sind.

Aber selbst während dieser Zeit, in der wir bewußt am Selbstmanagement arbeiten, sollte es unsere Aufmerksamkeit nicht dominieren. Zwar machen wir uns unser Innenleben sehr bewußt: wir beobachten und korrigieren Verhaltensmuster, die unnütz oder sogar schädlich für uns sind. Aber natürlich können wir uns nicht *ausschließlich* auf uns selbst konzentrieren