Positives Denken und Stressbewältigung

Negative Gedanken, Sorgen, Ängste, Befürchtungen – all das gibt es. Und für all das gibt es sicherlich mehr als einen Grund. Aber muss man deshalb darüber nachdenken? Die Antwort lautet: Nein. Noch besser ist es, diese negativen Gedanken in Positives zu verwandeln, um daraus Kraft, Ideen und Zukunft zu schöpfen. Als Beleiterscheinung in diesem Prozess treten Fröhlichkeit und gute Laune auf. Und all das ist im Berufsalltag unmöglich?

Dass ein Berufsalltag mit Terminen, Gesprächen, unvorhergesehenen Schwierigkeiten und neuen Herausforderungen gespickt ist, gehört heutzutage zum täglichen Geschäft. Daran ändert auch eine positive Sicht der Dinge nichts. Sie bietet nur eine förderliche und gesunderhaltende Strategie, mit diesen Dingen umzugehen. Dafür sind drei Schritte zu berücksichtigen:

- Es ist, wie es ist.
- Was ist das Positive daran?
- Wie lässt sich dies in die Tat umsetzen?

Die Realität ist, wie sie ist. Daran lässt sich nichts ändern. Ein Termin ist geplatzt, eine Lieferung ist unvollständig, ein Kunde beschwert sich und der Kollege hat die Unterlagen vergessen. In den meisten Fällen sind Beschäftigte so konditioniert, dass ihnen automatisch der Schweiß ausbricht: Nun müssen neue Termine gesucht werden, es muss telefoniert werden, jemandem muss ein Angebot gemacht werden, das Geld muss zurückgezahlt werden, es muss, es muss, es muss … Die Szenarien in den Köpfen sind gelernt und sie werden stets wiederholt. Die Folgen sind: Stress, Ärger, Sorgen, Nöte. Wer stets mit Schwierigkeiten befasst ist, Stress und Ärger aushalten muss und sich sorgenvoll durch den Alltag arbeitet, wird irgendwann krank. Dies ist eine menschliche Besonderheit.

TIPP: Stets angespannt, ärgerlich oder gestresst durch den Berufsalltag zu gehen, zieht einen erhöhten Cortisolspiegel im Blut nach sich. Gibt es keinen ausreichenden Stressabbau, keine Erholung und kein Loslassen von stressigen Themen und Sorgen, bleibt der Cortisolspiegel hoch. Dies schädigt unter anderem das Immunsystem, so dass Erkältung, Halsentzündung oder Grippe die Folgen sind. Bleibt der Sorgenstand hoch, findet die Bitterkeit ihren Niederschlag in den Organen. Ein Magengeschwür ist deshalb mehr als ein Alarmsignal.

Die Realität lässt sich nicht ändern und dafür ist sie auch nicht gedacht. Wer augenblicklich an die Stressfolgen denkt und sich durchkämpft, nimmt sich die Chance der Leichtigkeit. Was an dem Geschehen ist positiv? Ein geplatzter Termin bedeutet einen Zeitgewinn. Es ist ein Plus an Zeit, die sich besser nutzen lässt. Vielleicht in Freizeit? Vielleicht in einer anderen Aufgabe, die auch wichtig ist? Eine unvollständige Lieferung bietet die Chance, die Logistik zu überdenken, sich einen neuen Lieferanten zu suchen oder die Konditionen der Zusammenarbeit neu zu definieren. Dass Kunden bei Reklamationen ein Dankeschön verdient haben, dürfte inzwischen allgemein bekannt sein. Es ist die Chance, sich dort zu verbessern, wo etwas im Argen liegt. Eine bessere Qualitätskontrolle als aufmerksame Kunden kann es nicht geben.

Der Vorteil des positiven Denkens besteht in der Erleichterung. Dies ist ein Gefühl und eine Option auf Zukunft. Ein Geschehen nicht mit einer Last zu assoziieren, sondern mit einer Möglichkeit, schafft neue Denkmuster. Die persönliche Herausforderung, das Gute bzw. die Chancen in der Situation zu suchen, fördert das Denken in eine andere Richtung.

- Kreativität
- Phantasie
- Wissen

sind kognitive Kompetenzen, die genutzt werden können, um auf Ideen zu kommen. Dafür müssen Beschäftigte und Führungskräfte die vorhandenen Denkmuster verlassen. Die Belohnung für neue Wege besteht in einem guten Gefühl, das geteilt werden kann. Wer statt Ärger über einen geplatzten Termin Freude empfindet, weil nun mehr Zeit für die Vorbereitung bleibt, kann dies weitergeben. Zwar werden Kolleginnen und Kollegen im ersten Moment irritiert sein, aber sie werden dem zustimmen und selbst erleichtert sein. Wer sich bei einem wütenden Kunden für die Qualitätskontrolle bedankt und dies mit einem Entgegenkommen verbindet, leistet einen positiven Beitrag zum Unternehmensimage. Zudem wird aus einem Reklamationsgespräch eine freundliche Unterhaltung, aus der zwei Gewinner hervorgehen und keiner ein schlechtes Gefühl behält. Freude ist übrigens das einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt. Auch deshalb ist positives Denken eine gute Strategie für den Berufsalltag.

Bei Interesse an näheren Informationen zu dem Seminar "Positives Denken und Stressbewältigung" folgen Sie dem Link:
https://www.kitzmann.biz/seminare/seminaruebersicht/persoenlichkeitsentwicklung/positives-denken-und-stressbewaeltigung/

Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann ist ein Weiterbildungsanbieter, der sich vornehmlich an Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung wendet. Das Institut ist 1975 gegründet worden und hat sich auf die Weiterbildung von Führungskräften spezialisiert.

Das Institut bietet Weiterbildung in Form von offenen und Inhouse Seminaren sowie Einzelcoachings, Workshops und Vorträgen an. Offene Seminare werden zu mehr als 75 verschiedenen Themen an den Standorten Münster, Hamburg, Berlin, Frankfurt, Stuttgart, München, Wien und Zürich angeboten. Firmeninterne Weiterbildungsmaßnahmen werden in der gesamten DACH-Region durchgeführt.

Positives Denken und Stressbewältigung

Ziel des Instituts ist eine praxisgerechte Vermittlung der wichtigsten Schlüsselqualifikationen für Führungskräfte. Die zugrundeliegende Philosophie geht davon aus, dass auch in einer Leistungs- und Konkurrenzsituation wichtige menschliche Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Der ermittelte Trainingsbedarf wird in maßgeschneiderten Trainingslösungen umgesetzt.

Derzeit arbeiten für das Institut an den sieben Standorten 50 Seminartrainer/innen, die über eine abgeschlossene Hochschulausbildung verfügen, mehrere Jahre Führungspraxis aufweisen und eine Trainerausbildung des Management-Instituts Dr. A. Kitzmann absolviert haben. Die Trainer/innen fühlen sich der humanistischen Psychologie verpflichtet.