Persönlichkeit. verändern.

Leseprobe

Roland Kopp-Wichmann

Impressum:

Die Beiträge dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt
und dürfen ohne meine Erlaubnis in keiner Form weiterverbreitet werden.

Wenn Sie mich kontaktieren wollen:

Roland Kopp-Wichmann
Email: rkwichmann@web.de

Bildernachweis:
www.fotolia.com
www.istockphoto.com

Das ganze E-Book „Persönlichkeit verändern“ mit 171 Seiten können Sie hier auf meinem Blog bestellen.

http://www.persoenlichkeits-blog.de/store

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Eigentlich bin ich ganz anders – aber ich komme so selten dazu.“
Dieses Zitat von Ödön von Horvath ist das Motto meines Persönlichkeits-Blogs. Aus vielen Seminaren, Coachings, Psychotherapien – und natürlich aus eigener Erfahrung - weiß ich, wie schwierig es ein kann, lang eingeschliffene Muster im Denken, Fühlen und Verhalten zu verändern. Die Beiträge in diesem E-Book beschreiben aus verschiedenen Blickwinkeln, warum das so ist.

Gleichzeitig bekommen Sie auch einige Hilfsmittel an die Hand, die Ihnen helfen sollen, es doch zu schaffen. Das Ganze auf 170 Seiten.

Alle Artikel habe ich über die letzten fünf Jahre für meinen Blog www.persoenlichkeits-blog.de geschrieben. Auf Wunsch einiger Leser habe ich sie erstmals in diesem E-Book zusammengefasst. Für Sie als anregende, unterhaltsame Lektüre oder auch als kleines Kompendium, wenn Sie mal mit bestimmten Aspekten Ihres Lebens unzufrieden sind und nicht weiter wissen.

Dieses E-Book enthält eine Menge Links (blau unterstrichen), die natürlich nur funktionieren, wenn Sie es am PC lesen. Aber natürlich können Sie sich das komplette E-Book auch ausdrucken und in jedem Copyshop für ein paar Euro zu einem handlichen Buch binden lassen.

Ich wünsche Ihnen anregende Stunden mit der Lektüre.

Wenn Sie mir schreiben möchten oder eine Frage haben:
rkwichmann@web.de

Jeden Tag bewusster leben:

Das wünscht Ihnen
Ihr

Roland Kopp-Wichmann

PS: Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt.

Inhalt

1. Kapitel:

Warum Veränderung nicht leicht ist.....7

Warum Menschen Veränderungen ablehnen – und wie man es trotzdem schafft. 8

Wie lange braucht es, um sein Verhalten dauerhaft zu ändern?.....12

Über NLP, Konstruktivismus und die Frage: Welches Modell der Welt haben Sie?.....14

Wie ändern Menschen ihr Verhalten?.. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

"Wie wirklich ist die Wirklichkeit?" Von Watzlawick, Uri Geller bis Zumwinkel .. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Bilder in Ihrem Gehirn entscheiden, was für ein Leben Sie führen. .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Ist das Glas halb voll oder halb leer? Ein Interview über alltägliche Probleme unserer Wahrnehmung.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Achtsamkeit – Ihr bester Weg zu innerer Veränderung.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Was Sie über Erkenntnisse der Neurobiologie unbedingt wissen sollten. ...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Weiso slloetn Sie deiesn Aitrekl üebr Vänunrneedg lseen? ..**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Acht Dinge, die Sie in einem Garten über sich selbst und das Leben lernen können. ... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Macht Geld glücklich? Oder nur andere Sorgen? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Was uns die Spieltheorie über Was uns die Spieltheorie über einige Probleme des Alltags sagen kann. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

2. Kapitel: Probleme und Krisen ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wie man Finanzkrisen, Gesundheitskrisen, Ökologiekrisen und Ehekrisen verhindern könnte. ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Schweinegrippe ist harmlos – gegen die Ansteckung von Gewohnheiten durch Ihre Freunde ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sieben Gründe, warum Menschen sich nicht entscheiden wollen...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sieben Gründe, warum Menschen sich nicht entscheiden wollen...**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Ein Burnout ist oft die Lösung. Das Problem liegt ganz woanders. ..**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sind Sie burnout-gefährdet? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Menschen handeln nicht rational. Siehe Telekom-Aktien, Ebay und Seehofer..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Warum grübeln wir und was sind die drei besten Tipps dagegen? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Warum können viele Menschen nicht zuhören? Acht Tipps..**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Welche Folgen hat es, als Kind geschlagen worden zu sein?.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wie Sie der Geiselhaft ihrer Gefühle entkommen. .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Über Abwehrmechanismen – oder warum George Bush im Irak immer siegte..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

3. Kapitel: Hilfreiche Methoden und Tipps ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sie suchen ein Rezept für das Glück? Hier kommt eine Gebrauchsanweisung. ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sex? Geld? Status? – Kennen Sie die acht Motive, die alle Menschen leiten? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kennen Sie Ihre "inneren Antreiber"? . **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Konflikte – wie sie entstehen und wie man sie löst. ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wie ich lernte, mit meinem "inneren Kritiker" besser umzugehen.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wie Sie Ihren Stress 'wegatmen' können. ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Was ist die beste Lernstrategie? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Achtsamkeit – das beste Mittel gegen Ihren Alltagsstress.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Sedona-Methode: Vier Fragen, mit denen Sie etwas verändern können. ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Haben es schöne Menschen im Leben wirklich leichter? .... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Sie wollen Gewicht verlieren, Marathon laufen, mit Rauchen aufhören? Schließen Sie erst eine Wette ab!....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Ein Auftrag? Halt, klären Sie erst mal die Lage. ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Was wären Ihre Vorsätze für 2010, wenn es Ihr letztes Jahr wäre? .**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

"Sie müssen nicht immer perfekt sein." **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

"Bitte nicht helfen! Es ist schon schwer genug." .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wie kann man anderen helfen? ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Selbst, Ich und Ego – eine Begriffsbestimmung und eine Anleitung....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

4. Kapitel: Persönliches ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wie ich mir mit Meditation meine wissenschaftliche Karriere verbaute.... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Warum ich von Schlagfertigkeitstrainings à la Rolf Ruhleder oder Matthias Pöhm nichts halte. .....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Was ich als 30-jähriger vor meiner Midlife Crisis gerne gewusst hätte. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wie ich fast tausend meiner Bücher weggab und dabei Loslassen übte. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wie ich fast tausend meiner Bücher weggab und dabei Loslassen übte. **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Lebenskunst – oder: Wie meistern Sie Ihr Leben?.....**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

1. Kapitel

Warum Veränderung nicht leicht ist.

Damit beginnen wir.

Viele Selbsthilfe- und Ratgeberbücher behaupten ja das Gegenteil. Aber aus eigener frustrierender Erfahrung wissen Sie: bestimmte Veränderungen scheinen unmöglich.

Warum das bei fast jedem so ist, hat viel mit unseren Einstellungen, Lernerfahrungen und vor allem auch mit unserem Gehirn zu tun.

Unser Gehirn ist nämlich ultrakonservativ. Man könnte auch sagen: faul.

Warum Menschen Veränderungen ablehnen – und wie man es trotzdem schafft.

Eigenes Verhalten zu verändern, ist mitunter schwierig. Das hat etwas mit der Persönlichkeit und unserem Gehirn zu tun.

Okay, positiv klingende Veränderungen finden wir toll. Deswegen ist ja auch die Abwrackprämie so ein Erfolg. Man bekommt Geld geschenkt für etwas, was man sowieso haben will. Und die Aktion ist zeitlich befristet. Da werden ganz viele zu Schnäppchenjägern.

Aber im Allgemeinen mögen Menschen keine Veränderungen. Schon gar nicht welche, wo sie auf etwas Gewohntes verzichten müssen. Und wer im Urlaub schon seine Lieblingsliege mit dem Handtuch reservieren muss, ist vermutlich für die anstehenden Veränderungen in einer Rezession nicht wirklich optimal eingestimmt.

Aber zurück zu unserer Veränderungsunwilligkeit. Hier zwei Beispiele:

- **Erinnern Sie sich noch an die Einführung der Sommerzeit?**
  Ist schon eine Weile her, nämlich im April 1980 wurde sie eingeführt. Als Begründung wurde die Energieeinsparung genannt. Hat sich zwar als Märchen herausgestellt, aber trotzdem.

  Alle möglichen Gründe dagegen wurden angeführt. Von den Umstellungsschwierigkeiten der Milch-kühe bis zu Verspätungen der Bahn und der Notwendigkeit, die Uhren in Haushalt und Büro umzustellen.

- **Erinnern Sie sich noch an das frühere Ladenschlussgesetz?**
  Alle Läden mussten um 18.30 Uhr schließen. Brauchte man abends noch einen Liter Milch, musste man zum Bahnhof oder zur Tankstelle fahren.

  Die Argumente gegen eine Erweiterung der Ladenöffnungszeiten waren gewaltig. Mit dem Gesundheitsrisiko für das Verkaufspersonal wurde argumentiert und der schlichten Frage, wer denn bitteschön abends um zwanzig Uhr noch einkaufen wolle. Nun, ich kaufe öfters abends in meinem Supermarkt noch ein und ich bin nie allein.

Nein, wir Menschen mögen im Allgemeinen keine Veränderungen. Das hat auch etwas mit unserem Gehirn zu tun. Das Gehirn ist faul und setzt gern auf Bewährtes. Sie haben Ihr

Bücherregal umgeräumt und suchen nach einem bestimmten Buch? Automatisch greifen Sie ein paar Tage noch an die Stelle, wo das Buch früher stand.

Aus demselben Grund sind auch Vorurteile so schwer zu widerlegen. Wir mögen noch so viele andere Erfahrungen machen, es ist angenehmer, diese als Ausnahmen einzuordnen als sein einmal gefasstes Urteil zu revidieren.

Aber warum wehren sich Menschen so gegen Veränderungen?

Das Interessante dabei ist ja: hat man eine Veränderung erst einmal eingeführt und den ersten Sturm der Ablehnung ausgehalten, wollen die wenigsten Menschen wieder den alten Zustand vor der Veränderung zurück. (Oder hätten Sie gerne wieder die alten Ladenschlusszeiten?)

Der Grund ist mal wieder in der Psyche des Menschen zu finden:

Der befürchtete Verlust des Gewohnten wiegt schwerer als die Aussicht auf einen möglichen Gewinn.

Hat man sich erst einmal an das Neue gewöhnt – und die damit verbundenen Vorteile – wird dies zum neuen Maßstab, also zum Gewohnten, das man nicht mehr hergeben möchte .

Dies kennen Sie vielleicht auch aus dem persönlichen Bereich:

- Dem Umzug in eine neue Stadt steht man vielleicht zu Beginn skeptisch gegenüber. Hat man sich eingewöhnt und eingelebt, will man oft nicht mehr zurück.
- Wer fastet, denkt die ersten zwei Tage so viel ans Essen wie sonst nicht. Ist diese Phase vorbei, freut man sich über die neu gewonnene Leichtigkeit im Denken und Spüren und wundert sich, wie viel Zeit man sonst für Mahlzeiten braucht.
- Wem als Sportmuffel zu mehr Bewegung geraten wird, ist davon erst einmal nicht begeistert. Der Verlust der Bequemlichkeit wird als wertvollstes Gut eisern verteidigt. Erst wenn man mal eine Weile es ausprobiert hat, merkt man zumeist die positiven Konsequenzen körperlicher Betätigung und will sie dann nicht mehr missen.

Wie kann man dies für persönliche Veränderung nutzen?

Menschen mögen nichts diktiert oder aufgezwungen bekommen. Da spielt es keine Rolle, ob das Neue von außen kommt oder von innen in Form eines inneren Gewissensappells “Du musst!”.

Vielmehr ist es hilfreich, sich selbst in eine Situation zu bringen, in der man das Neue nicht machen muss, sondern ausprobieren kann. Mit anderen Worten, wo man die Freiheit spürt, wieder zum Alten zurückkehren kann.

Der Trick dabei ist, dass man sich selbst oder dem Gehirn genug Zeit geben muss, das neue Verhalten gründlich kennenzulernen.

In meinen Seminaren oder Coachings habe ich die Erfahrung gemacht, dass die beste Form dafür ist, ein Experiment mit sich selbst zu machen. Und danach zu entscheiden, ob man mit dem Neuen fortfahren möchte oder lieber doch zum Gewohnten zurückkehrt.

Überlegen Sie doch jetzt einmal, was Sie gerne verändern möchten.

- Keinen Kaffee und stattdessen lieber Wasser trinken?
- Sich im Alltag mehr bewegen (z.B. Treppe statt Aufzug)?
- Pünktlich sein?
- Nett zu Ihrem Partner sein?
- Ihre Mitarbeiter ausreden lassen?
- Eine Stunde früher aufstehen oder abends früher nach Hause gehen?

Und machen Sie ein Experiment daraus. Nach meiner Erfahrung muss das Experiment mindestens drei oder vier Wochen dauern, damit sich Ihr Körper und Ihre Psyche darauf einstellen können und die damit verbundenen positiven Effekte realisieren.

Der Trick besteht darin, eine “schlechte” Angewohnheit durch eine gute Gewohnheit zu ersetzen. Glauben Sie mir: es funktioniert. Beim Ladenschluss hat es mit einem ganzen Volk geklappt!

Was sind Ihre Erfahrungen mit Veränderungen?

Wie lange braucht es, um sein Verhalten dauerhaft zu ändern?

Die schlechte Nachricht: länger als Sie vermutlich denken.

In diesem Blog geht es ja immer wieder um das Thema "Veränderung". Und ich vertrete dabei den Standpunkt, dass im Unterschied zu vielen Ratgeber-büchern Verände-rung eben nicht so leicht ist.

Unter anderem deswegen, weil soge-nannte "schlechte" Gewohnheiten meist einen "guten" Nutzen für uns haben. Das schädliche Rauchen beispielsweise hilft vielen Menschen, ihre Gefühle zu regu-lieren. Und denselben Zweck erfüllt Schokolade oder fettes Essen, wo man doch mit Magerquark oder Steak und Salat auch satt werden würde. Aber emotional satt eben kaum.

Aber wie lange dauert es denn nun wirklich, bis man statt einer schlechten Angewohnheit sich ein neues Verhalten angeeignet hat?

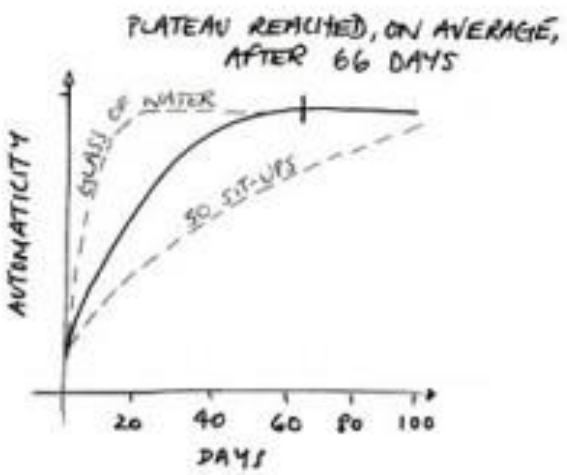
Mal angenommen, Sie wollen sich neues Verhalten erwerben. Zum Beispiel

- Jeden Tag einen Apfel essen.
- Jede Stunde ein Glas Wasser trinken.
- Oder zweimal die Woche joggen.
- Ihr Eßverhalten dauerhaft ändern.
- Statt des Aufzugs konsequent die Treppe benutzen.
- Zweimal die Woche schon um 19 Uhr zu Hause sein.
- Mindestens zweimal eine Stunde mit Ihren Kindern spielen.
- Unter der Woche auf Alkohol verzichten.
- Zu jedem Termin pünktlich erscheinen.
- Oder was würden Sie gerne verändern?

Wenn man den Alleswisser Google danach fragt, taucht meist eine Zeitspanne von 21 bis 28 Tagen auf. Doch gibt es keine ernst-zunehmende Basis für diese Zahl. Aber es gibt mittlerweile psychologische Studien, die dieser Frage nachgegangen sind.

Phillippa Lally und sein Team vom University College London untersuchten 96 Menschen, die ein neues Verhalten erwerben wollten. Sie wurden täglich gefragt, wie automatisch sich das neue Verhalten anfühlte, also ob das Verhalten “schwer war, *nicht* zu tun” oder getan werden konnte “ohne darüber nachzudenken”.

Es zeigte sich bei allen Teilnehmern eine kurvenartige Beziehung zwischen dem Üben und dem automatischen Verhalten. Im Durchschnitt wurde ein stabiles Plateau nach 66 Tagen erreicht.



Doch 66 Tage ist der Durchschnitt, die Zahlen der Teilnehmer variierten zwischen 18 und 254 Tagen. Natürlich kommt es auf die Art des neuen Verhaltens an. Wie die obige Grafik zeigt, ist die Gewohnheit, öfter ein Glas Wasser zu trinken leichter zu erreichen als täglich fünfzig Sit-ups zu absolvieren.

Die Psychologen fanden zudem heraus, dass es nichts macht, wenn man das neue Verhalten mal einen Tag nicht ausübt und dass manche Menschen besonders lange brauchen für die gewünschte Verhaltens-änderung.

Also, die schlechte Nachricht ist, dass es offenbar keinen schnellen, leichten Weg gibt, sich an ein neues Verhalten anzuge-wöhnen.

Die gute Nachricht: mit genügend Ausdau-er ist es zu schaffen. Sie müssen nur dranbleiben – und vor allem: anfangen.

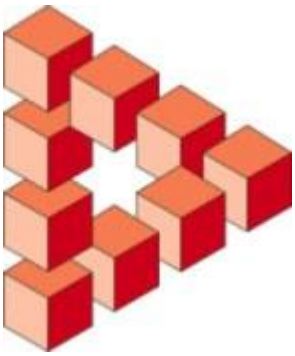
Welche Erfahrungen haben Sie mit dem Angewöhnen neuer Verhaltensweisen gemacht?

Haben Sie besondere Tipps?

Über NLP, Konstruktivismus und die Frage: Welches Modell der Welt haben Sie?

Vorsicht: dieser Artikel ist

1. **erstens nicht ganz leicht zu verstehen und könnte**
2. **Ihre gewohnte Weltsicht etwas er-schüttern.**



Ab hier lesen Sie also auf eigene Gefahr weiter.
Ein grundlegendes menschliches Dilemma (es gibt mehrere davon) besteht darin, dass wir die Wirklichkeit nicht direkt erfassen können. Schon Platon's **Höhlengleichnis** beschreibt dies eindrücklich. Deshalb haben sich die Menschen schon immer Modelle der Welt geschaffen, um das, was in der Wirklichkeit geschieht, zu erklären.

Nun gibt es gibt viele Modelle der Welt: naturwissenschaftliche, biologische, geschichtliche, theologische, künstlerische usw. Keines davon kann uns sagen, wie die Wirklichkeit wirklich beschaffen ist, denn es ist ja nur Modelle. Trotzdem ist zu einer bestimmten Zeit in einer Gesellschaft meist ein bestimmtes Weltmodell vorherrschend.

In seinem Buch "Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen" hat Thomas Kuhn dies anschaulich beschrieben. Denn bei einem **Paradigmenwechsel**, das ist der Übergang von einem Weltbild zum nächsten, ist die betreffende Gruppe (also zum Beispiel eine Partei, eine Gesellschaft) zutiefst verunsichert und wehrt sich gegen die neuen Erkenntnisse.

Hierzu drei Beispiele:

- Jahrhundertelang war man überzeugt, dass die Erde im Mittelpunkt des Universums stehe (geozentrisches Weltbild). Durch Forscher wie Kopernikus und Kepler kam man dann dazu, die Sonne als Mittelpunkt des Universums anzunehmen. Heute, nach Einstein's Relativitäts-theorie gibt es gar keinen wirklichen Mittelpunkt des Universums. Wie es jetzt aber 'wirklich' ist, kann uns niemand sagen. Bis dahin 'gilt' Einsteins Modell.

- Jahrhundertelang war man überzeugt, dass der Mensch die Erde und ihre Schätze ausbeuten könne ohne dass dies gravierende Folgen hätte. So wie im Mittelalter die Messergebnisse von Johannes Kepler anfangs verlacht und bekämpft wurden (v. a. von der katholischen Kirche), fand zu unserer Zeit der Bericht des "Club of Rome" mit dem Titel *"Die Grenzen des Wachstums"* 1972 (!) zwar etwas Aufmerksamkeit,

zeitigte aber wenig Konsequenzen. Heute im Jahr 2010, achtunddreißig Jahre danach, glaubt eine kritische Masse von Bürgern und Politikern, dass das ursprüngliche Weltbild doch so langsam einem anderen Modell der Welt (mit mehr Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung etc.) weichen müsse.

- Dass Rauchen für Lungenkrebs mitverantwortlich ist, war seit dem Terry-Report 1964 gut dokumentiert. Doch erst in Sommer 2008 gab es einen Sinneswandel in der Politik, der zu einem weitgehenden Rauchverbot in der Gastronomie führte.

Diese Beispiele sollen zeigen, wie eng Veränderungen mit dem jeweiligen "Weltbild" über ein bestimmtes Thema (Erde, Ökologie, Rauchen) zusammenhängen. Nun geht es in diesem Blog vor allem um persönliche Veränderung. Aber auch hier spielt das jeweilige Modell von der "Wirklichkeit", das wir mit einem Thema verknüpfen, eine ebenso große Rolle.

Noch mal das Beispiel Rauchen *(ich habe wirklich nichts gegen Raucher)*. Aber es macht einen Unterschied, wenn ich überlege, mit dem Rauchen aufzuhören, wie ich mein "Rauchverhalten" definiere. Ist es für mich:

- Ausdruck eines Genussverhaltens *("Ich rauche gern.")*
- Anzeichen einer Sucht *("Ich würde ja gern aufhören, aber die Sucht ist stärker.")*
- Folge einer frühen Konditionierung *("In meiner Familie und meinem Freundeskreis rauchen alle.")*
- Symbol meiner Willensschwäche *("Ein Laster hat jeder.")*
- Zeichen meiner guten Gesundheit *("Meine Laborwerte sind jedes Jahr in Ordnung.")*
- Konsequenz einer frühen oralen Frustration ("Ich wurde nicht gestillt, deshalb brauche ich das jetzt.")

Was Rauchen "wirklich" ist, weiß niemand. Doch natürlich braucht jeder eine Begründung – also ein Modell – für sein Verhalten.

Im Rahmen meiner Ausbildung in Hypnotherapie nach **Milton Erickson** in den siebziger Jahren hörte ich erstmals von einem "Modell der Welt", das mich damals total faszinierte. Jahre später formten Richard Bandler und John Grinder daraus die Methode des NLP.

Auch heute noch nach etlichen anderen Ausbildungen und über dreissig Jahren in der Arbeit mit Menschen zählt dieses Modell zu meinen Grundannahmen, wenn es um das Verstehen menschlichen Verhaltens und die jeweiligen Verän-derungsmöglichkeiten geht. Hier die

wichtigsten Elemente dieses Modells.

- **Die Landkarte ist nicht die Landschaft.**
  Da wir nicht wissen, wie die Welt ist, jedoch ein funktionierendes Modell brauchen, das uns Ursachen von Geschehnissen erklärt und Handlungsanweisungen gibt, hat jeder Mensch sein eigenes Modell der Welt und lebt nach diesem.

  Dieses Modell wird in einem langen Prozess der Erziehung vermittelt und hängt natürlich von dem Land und Kulturkreis ab, in dem man als Kind aufwächst. *In 'zivilisierten' Ländern spielen zum Beispiel der Begriff der 'Zeit', das Messen der Zeit, das Kennen der Uhr, die Begriffe 'Pünktlichkeit' und 'Zu-Spät-Kommen' von klein auf eine große Rolle. In anderen Ländern der Erde ist das nicht so. Dort leben die Menschen auch. Aber aus unserer Warte sind diese Länder ja auch 'unzivilisiert oder ‚primitiv'.*

  Daraus folgt natürlich auch:

  Es gibt keine objektive Wahrheit.
  Sondern eben nur viele verschiedene Interpretation von Ereignissen. Und diese Interpretationen folgen dem jeweiligen 'Weltbild', das wir aber nicht als unser *'Modell der Welt'* empfinden, sondern als Realität. Dennoch reagieren wir alle nicht auf die Realität (da wir ja nicht erfassen können, wie diese beschaffen ist) sondern auf unser Abbild der Realität!
  Ob also zum Beispiel jetzt ein Streik und die Forderungen der Lokführergewerkschaft gerecht, übertrieben, unverschämt, angemessen etc. sind, weiß niemand. Aber so können wir eben nicht leben. So ziehen wir unser Modell der Welt zu Hilfe, das aber stark davon abhängt, ob wir im Bahnvorstand arbeiten oder eben als Lokführer, ob wir Bahn- oder Autofahrer sind.

  Doch unsere Interpretation eines Geschehnisses ist immer (immer!) rein subjektiv. Diese Erkenntnis, so man sie an sich heranläßt, ist natürlich erst mal zutiefst verstörend. *("Denn woran kann man sich dann noch halten?")* Aber sie bietet auch Hoffnung. Wenn meine Interpretation von der Realität rein subjektiv ist, also nur von mir gemacht ist, dann kann ich sie ja auch verändern. Woww!

- **Hinter jedem Verhalten liegt eine positive Absicht.**
  Noch so ein Satz, wo sich erst mal alles in einem sträubt. Der Satz setzt dem sehr verbreiteten Weltmodell von *"Gut und Böse"* ein anderes Modell gegenüber. Nicht

ein besseres oder schlechteres – aber ein anderes. Und postuliert: Jedes Verhalten ist nützlich. Es gibt jeweils zumindest einen Kontext, in dem dieses Verhalten nützlich ist. Dieser Kontext ist oft nicht auf die gegenwärtige Situation bezogen, sondern auf eine vergangene. Und auch vielleicht nicht auf die konkrete äußere Situation bezogen, sondern auf eine innere Situation.

Wer Zeitung liest, kennt die Strategie von Regierenden, einen "Krieg" außenpolitisch zu beginnen, um von einem Konflikt innenpolitisch abzulenken. Wer eine Partnerin hat, die vor einem vollen Kleiderschrank beklagt, dass sie nichts anzuziehen hat, erkennt, was ich meine. Wer Kollegen hat, die im Meeting nicht den Mund aufkriegen, aber in der anschliessenden Kaffeepause lauthals ihre Meinung sagen, auch.

Daraus folgt: **Verhalten ist weder gut noch schlecht.** "
Gut" oder "schlecht" sind moralische Kategorien und Sache der Gerichte oder der Kirche. Für diesen Menschen liegt hinter seinem Verhalten eine positive Absicht. Die kennt er zuweilen bewusst nicht, unbewusst schon. Das merkt man spätestens dann, wenn man ihn auffordert, sich doch anders zu verhalten.

- **Es gibt kein Versagen, es gibt nur Feedback.**
  Zur Abwechslung ein Satz, der eher tröstlich klingt. Im "Modell des Versagens"gibt es ja nur zwei Alternativen. Gewinnen oder Versagen. Doch natürlich ist das Leben vielfältiger.
  Zwischen diesen beiden Polen gibt es jede Menge Abstufungen. Wenn etwas nicht klappt, was ich mir vorgenommen habe, 'muss' ich dieses Ergebnis interpretieren.

  Doch mit dem Modell *"Es gibt nur Feedback"* bewerte ich möglicherweise mein suboptimales Verhalten nicht als Urteil über meinen Charakter *("Looser!"), sondern* weniger streng als eine sachliche Information, dass ich es anders probieren sollte.

  Nach dem Feedback-Modell arbeitet übrigens auch die Natur seit Jahrmillionen erfolgreich. Die Natur versagt nie, obwohl nicht alles klappt. Aber sie passt sich ständig an. Den Satz oben können Sie auch noch etwas abwandeln:

  Es gibt keine Probleme, sondern nur Entwicklungsmöglichkeiten.
  Das ist – Sie erkennen es schon – einfach eine andere Landkarte, ein anderes Modell der Realität. Aber eines, das Ihr Denken und Handeln in eine andere Richtung weist. Denn Probleme sind manchmal unlösbar.

Entwicklungsmöglichkeiten (was immer das dann konkret heißt) sind jedoch per Definition unbegrenzt.

- **Mit seinem Verhalten trifft ein Mensch immer die beste ihm mögliche Wahl.**
  Es mag bessere Verhaltensmöglichkeiten geben. Jedoch nicht für diesen Menschen zu diesem Zeitpunkt. Denn natürlich hängt die Auswahl an Verhaltensalternativen vom jeweiligen Modell der Welt ab.
  Wer als Mann beispielsweise das Modell "Männer sind immer stark" verinnerlicht hat, darf natürlich nicht weinen, wenn er traurig ist oder geht nicht zur Vorsorge, weil er ja keine Angst haben darf.
  Je mehr Wahlmöglichkeiten ein Modell bietet, umso besser. Das bedeutet, dass von zwei Menschen derjenige "gewinnt", der eine Wahlmöglichkeit *mehr* hat.

  Konkret heißt das: Wenn Sie etwas tun, das nicht funktioniert, machen Sie etwas anderes! Handeln Sie immer so, dass mehr Möglichkeiten (nicht weniger) entstehen. Und es gibt in jeder Situation immer mehrere Möglichkeiten. Genaugenommen sind es mindestens drei:

  Love it, Change it, or Leave it!

  Oder wie es in dem alten Hit von Crosby Stills, Nash & Young heißt: "If you can't be with the one you love, love the one you're with!"

Fazit: *"Welches Modell der Welt haben Sie?"* Das war meine Eingangsfrage.

Wenn Sie also heute durch den Tag gehen, dann fragen Sie sich doch mal:

- Welche Landkarte der "Welt" benutze ich gerade?
- Welche positive Absicht liegt meinem Verhalten gerade zugrunde?
- Welche anderen Wahlmöglichkei-ten habe ich heute ausgelassen?

Das ganze E-Book
„Persönlichkeit verändern“
mit 171 Seiten

können Sie hier auf meinem Blog bestellen.

http://www.persoenlichkeits-blog.de/store