

Soft Skills

Zusammenfassung von Justin Jagieniak.

Spirit

Im Kapitel Spirit des Buchs Soft Skills von John Z. Sonmez erschienen am 29. Dezember 2014 geht es um den Geist des Menschen und wie er mit seinem Körper verbunden ist. Er teilt das Kapitel in verschiedene Unterkapitel ein. Die Unterkapitel befassen sich mit Fähigkeiten, die man im Leben braucht. So beschäftigt er sich mit dem Verstand, der mentalen Einstellung, positiven Denken, Liebe und Ausdauer.

How the mind influences the body

Der Autor erklärt, dass wir nicht einfache Maschinen sind, sondern Menschen. Der Geist gibt uns die Möglichkeit Erfolg zu haben oder uns scheitern zu lassen. (S. 396)

Er beschreibt, dass der Geist einen machtvollen Einfluss auf den Körper hat und dass wir lernen müssen ihn zu beherrschen, wenn wir sogar den kleinsten Plan in die Tat umsetzen wollen. Dies ist laut dem Autor nicht einfach. Man kann zum Beispiel glauben, dass Elefanten pink sind. Allerdings wird selbst der überzeugendste Beweis nicht verhindern, dass man an das glaubt, was man gewohnt ist. Das heißt natürlich nicht, dass man sich davon nicht überzeugen ließe. Er behauptet, dass wir Opfer eines biologischen Prozesses unseres Kopfes wären. Allerdings sind wir keine Tiere, sondern Menschen. Das heißt, wir haben die Möglichkeit den biologischen Prozess in unsere Richtung zu lenken. (S. 397-398)

Weiterhin stellt er die Frage, ob die physische Welt sich verändert, um die eigene Wahrnehmung zu erfüllen.

Die Antwort beantwortet die Frage damit, dass der Glaube die Macht hat die eigene Realität zu formen. Es ist ein indirektes Formen, welches dazu den eigenen Körper benötigt. So besitzen wir alle die Möglichkeit die physische Welt direkt zu manipulieren, sobald wir das erste Neuron feuern.

Er widerspricht der Meinung einiger Leute, die behaupten, dass wir eine Zusammensetzung von chemischen Elementen sind, die unsere Umwelt beeinflussen, eine Art lebenslanger Autopilot, eine Kette von chemischen Reaktionen, die auf unsere Umgebung basiert. Er wirft dabei folgende Fragen auf: Wie ist es möglich, dass wir sein Buch lesen können? Wie ist es möglich, dass er es schreiben kann? Seine Antwort ist die Freiheit der Wahl, der sogenannte "freie Wille". (S. 399)

Der Autor definiert den Verstand als nicht physischen Teil des Körpers abgegrenzt zum unteren Teil des Körpers und dem Gehirn. Er meint, dass es möglich ist durch Drogen unseren Verstand zu verändern. Dadurch beeinflusst unser Verstand unseren Körper in Richtungen, die wir nicht kontrollieren können.

Nach seiner Meinung gibt es eine Menge Formen und Philosophien. Die Populärste ist, dass negative Gedanken zu negativen Ergebnissen führen und umgekehrt genauso. Er behauptet von sich, dass er ein praktischer Mensch ist, aber er das Vorhandensein einer mystischen Komponente nicht ausschließen würde. (S. 400)

Abschließend meint er, dass unser Bewusstsein und unser Glaube einen positiven oder negativen Einfluss auf unser Leben haben können. Er will uns in seinem Text praktische Beispiele zeigen, wie wir unser Verstand so schärfen können, dass wir die höchste Produktivität für uns heraus holen. (S. 401)

Having the right mental attitude: Rebooting

Im nächsten Unterkapitel wird beschrieben, dass positives Denken ermöglicht, die eigene Lebenszeit zu verlängern, Freundschaften zu entwickeln, ein höheres Einkommen zu haben und körperlich gesund zu sein. Er widerspricht der Behauptung, dass positives Denken destruktiv ist und man realistisch bleiben sollte. Für ihn ist positives Denken die ultimative Form von Realismus, weil der eigene Glaube die Möglichkeit hat, seine Realität zu verändern, so dass man kein Opfer seiner Umstände wird. Er meint mit einer positiven Einstellung lebt man nicht in einer Fantasiewelt, abgetrennt von der Realität, sondern in einer optimalen Welt, wo jeder seine best mögliche Zukunft sieht, und diese real werden lassen will.

Er meint, dass eine Person mit einer positiven Einstellung dazu tendiert, mehr Situationen gut statt schlecht zu betrachten und zwar nicht weil die Situationen objektiv gut oder schlecht sind, sondern weil er erkennt, dass er selbst wählen kann, wie er sie betrachten möchte. (S. 401-403).

Der Autor weiß, dass seine Einstellung seine Performanz beim Arbeiten beeinflusst. Er erkennt dies an seiner eigenen Produktivität. Wenn er eine positive Einstellung hat, ist es für ihn leichter mit Hindernissen umzugehen und Herausforderungen zu akzeptieren, als wenn er mit einer negativen Einstellung umgeben ist.

Er sagt aber auch, dass es nicht reicht, positiv sein zu wollen. Es ist nicht leicht seine Sicht auf die Welt von einer negativen in eine positive zu ändern. (S.405)

Er ist der Meinung, wenn man seine Einstellung ändern will, muss man erstmal seine Gedanken ändern. Und wenn man seine Gedanken ändern will, muss man seinen Ansatz zu Denken ändern. Der Ansatz zu Denken erfolgt durch die eigenen Gewohnheiten und dies führt dazu, dass man manche Wege im Leben signifikant ändern bzw. eine andere Gewohnheit entwickeln sollte. Er sagt, dass es schwierig ist über jedes Ereignis positiv zu denken, aber man selbst die Macht hat positive Gedanken zu erschaffen. Der Schlüssel dafür ist dies aktiv und ernsthaft durch den Tag zu versuchen, sich selbst daran zu erinnern, dass man seine sofortige Reaktion auf eine Situation nicht kontrollieren kann, sondern man kontrollieren sollte, wie man über die entstandene Erfahrung zu denken wählt.

Je mehr man diese Art von Denken übt, desto mehr positive Bilder entwickelt man und lässt dies zur Gewohnheit werden. Nach einiger Zeit ist man eher bereit, einen Unfall oder ein Missgeschick in einer positiven Art und Weise zu beantworten. Man kann sein Gehirn trainieren, die Dinge aus einer positiven Perspektive statt aus einer negativen zu betrachten.

Weiterhin erwähnt er, dass manche Studien zeigen, dass Leute, die meditieren, eher bereit sind positive Emotionen zu empfinden. Also sollte man zu meditieren versuchen, um sein positives Mojo wachsen zu lassen. Auch findet er, dass es einfacher ist positiv zu sein, wenn man ab und zu Spaß hat. (S. 406)

Zusammenfassend meint er, dass positives Denken nicht als Chance kommt und nicht etwas ist, was man über Nacht erzwingen kann. Es braucht eine gewisse Anstrengung seinen Verstand in eine positive Richtung zu lenken. Aber es lohnt sich. Man genießt nicht nur das Leben stärker, sondern ermöglicht auch den umgebenden Anderen das Leben zu genießen. (S.407)

Building a positive self-image: Programming your brain

Als nächstes spricht er davon, dass man lernen muss sein Gehirn so zu programmieren, dass man seine Ziele erreichen kann. Die wahre Schlacht richtet sich Mittelmäßigkeit und beginnt im Gehirn. Was man über sich selbst denkt hat die Macht einen zu limitieren oder voranzubringen. Er will zeigen auf welche Weise man ein positives Selbstbild entwickelt, das uns erlaubt im Gehirn ein Autopilot zu entwickeln, um seine Ziele zu erreichen. (S.408)

Seiner Meinung nach ist das Selbstbild die Sicht, die man über sich entwickelt, ohne die Dinge die Andere über einem sagen. Es ist möglich sich seines wirklichen Selbstbildes nicht bewusst zu sein, weil dies sehr weit im eigenen Unterbewusstsein verankert ist. Tief innen haben wir alle ein Bild von uns, welches die ultimative Reflektion der Sicht unseres Gehirns auf unsere

Wahrnehmung ist. Dieses Selbstbild ist machtvoll, weil unser Gehirn uns nicht erlaubt, etwas zu tun, was gegen unsere eigene Beurteilung ist. Es ist auch schwierig sich dazu zu überwinden, einfach weil man sich nicht bewusst ist, dass diese Grenzen existieren.

Der Autor unterscheidet zwischen Dingen, die in unserer DNA verankert sind, unsere physischen Charakterzüge, und den Dingen, die wir in uns selbst manifestiert haben, so könnte man zum Beispiel faul, nicht gut in Mathe, schlecht im Umgang mit Leuten, schüchtern, reserviert oder aufmerksamkeitsuchend sein.

Er meint auch, wenn einem in der Kindheit eine Charaktereigenschaft nachgesagt wurde, auch wenn sie bis dahin nicht zutreffend war - aber in dem Moment der Erwähnung verinnerlicht wurde. (S.408-409)

Er beschreibt, dass wir die Macht haben unser Selbstbild zu ändern. Das Konzept dahinter ist das ständige Vortäuschen einer gewünschten Eigenschaft bis man sie verinnerlicht.

Er sagt, dass es ein einfaches Konzept ist und das wir nur glauben, dass es hart ist. Wir hätten ein Teil in uns selbst, das krank und sadistisch ist und unsere Schwächen und Grenzen als kritischen Teil ins uns hervorhebt. Er sagt auch, dass unser Unterbewusstsein an unserem Selbstbild festhält und dass wir selbst den Willen haben müssen, unser Selbstbild zu ändern. Er erzählt auch, dass die Kleidung, die wir tragen, einen Teil unseres Charakters ausmacht. Es fällt ihm auf, dass wir gerne nach der Art unserer Kleidung handeln und dies auch mit in unser Selbstbild einfließen lassen.

Er beschreibt wie er selbst von einer schüchternen und unathletischen Person zu einer athletischen und sozialen Person wurde, indem er die Kontrolle über sein Selbstbild übernommen hat, um so dafür zu sorgen, dass es in seiner Vorstellung für ihn arbeitet statt gegen ihn. (S. 409-411)

Im weiteren Kontext schildert er wie man sein Gehirn darauf trainiert sich Ziele zu setzen und vorzutäuschen, welche Person man sein möchte, um diese schließlich zu werden. Man soll seine Aufmerksamkeit auf sich selbst richten und nicht auf das was andere Leute von einem wollen. Man soll positive Bestätigungen in seinem Alltag suchen und mental an sich selbst glauben. Man soll aufpassen, was man sagt, weil das Unterbewusstsein immer noch ein kleines Kind ist, das auf die eigene Stimme hört. (S.412-413)

Love and relationships: Computers can't hold your hand

Im nächsten Unterkapitel schreibt der Autor über Liebe und Beziehungen. Er beschreibt ein typisches Stereotyp von Softwareentwickler, die nerdig, allein und einsam sind. Er behauptet, dass Liebe und Beziehungen komisch sind. Er sieht die Liebe als Katz und Maus Spiel. Es gibt eine Person, die jagt und eine andere, die gejagt wird. Dies ist kein Problem, solange es abwechselnd und nicht einseitig ist. Weiterhin erwähnt er, dass wenn jemand verbissen versucht eine Beziehung zu finden, er in Verzweiflung versinkt und es hart ist, aus dieser herauszukommen. Auch neigen Leute dazu ihre Gefühle der Verzweiflung und der Einsamkeit dem Rest der Welt über soziale Medien mitzuteilen. Dies macht sie aber laut dem Autor unattraktiv und andere fangen an sie zu meiden. (S.414-415)

Er kann den Gedanken verstehen, dass man ehrlich über sich selbst und seine Gefühle sein will, er aber fragt sich, ob dies auch funktioniert. Er meint, dass man realisieren sollte, dass man ein Spiel spielt und eine Spielstrategie zum Gewinnen finden sollte. Er begründet dies damit, dass viele Leute nur das haben wollen, was sie nicht haben können und nicht das was leicht verfügbar ist. Das heißt je einfacher man zu haben ist, desto weniger wird man gewollt. Er sagt, dass das Leben ein großer Spielplatz ist - je mehr man jemanden jagt, desto mehr rennt er weg.

Auch hält er es nicht für eine gute Strategie zuhause rumzusitzen und auf die große Liebe zu warten. Seiner Meinung nach ist das beste sich so zu verhalten, dass man auf eine Person selbstsicher zugeht, ihr zeigt, dass man sich gut fühlt, dass man niemanden braucht um glücklich zu sein, aber dennoch Interesse an dieser Person hat.

Nach seiner Meinung soll man erkennen lassen, dass es ein Vorteil für die Person ist, wenn sie mit einem zusammenkommt. Aber man sollte auch nicht sich selbst als Geschenk Gottes ausgeben. Man soll genug Respekt für sich selbst zeigen und dort auftauchen wo man gewollt ist und sich nur mit Leuten abgeben, die einen mögen. Das heißt nicht, dass Erfolg garantiert ist, aber man hat eine bessere Chance seine Liebe zu finden, wenn man die Psychologie des Wegrennen und Jagens versteht und anwendet. Das gleiche gilt für ihn auch bei einem Jobinterview. (S.415-417)

Er hält es für ein Nummernspiel. Es gibt laut ihm viele Arten von Leuten, mit vielen verschiedenen Vorlieben. Er sagt, dass es viele potentielle Partner für einen geben wird. Man soll auf eine Person zugehen, die mit einem zusammen sein möchte und nicht auf eine, welche es nicht will. Es gibt auch genug andere. (S.417-418)

Facing failure head-on

Im letzten Unterkapitel schreibt er über die seiner Meinung nach wichtigste Fähigkeit: Die Ausdauer. Er hält alle anderen Fähigkeiten für wertlos, wenn es an der Ausdauer scheitert. Software zu entwickeln ist schwierig und so ist es laut ihm wichtig Ausdauer zu haben.

Er sagt, dass die Angst vor Fehlern ein innerer Instinkt vieler Leute ist. Diese Angst ist gut, wenn unser Leben bedroht ist, aber schlecht, wenn ein Fehler nur harmlos ist. Wir versuchen das zu tun, was wir können und vermeiden Dinge für die wir inkompetent sind oder nicht die entsprechende Fähigkeit zu haben. Er hält es für einen Schutz des eigenen fragilen Ego. Er glaubt, dass wir denken, dass dies eine Reflektion unseres persönlichen Versagens ist. Der Autor meint, dass das Verletzen des eigenen Egos ein Missverständnis der Natur eines Fehlers ist, weil wir nicht dazu trainiert sind Fehler als Weg, in vielen Fällen als einzigen Weg, zum Erfolg zu sehen. (S.424-425)

Er beschreibt, dass Fehler nicht dasselbe wie Niederlagen sind. Laut ihm sind Fehler temporär, Niederlagen sind permanent. Eine Niederlage ist etwas was man wählt, wenn man einen Fehler permanent akzeptiert. Er hält das Leben für schwierig, man wird niedergeschlagen, aber es ist an einem selbst zu entscheiden, ob man liegen bleibt oder wieder aufsteht. Es liegt an einem selbst die Freude und das Vergnügen zu realisieren, welche zum Großteil dann kommt wenn man es trotz aller Schwierigkeiten und Kämpfe geschafft hat. (S.426)

Statt Fehler zu fürchten soll man sie akzeptieren, sie erwarten und bereit sein ihnen zu begegnen. Es ist für ihn ein notwendiger Schritt um erfolgreich zu sein. Nur wenige Dinge im Leben werden ohne Fehler getan.

Er sieht es als Problem, dass wir lernen Fehler im negativen Licht zu sehen. Als Beispiel nennt er einen nicht bestandenen Test in der Schule den man nicht als Lernfortschritt sieht, um seine Ziele zu erreichen. Stattdessen sieht man das Ganze negativ.

Er will damit sagen, dass ein Fehlschlag im echten Leben für gewöhnlich ein notwendiger Meilenstein ist, welcher uns immer näher an den eventuellen Erfolg bringt. Mit einem Fehlschlag lernt man dazu und wächst an der Erfahrung. Laut ihm ist unser Gehirn darauf trainiert auf solche Weise zu arbeiten. Das Gehirn macht über die Zeit geringe Korrekturen bei sich wiederholenden Fehlern, die man erlebt, ohne sich dessen bewusst zu sein. Alles was man laut ihm versuchen muss, ist es weiter zu machen und keine Angst vor Fehlern zu haben. (S.426-427)

Weiterhin sagt er, dass es nicht reicht die Angst vor Fehlern zu verlieren, sondern dass man Fehler suchen soll. Man soll sich selbst in Situationen bringen, wo es naheliegt, dass man fehlschlägt. Er behauptet, dass wir oft stagnieren und aufhören Dinge zu tun, die für uns gefährlich oder herausfordernd sind. Wir suchen uns einen komfortablen Platz in unseren Leben.

Manchmal sollte man gewillt sein in eine unkormfortable Situation zu geraten, welche einem zwingt daran zu wachsen. Manchmal soll man versuchen diese Situationen herbeizuführen, weil je mehr man fehlschlägt, die anschließenden Erfolge umso größer erscheinen. Man soll das

Akzeptieren von Fehlern zum Teil seines Lebens machen und hinnehmen, dass manchmal Fehler unvermeidlich sind. Man kann seiner Meinung nach nicht alles beim ersten mal perfekt machen, Fehler sind für ihn vorprogrammiert. Wenn man dies akzeptiert hat, dann hört man auf sie zu fürchten. (S.427-428)