



WAS KLAPPT?

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Unser Fokus liegt oft auf den Dingen, die nicht gut laufen. Probleme stechen uns weit mehr ins Auge, als Positives. Selbst Kleinigkeiten, die nicht funktionieren, bleiben in unserem Gedächtnis manchmal stärker haften, als die vielen großen Sachen, die reibungslos ablaufen.
- ▶ Was klappt, wird einfach nicht gesehen oder man setzt es als selbstverständlich voraus. Wenn man lange an einem Problem geknabbert hat und es dann lösen konnte, ist die Freude oft erstaunlich kurz, bis das nächste Problem die Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt.
- ▶ Die Wahrnehmung aktiv auf die Dinge zu richten, die funktionieren, ist keine Nebensächlichkeit, die wir uns leisten können oder nicht. Es ist ein grundlegender Baustein für unser Wohlbefinden und beeinflusst unser Leben nachhaltig.
- ▶ Die Art, wie wir die Welt sehen, ist stark von den Systemen beeinflusst, die in unserem Leben eine Rolle spielen, wie z.B. unserer Familie. Wir haben sie in gewisser Weise gelernt, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist.
- ▶ Unsere Art der Wahrnehmung ist jedoch nicht festgeschrieben, sondern relativ einfach trainierbar.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Stecke zehn Büroklammern in Deine linke Hosentasche.
- ☐ Sobald Dir etwas auffällt, was Dir gelingt oder was gut läuft, lässt Du eine Klammer von Deiner linken in Deine rechte Hosentasche wandern.
- ☐ Wenn alle Büroklammern in der rechten Hosentasche angekommen sind, kannst Du von vorne beginnen, wenn Du das möchtest: Stecke sie wieder in die linke Hosentasche und nimm weiter wahr, was alles funktioniert.
- ☐ Mache diesen Move in zwei Wochen an mindestens 6 Tagen.
- ☐ Du kannst ihn auch danach immer wieder machen, wenn Du möchtest. Das hilft Dir, Deinen Fokus auf aktiv auf alles Positive zu richten und dies langsam zur Gewohnheit werden zu lassen.
- ☐ Wenn Du ein Team oder Trainingspartner hast, bespreche Deine Erfahrungen mit ihnen.

