



### **In diesem Modul lernst du:**

Unsicherheit systematisch zu reduzieren | Selbstsicherer zu werden |  
Schwierige Aufgaben zu lösen | Exzellente Leistungen zu erzielen |  
Dich in neue Sachverhalte einzuarbeiten | Projekte, Probleme und Pro-  
zesse geschickt anzugehen

# Selbstcoaching

---

## **Strukturen schaffen.**

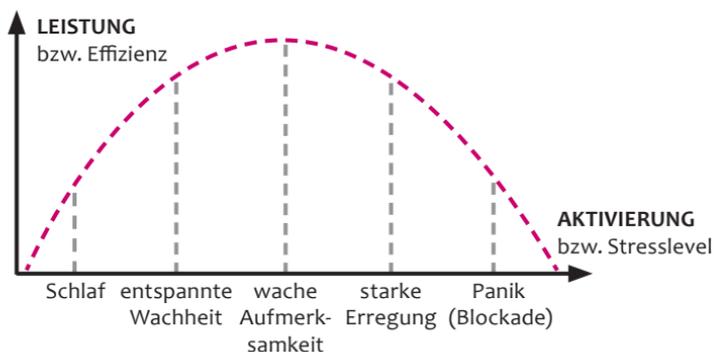
Wir sind häufig auf uns allein gestellt. Guter Rat wäre da angebracht. Doch dein Professor hat keine Zeit, dein Chef ist nie da. Typisch. Oft wird aber trotzdem von dir erwartet, dass du mit neuen Ideen und Lösungsvorschlägen kommst! Da hilft nur Selbstcoaching. Der Coach in dir muss aktiv werden und dich wie ein Trainer immer wieder herausfordern und motivieren, neue Dinge auszuprobieren und Projekte, Probleme und Prozesse in den Griff zu bekommen.

Höchste Zeit also, sich einmal anzusehen, welche Faktoren helfen, Unsicherheit zu reduzieren und systematisch an Prozesse heranzugehen. Die folgenden 10 Regeln sollen dein Selbstvertrauen stärken und dich durch unbekannte Gewässer navigieren.

Diese **Leseprobe** stammt aus den „**Golden Rules**“ von Martin Krengel, 4. Auflage, Eazybookz 2013

## 1 | Don't Panic

Kennst du das Gefühl, vor einer neuen Aufgabe zu stehen und keinen Fahrplan zu haben? Jemand setzt dir ein anspruchsvolles Projektziel, du weißt aber nicht, wie du das innerhalb so kurzer Zeit erledigen sollst? Oder verfallst du beim Anblick der Fülle an Prüfungsstoff in Schockstarre, während sich zugleich innerlich ein Sorgenscocktail zusammenbrodelt? Möglicherweise versinkst du nun in Grübeleien, Zweifeln und Ängsten, schläfst schlecht und findest den Anfang nicht. Mit diesen Reaktionen bist du nicht allein. Es sind natürliche Anpassungsreaktionen von Körper und Geist. Angst und Furcht waren einmal Schutzmechanismen, die uns beim Überleben halfen. Heute behindern uns diese Emotionen eher, denn wir leben ja nicht mehr in der Steppe. Manch einer mag nun argumentieren, dass sein Büro dennoch einem Dschungel gleicht, mit brüllendem Chef, umherschleichenden Kolleginnen und tödlichen PC-Viren. Doch darauf will ich an dieser Stelle nicht weiter eingehen. Stattdessen möchte ich dir ein psychologisches Gesetz vorstellen, das viel darüber verrät, welchen Schaden übertriebene Panik anrichten kann, nämlich das sogenannte Yerkes-Dodson-Gesetz.



**Sind wir zu gelassen, finden wir den Anfangsschwung nicht. Bei mittlerer Aktivierung ist die Leistungsfähigkeit am größten: Wir machen uns etwas Sorgen und bereiten uns entsprechend vor. Wird der Stress jedoch zu hoch, blockiert das Gehirn.**

Dieses empirische Gesetz zeigt, was mit unserem Körper in verschiedenen Zuständen passiert: Im Schlaf sind wir ausgeruht, unsere Gehirnwellen und Atmung sind ruhig und gleichmäßig. Der Körper

erholt sich. Im Zustand der entspannten Wachheit können wir leicht Informationen aufnehmen und praktische Tätigkeiten verrichten. In der Phase der wachen Aufmerksamkeit ist unser Körper optimal leistungsfähig. Wir haben viel Energie und die ganze Bandbreite des Gehirns steht zur Verfügung. Kommt der Körper allerdings in eine Phase der starken Erregung, sinkt die Leistung. Sorgen lassen nun unsere Gedanken kreisen und blockieren das Gehirn. Der berühmte „Tunnelblick“ stellt sich ein, ein Perspektivenwechsel ist nicht möglich. Überkommt uns gar ein Anflug von Panik, dann ist das Denken komplett blockiert. Typisch beim berühmten „Blackout“ in Bewerbungsgesprächen und Prüfungen. Derart angespannt und verkrampft haben wir keinen Zugriff mehr auf unser Wissen. Ist die brenzlige Situation vorbei, fällt uns plötzlich wieder alles ein, und wir ärgern uns. So weit muss es aber gar nicht kommen!

**Spielverderber.** Emotionen wie Angst und Furcht entstehen im limbischen System. Dieser Bereich ist evolutionär älter als das Großhirn und diesem vorgelagert. Somit haben unsere Gefühle ein „Veto-Recht“ und blockieren mitunter Denkprozesse. Deshalb können wir mit einer lustlosen und negativen Einstellung nur schwer lernen. Neugier und Offenheit sind dagegen die Turbinen des Lernens: Sie erzeugen einen Sog, der Texte, Tabellen und Grafiken in uns hineinzieht. Jede scheinbar öde Aufgabe enthält interessante Aspekte und Herausforderungen. Welche sind das für dich?

**Das mulmige Gefühl im Magen hat etwas Gutes.** Wir sollten akzeptieren, dass neue Situationen mit mulmigen Gefühlen verbunden sind. Das Yerkeson-Dodson-Gesetz zeigt, dass ein gewisser Anspannungsgrad energetisiert und leistungsfähig macht. Ich ärgerte mich immer, wenn mir selbst nach 100 Turnwettkämpfen vor jedem Gerät erneut mulmig wurde. Bis mir ein Künstler beichtete, dass er vor jedem Auftritt noch nervös sei, dass er das aber positiv sehe, weil er sonst emotionslos und routinemäßig auf der Bühne stehen würde. Er könne ohne diese gewisse Anspannung nicht gut sein. Ohne dieses Kribbeln im Bauch würde ihm das Spielen ohnehin keinen Spaß machen. Wow. So hatte ich das noch nie gesehen!

Eine gewisse Grundspannung ist also notwendig. Um aber nicht in den Überspannungsbereich zu kommen, versuche in akuten Furcht- oder Unlust-Zuständen auf den „Abwarten“-Modus umzuschalten. Stelle



negative Gefühle zurück. Suche die Chancen, nicht die Gefahren einer neuen Aufgabe. Fange einfach an, arbeite dich ein. Schon die ersten Einblicke geben oft ein besseres Gefühl. Verschwende keine Energie damit herumzulamentieren. Wie du dir denken kannst, ist das absolut kontraproduktiv: Negative Gefühle verfestigen sich, dein Handeln erstarrt. Suche lieber nach Lösungen, denke in Optionen und Szenarien. Die ganze Kunst besteht darin, die aufkommende Energie in produktive Bahnen zu lenken. Ein gutes Werkzeug ist dafür zum Beispiel die Arbeit mit der sogenannten „Farbpalette“, die ich in Regel drei vorstelle.

**Ruhe bewahren!** In der Ruhe liegt die Kraft: Am Anfang ist es schließlich normal, dass man noch nicht so genau weiß, worauf es bei einem neuen Projekt ankommt, wie eine Lösung aussehen soll oder wie man ein gewünschtes Endergebnis erreicht. Denke an einen Krimi: Wenn du zu Beginn schon wüsstest, wie er ausgeht, wäre er unspannend! Bleibe ruhig und gehe den heißen Spuren und Fährten nach, die dich der Lösung näherbringen könnten. Etwas anderes kann der Detektiv im Krimi auch nicht machen. Nur: Er behält Ruhe und Weitsicht und analysiert die Fakten mit scharfem Verstand. Hätte er selbst allzu viel Angst vor dem Täter, würde er sich wohl selbst hemmen. Zudem beweisen Studien, dass Probanden, die eine knifflige Aufgabe unter Stress enträtseln müssen, die Lösung überwiegend nicht finden. Anders als diejenige Versuchsgruppe, die darüber geschlafen hat. Ruhe zu bewahren, hilft unserer Problemlösungsfähigkeit erst in den Sattel. Aus der Kreativitätsforschung wissen wir: Es ist ganz normal, dass man sich erst eine gewisse Zeit mit einem Problem beschäftigt haben muss, bevor neue Ideen und Lösungen entwickelt werden können. Es bringt nie etwas, sich an einer Sache festzubeißen!

**Erste Hilfe: Sich das Schlimmste ausmalen.** Überkommen dich Furcht und Zweifel und du wirst sie einfach nicht los? Dann trickse sie aus! Rufe ganz bewusst alle negativen Gedanken und Befürchtungen auf, die dir in den Sinn kommen. Was könnte passieren, wenn du diese Aufgabe oder diese Prüfung tatsächlich nicht schaffst? Schreibe dies in die *erste Spalte* einer Tabelle. Dann notiere in der *zweiten Spalte* die Konsequenzen. Beispiel: „Wenn das Projekt scheitert, könnte ich meinen Job verlieren“. Die Konsequenz: „Ich müsste einen neuen suchen“. Hat man einmal alle möglichen Konsequenzen im Blick, kann man sich überlegen, wie schlimm das denn tatsächlich wäre. Den Job

zu verlieren, ist sicher nicht schön, aber vielleicht macht der Job ohnehin wenig Spaß. Dann hättest du wenigstens einen konkreten Anlass zu wechseln. Nicht alle Konsequenzen müssen schließlich negativ sein! Noch wichtiger nun ist aber die *dritte Spalte* der Tabelle, in der du alle Dinge notierst, die du tun könntest, um zu verhindern, dass die negativen Konsequenzen eintreten. Also: „regelmäßige Abstimmung mit dem Chef“, „Erfahrungen vom vorhergehenden Projektleiter einholen“, „ein Fachbuch zum Thema lesen“ etc. Alle Worst-Case-Szenarien gründlich durchdacht zu haben, tut gut. Nun hast du alles schwarz auf weiß und kannst deine Gedanken wieder nach vorn richten!

Einer Statistik zufolge machen wir uns ohnehin viel zu viele Sorgen. Danach sind von den Dingen, über die wir grübeln und uns ärgern,

- 40 Prozent Dinge, die nie geschehen
- 30 Prozent Dinge, die in der Vergangenheit liegen
- 12 Prozent unbegründete Sorgen über die Gesundheit
- 10 Prozent Aufregung über unwichtige Angelegenheiten
- 4 Prozent Dinge, die uns zwar betreffen, die wir aber ohnehin nicht ändern können

Es verbleiben gerade mal **vier Prozent** an Dingen, die wir wirklich beeinflussen können. Konzentriere deine Energie auf diese vier Prozent, alles andere zerrt nur an deiner Zufriedenheit und Effizienz!

Eine hilfreiche Entlastungsfrage:  
**„Wenn jetzt etwas schief geht, wird das in 2 Jahren noch nachhaltige Konsequenzen für mein Leben und meine Zufriedenheit haben?“**

Diese Frage hilft, die langfristige Perspektive im Kopf zu behalten. Oft fokussieren wir zu sehr auf Kurzfristiges. Doch meist deuten sich selbst Missgeschicke und Brüche im Lebenslauf hinterher als gute Umstände oder hilfreiche Lernerfahrungen. Es geht ein Scherz im Silicon Valley um, dass man in einer großen Computerfirma nur eingestellt wird, wenn man zwei Start-up-Pleiten miterlebt hat.

