



Fünf Methoden für einen klaren Kopf

Wie kann ich Aufgaben leichter lösen? Wer sich dazu einen Ratgeber kaufen will, ist mitunter noch viel verwirrter als vorher; es gibt unzählige Theorien mit klangvollen Namen. Was steckt dahinter?

«**Das Innere Team**» ist ein Methode des Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun zur schnelleren Entscheidungsfindung. Entscheidungsschwäche liegt ihm zufolge darin begründet, dass unterschiedliche innere Stimmen einen mit ihren Wünschen und Bedenken verwirren. Zunächst wird aufgedrösel: Welche Stimme gehört zu welchem Charakterzug? Was will der Abenteurer im »Inneren Team«, welche Bedenken hat der Spießer? Im zweiten Schritt treten die inneren Teammitglieder in einen Dialog und nennen ihre Argumente.

Nutzen: Was nach akuter multipler Persönlichkeitsspaltung klingt, soll helfen, die eigene Zersplittertheit zu verstehen und abzuwägen, welche Stimmen mehr Gewicht bekommen sollen.

«**GTD**» von David Allen ist seit ein paar Jahren schwer in Mode. Die Abkürzung steht für

Getting Things Done; der Unterschied zu vielen anderen Zeitmanagementmethoden: GTD bezieht sich auf den gesamten Alltag, nicht nur auf den Job. Dinge, die in weniger als zwei Minuten erledigt sind, werden sofort bearbeitet. Alles andere landet auf Listen, die nach Dringlichkeit sortiert sind. Für aktuelle Aufgaben formuliert man dabei einen konkreten »nächsten Schritt«.

Nutzen: Die Sortierung des Unerledigten soll den Kopf frei machen. Vorausgesetzt, man behält den Überblick über die vielen Listen.

Mindfulness-Based Stress Reduction, eine besondere Form der Stressbewältigung, fängt mit einer Rosine an. Das sieht zumindest eine der ersten Übungen von Jon Kabat-Zinn vor. Indem man sich ganz auf eine verschrunpelte Weintraube konzentriert, durchbricht man die alltägliche Routine. Und darum geht es auch bei allen anderen MBSR-Übungen: sich besonders aufmerksam alltäglichen Dingen und Tätigkeiten zu widmen, auch seinem eigenen Körper.

Nutzen: Wer auf Achtsamkeitsmeditation steht, kann mit MBSR eine bewusstere und entspanntere Lebensweise finden.

Mit der Kopfstandtechnik zur Kreativitätssteigerung soll man seine Gedanken auf den Kopf stellen und so eingeschiffene Denkmuster aufbrechen. Denn die verhindern neue Ideen. Einfacher Kern der Technik nach Edward de Bono: die Aufgabe oder Fragestellung umkehren. Statt »Wie kann ich mein Referat verbessern?« fragt man sich: »Wie schaffe ich es, mein Publikum zu langweilen?«

Nutzen: Bei der Suche nach Antworten auf die Antifrage fallen einem meist auch schon Ideen für die tatsächliche Fragestellung ein. Ansonsten hilft vielleicht ein echter Kopfstand.

Gedanklich in den Urlaub fahren fördert nach Martin Krengel die Motivation. Kurz vor der Abreise ist man oft von sich selbst überrascht: Auf einmal fällt es gar nicht mehr schwer, all die Dinge, die man seit Ewigkeiten vor sich herschiebt, einfach zu erledigen. Aus bisher verborgenen Ressourcen gibt es plötzlich Energie und Tatendrang im Überfluss.

Nutzen: Wer sich künstlich in diese Situation versetzt, verspürt einen echten Motivationsschub. Nur richtiger Urlaub bringt mehr.