

Kleine Schritte, grosse Wirkung

Schon Alfred Schweitzer wusste: «Jugend ist kein Lebensabschnitt, sondern ein Geisteszustand.» Davon ist auch Julia Kalenberg überzeugt und findet ebenfalls: «Du bist so jung wie Deine Zuversicht.»

Vor knapp 20 Jahren gründete Julia Kalenberg ihr eigenes Unternehmen und hat sich seither als Mentalcoach, Verkaufs- und Führungskräftetrainerin sowie Referentin in Wirtschafts- und Sportkreisen etabliert. Zuvor sammelte die Betriebsökonomin mehrere Jahre Erfahrung im Management. Die Auseinandersetzung mit der inneren Zuversicht lebt die 53-Jährige nicht nur im Beruf, sondern tagtäglich. Die Mutter zweier erwachsener Kinder und Ehefrau erkrankte vor knapp zehn Jahren an Brustkrebs. In dieser herausfordernden Zeit hat sie selbst erlebt, was es heisst, ihren gedanklichen Fokus jeden Morgen bewusst zu wählen.

Was ich erwarte, trifft ein

Hadere ich mit dem Alter? Achte ich nur darauf, was nicht mehr geht? Insbesondere beim Prozess des Älterwerdens kann eine positive Einstellung vieles vereinfachen. «Ich sehe grosse Unterschiede, wenn ich ältere Menschen bewusst beobachte. Diese beziehen sich nicht nur auf die äusserlich sichtbare Gesundheit und auf den Geisteszustand», so Julia Kalenberg, «sondern

vielmehr auf die Denkhaltung». «Wenn jemand über Rückenschmerzen klagt und sich auf das konzentriert, was nicht mehr geht, schreckt er damit sein Umfeld ab. Er bekommt noch mehr Beweise, was alles nicht mehr möglich ist, weil sich die anderen zurückziehen», verdeutlicht sie die Mechanismen der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. «Andere Menschen stimmen im besten Fall in unseren Tenor ein oder meiden uns vielleicht sogar.» Das wiederum bestärke die eigene Einstellung.

Dieser Mechanismus wirkt indes nicht nur als Negativspirale, sondern auch in die positive Richtung. Im Beispiel des schmerzenden Knies könnte sich die Person statt zu jammern Alternativen überlegen, was noch alles möglich ist und einen ersten kleinen Schritt in diese Richtung gehen. «Durch die neu gewonnene Energie wird die Person dann auch wieder attraktiver als Gesprächspartner», so die Erfahrung der Mentaltrainerin.

Weg mit allem Schlechten?

Sollen wir also – in Anlehnung an die amerikanische Glückskultur – fortan nur noch positiv denken und unangenehme Gefühle möglichst rasch im Keim ersticken? «Nein», widerspricht Kalenberg, «man sollte negative Gefühle keinesfalls ausblenden oder verdrängen.» Wichtig sei, sich auch in schwierigen Situationen auf die wenigen Kleinigkeiten zu konzentrieren, die (noch

1 Gewünschte Zukunft? Wie sieht die gewünschte Zukunft aus?

Ich will nicht mehr so gestresst sein. Was will ich stattdessen? Ich möchte besser auf mich achten.

2 Magie der kleinen Schritte

«Ich will besser auf mich achten», aufteilen, nicht alles aufs Mal verändern wollen.

Wie könnte der erste Schritt aussehen? Zum Beispiel: Ich möchte mir mehr Pausen gönnen.

Konkretes Ziel formulieren:

Jeden Vormittag mache ich eine zehnminütige Pause. Diese nutze ich, um bei einer Tasse Tee zu entspannen.


3 Funktionierendes wertschätzen

Erfolgstagebuch

Aufschreiben, was bereits gelingt. Die Pause habe ich nicht am Vormittag eingelegt, dafür am Nachmittag? Auch das ist bereits ein erster Schritt in die gewünschte Richtung.

Glückstagebuch

Was hat mich heute gefreut? Jeden Abend reinschreiben, was schön war, z.B. Begegnung mit Menschen, der Aufgang des Mondes



«Man sollte negative Gefühle keinesfalls ausblenden oder verdrängen.»



Kleine Schritte, grosse Wirkung



«Jeder besitzt die Fähigkeit,
eine Situation positiv zu
beeinflussen.»

oder trotzdem) funktionieren. «Das gibt vielleicht schon Energie, darüber nachzudenken, was man stattdessen möchte und erste ganz kleine Schritte in diese gewünschte Richtung zu gehen.» Wer sich hingegen auf das Unveränderbare konzentriert, macht sich zum Opfer: «In dieser Rolle sind wir einer Situation hilflos ausgeliefert.» Nicht so in der Rolle des Gestalters: Dieser richtet seine Aufmerksamkeit auf all die Dinge, die er (noch selbst) beeinflussen kann. Wahrscheinlich auch deshalb beeindruckte sie die Geschichte eines Freundes und Nachbarn stark. Dieser verunglückte vor einigen Jahren schwer mit dem Traktor und war danach querschnittsgelähmt. «Trotz dieser extrem schwierigen Situation achtete er auf das, was er noch zu tun imstande war oder bereits wieder gelernt hatte.»

Ein neuer Weg

«Jeder besitzt die Fähigkeit, eine Situation in einer bestimmten Art

und Weise zu interpretieren und damit zu beeinflussen», ist Kalenberg überzeugt. «Psychisch oder physisch Kranke bilden eine Ausnahme», abgesehen davon sei dieser Spielraum aber vielfach grösser als ursprünglich angenommen. Neue Denk- und Verhaltensmuster lassen sich lernen. Vereinfacht gesagt lassen sich die dabei entstehenden neuronalen Verknüpfungen mit einem Weg durch hohes Gras vergleichen, der erst sichtbar wird, wenn wir ihn mehrmals begehen. Im übertragenen Sinne heisst das: Unser Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Um ein bestimmtes Verhalten zu erreichen, müssen wir trainieren, trainieren und nochmals trainieren.

Formel fürs Glück?

Einer der Hauptvertreter der positiven Psychologie ist der Amerikaner Martin Seligman. Er hat eine einfache Glücksformel entworfen, mit der er Julia Kalenberg eine Antwort auf die Frage gibt, die sie seit Jahren gleicher-

massen fasziniert und beschäftigt: «Ist der Fokus angeboren oder kann man das lernen?» Seiner Meinung nach ist unser Glück zu 50% durch Vererbung determiniert, nur zu 10% durch die Lebensumstände und zu 40% durch den eigenen Willen.

Ich könnte also glücklich sein, wenn ich mich nur genügend anstrengte? Julia Kalenberg schüttelt den Kopf. «Das mit dem Willen sehe ich kritisch. Den dritten Teil der Formel benenne ich lieber als Verhalten/Gewohnheiten», sagt sie, «denn das ist es wahrscheinlich, was der amerikanischen Glückspsychologie oft angekreidet wird, dieses «Du musst nur glücklich sein wollen, dann bist Du es auch».

Wie geht das in der Praxis?

So weit die Theorie. Doch wie gelingt es, die gedankliche Positiv-Spirale in Gang zu setzen und positive Verhaltensmuster zu etablieren? «Ich empfehle Glücksbohnen», sagt Julia

Kalenberg und lacht. «Machen Sie es wie der Graf mit den Bohnen: Der verliess nie morgens das Haus ohne eine Handvoll trockener Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Im Verlauf des Tages liess er für jede Kleinigkeit, die ihn erfreute (das Lachen eines Kindes, das Zwitschern der Amsel morgens im Garten, die freundliche Kassiererin) eine Bohne von der rechten in die linke Hosentasche wandern. Abends setzte er sich auf die Bank vor seinem Zimmer, nahm die Bohnen aus der linken Hosentasche und liess die «Bohnen-Momente» Revue passieren. Die zweite Übung bezeichnet Julia Kalenberg als «meine gewünschte kleine Zukunft»: Überlegen Sie sich morgens, wofür Sie am Abend dankbar sein werden. «Das funktioniert übrigens auch sehr gut, wenn Sie mal in schlechter Stimmung aufwachen und alles eher grau in grau sehen», so ihre Erfahrung. Mit Hilfe dieser Übungen lassen sich «nützliche Gewohnheiten» im Alltag einüben, die helfen,

den Fokus mehr auf das Positive zu richten. Das sei nachhaltiger als «think positive».

Dranbleiben!

Warum fällt eine positive Haltung oft so schwer? Julia Kalenberg: «Wir wollen zu schnell zu viel erreichen. Kleine Schritte sind erfolgsversprechender, aber schwieriger umzusetzen, da weniger spektakulär.» Indem man sich täglich bewusst mache, welcher kleine Schritt heute in die gewünschte Richtung funktioniert hat, motiviere man sich selbst zum Dranbleiben. Laut Kalenberg profitieren häufig Top-Führungskräfte und Unternehmer, die oft sehr leistungsorientiert sind, davon, kleine Schritte anerkennen zu lernen.

Eine positive Grundhaltung helfe ungemein, den Alltag zu erleichtern oder gar zu beflügeln. «Es geht beim lösungsorientierten Ansatz aber nicht darum, sich zwanghaft glücklich zu denken», wiederholt sie. «Aber wir

können – durch regelmässiges Üben und mit viel Geduld – unser Denk- und Verhaltensmuster langsam ändern.» Julia Kalenberg weiss aus eigener Erfahrung: «Wer dranbleibt, wird mit der Zeit Veränderungen feststellen – bei sich selbst und im Umgang mit seinen Mitmenschen.»

Text: Yvonne Mühlematter
Fotos: zvg/Adobestock

INFO:

Julia Kalenberg
Training, Consulting, Coaching
Brunnacker 21, Zimmerwald,
Kontakt: Tel. 031 819 35 61,
www.juliakalenberg.ch