

Gewinnen oder Teilen?

Hallo , ihr Lieben!

Kennst du das Gefühl, wenn du in einem wichtigen Gespräch bist? Deine Aufmerksamkeit nimmt rasend schnell Informationen auf und spring von einer Stelle zu anderen.

Du analysierst und urteilst über dich und die Situation. Wie wirkst du auf die andere Person? Wie fühlst du dich gerade? Wie eloquent argumentierst du gerade?

Wir alle haben eine innere Stimme, die in bestimmten Momenten darüber urteilt, ob wir in der Situation gerade "gewonnen" oder "verloren" haben. Mit anderen Worten: "Befinden wir uns auf dem richtigen Weg (gewinnen), um an das Ziel zu kommen oder auf dem falschen Weg (verlieren)?"

Diese "Situation" kann übrigens alles sein. Dein Arbeitstag, das Bewerbungsgespräch, dein Date, das Wiedersehen mit der Familie etc. Hier geht es vor allem um deine Ziele im Leben und dein Selbstbild. Wie willst du dich wahrnehmen? Wie soll dich deine Umwelt wahrnehmen?

Ich sage nicht, dass wir immer diese "Gewinner" bzw. "Verlierer" Mentalität haben. Wir haben sie aber öfters, wenn uns der Ausgang der Situation wichtig ist. Stell dir vor, du triffst deinen Traumpartner oder sitzt im Bewerbungsgespräch deines Traumjobs. In solchen Momenten sagen wir oft zu uns selbst: "Okay! Du kannst das. Du schaffst das schon irgendwie. Bleib ruhig und gelassen."

Und wenn du dann nicht ruhig (gelassen, mutig, emphatisch, selbstbewusst etc.) bist, dann geht etwas schief. Wir verlieren! Wir schaffen das nicht! Wir gehen unter!

Worum geht es uns hier? Ich glaube, es geht uns darum, unser Selbstbild für uns und andere auf eine bestimmte Art und Weise darzustellen. Wenn wir das schaffen, dann fühlen wir, dass wir "gewonnen" haben. Wenn nicht, dann fühlen wir, dass wir "verloren" haben.

Dies passiert auch, wenn wir alleine arbeiten. War es ein gelungener Arbeitstag? War es ein erfolgreiches Training? War der Tag wirklich entspannend?

Fazit: Wir kategorisieren oft unseren Alltag, unsere Begegnungen und unser Verhalten in "gewinnen" und "verlieren".

Konsequenzen:

1. Damit rücken wir uns immer stärker in den Vordergrund. Mit anderen Worten: "Nur wir wissen, was gewinnen und verlieren heißt."
2. Wir beginnen nach einem Ideal zu streben. Und solange wir dort nicht ankommen, wird eine Stimme in uns immer sagen: "Es ist nicht genug! Du bist nicht genug!"
3. Wir kritisieren uns, unser Verhalten und evtl. sogar unsere Umwelt immer stärker. Meisten würden wir niemals einen Freund auf eine so harsche Weise kritisieren, wie wir das bei uns selbst manchmal tun.

Gibt es Alternativen? Eine der schönsten Alternativen, meiner Meinung nach, ist das Teilen. In dieser Alternative rücken wir uns bzw. unser Ego etwas aus dem Rampenlicht heraus.

Hier fangen wir an zu teilen. Denn es geht nicht mehr um uns und unseren "Sieg", sondern es geht um das Teilen der eigenen Erlebnisse in jeder Zusammenkunft.

Ein Beispiel:

Stell dir vor, du sitzt in einem wichtigen Bewerbungsgespräch. Du merkst, wie Nervosität in dir aufsteigt. Wenn es dir jetzt ums gewinnen geht, dann versuchst du diese Nervosität zu verdrängen, zu verarbeiten bzw. zu akzeptieren. Wenn es dir um das Teilen geht, dann akzeptierst du deine Nervosität für dich und deinen Gesprächspartner. Du kannst dann etwa in Gedanken zu dir und deinem Gesprächspartner sagen: "Ja, ich bin nervös und du kannst dies ruhig wissen."

Ein anderes Beispiel:

Stell dir vor, du betrittst einen Raum mit Kollegen. Wenn es dir ums gewinnen bzw. verlieren geht, dann fragst du dich bestimmt, ob deine Kleidung in Ordnung sitzt, ob du dir das passende angezogen hast, ob die Kollegin, die dich gerade angrinst, es ernst meint oder nicht etc. Wenn es dir ums Teilen geht, dann kommst du in den Raum rein und sagst in Gedanken zu dem Raum: "Hey, ich bin ein wenig nervös. Meine Hose hat ein Fleck und ich schäme mich dafür ein bisschen. Dies ist aber nicht weiter schlimm. Ihr könnt es alle wissen." Wenn du in die Gesichter der Anderen schaust, denkst du vielleicht: "Hey, ich mag dich wirklich, aber dein Blick macht mir Angst. Ich würde dich trotzdem gerne besser kennen lernen."

Mein Tipp:

Teile deine Geschichte mit der Welt um dich herum. Ich habe für mich festgestellt, dass dies so viel Raum und Platz schafft, weil du deine innersten Prozesse nicht nur akzeptierst, sondern auch mit der Umwelt teilst. Du stellst dich als immer authentischer Mensch da. Und wenn wir ehrlich sind, dann wissen wir sowieso über unsere Mitmenschen vielmehr, als sie denken Preis zu geben. Auch, wenn dieses Wissen auf einer unterbewussten Ebene stattfindet. Ich versuche in meinen Begegnungen immer in Gedanken zu teilen, was in mir vorgeht. Wenn ich nervös bin, dann darf das die Person wissen. Wenn ich die Person anziehend finde, dann darf das die Person wissen. Wenn ich die Person nicht mag, dann darf sie es ruhig wissen.

Wichtig(!):

Erwarte nicht, dass deine Mitteilung bei allen Menschen oder Gruppen ankommt. Das, was aber meistens passiert ist, dass DU im Einklang mit dir bist, da es nicht ums gewinnen bzw. verlieren geht, sondern um das Teilen des Jetzt-Momentes. So wirkst du als Mensch viel vertrauensvoller, gefestigter und im Einklang mit dir selber. Du wirkst automatisch etwas "tiefer", "authentischer", "reifer" und "anziehender".

Mein Appell: Probiere dies mal für die nächsten Tage aus. Teile deine inneren Empfindungen im Geiste mit der Umwelt. Spiele keine Rolle, sondern probiere bewusst dich deiner Umwelt im Geiste mitzuteilen. Zum Beispiel: "Ich höre dir gerade zu, bin aber auch total müde" "Ich bin für dich da, obwohl ich mich immer noch verletzt fühle." "Ich fühle mich zu dir angezogen und habe Schuldgefühle deswegen."

Fliehe nicht vor dir und deinen inneren Prozessen. Hier geht es nicht so sehr, um das persönliche Akzeptieren der inneren Prozesse, sondern um das stille Teilen. Es geht um eine "stille Unterhaltung".

Ich hoffe, ich konnte dich mit diesem Blog-Artikel ein wenig inspirieren.

Fühl dich umarmt.

Viele liebe Grüße aus Berlin
Andrej