

# Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL · JOBS.TT.COM

Samstag, 20. November 2021 Nummer 320

## Krisen im Kopf

„Hinter jedem Mindfuck steckt Potenzial“, sagt die Berliner Top-Beraterin Petra Bock. Auch die Tirolerin Christine Edenstrasser hilft als „Mindfuck“-Coach ihren Klienten dabei, den Kopf frei zu bekommen.

Von Leni Nachbaur

**Innsbruck** – Mindfucks sind Denk- und Fühlmuster, durch die sich Menschen selbst und andere blockieren. Beispielsweise, „wenn wir versuchen, es anderen recht zu machen, und darüber unsere eigenen Bedürfnisse vergessen“, erklärt die Berliner Petra Bock, Top-Coach, Managementberaterin, internationale Bestsellerautorin und Gründerin ihrer eigenen Coaching-Akademie in Berlin und Zü-



Foto: Fotohinweis

„Mindfuck geschehe aber auch, „wenn wir uns selbst kritisieren und abwerten, wenn wir uns an starre Regeln halten, anstatt selbstbewusst unseren Weg zu gehen.“

Petra Bock („Mindfuck“-Begründerin, Top-Coach in Berlin)

rich. Mindfuck geschehe aber auch, „wenn wir uns selbst kritisieren und abwerten, wenn wir uns an starre Regeln halten, anstatt selbstbewusst unseren Weg zu gehen. Wenn wir dauerhaft unter unseren Möglichkeiten bleiben,“ sagt Bock. Es sei wie eine „Parallelwelt in unserem Kopf“, die jeder Einzelne in unterschiedlicher Ausprägung habe und erfahre. Laut Bock denkt der Mensch nach mindestens einem von insgesamt sieben Mindfuck-Mustern.

Doch was sind die Ursachen für solche Inneren Blockaden? Zum einen seien wir



Wer öfter den Kopf in den Sand steckt, sollte sich auch immer wieder überprüfen. Oft sind persönliche Krisen nur im Kopf konstruiert.

Foto: iStock/marvinh

durch ein altes Denkmuster geprägt, welches aber der heutigen, modernen Vorstellung von der Arbeitswelt gar nicht mehr gerecht wird. Zu sehr versteife man sich im Job noch immer darauf „zu funktionieren, dem Chef zu gefallen, um dann in der Hierarchie aufzusteigen.“ Das Wesentliche – „sich weiterzuentwickeln und sich zu entfalten, um so das bestmögliche aus seinen Potenzialen zu schöpfen, wird vom gesellschaftlichen Druck, den wir uns alle gegenseitig machen, verdrängt.“

Neben dieser kulturell-historischen Ursache können zum anderen aber auch familiär-soziale sowie individuell-biografische Faktoren unser Denken beeinflussen: „Die Erziehung oder einschneidende persönliche und berufliche Erlebnisse können ebenfalls zu Mindfuck-Denkmustern führen,“ erklärt die zertifizierte Mindfuck-Coachin und Psychologin Christine Edenstrasser aus Wörgl.

Im Coaching nach Bock gehe es in einem ersten Schritt darum „zu erkennen, dass die Blockade und vor allem

die Gründe für diese Blockade nicht real sind.“ Christine Edenstrasser schickt ihre Klienten auch gerne auf Selbstanalyse im Arbeitsalltag: „Meine Klienten beobachten und notieren sich ihre Gedanken.“ Dann könne man anschließend den Störungskomplex sichtbar machen und analysieren, „um welche der sieben Mindfuck-Muster es sich handelt.“

Durch welches Denkmuster auch immer: Bock meint „in dem Moment, in dem man sich blockiert, rutscht man ab in eine unangebrach-

te frühere Reifestufe. In der Psychologie auch als Regression beschrieben.“ Dann solle man sein Verhalten als erwachsener Mensch kritisch hinterfragen um „seinen inneren Kompass neu auszurichten.“

Im nächsten Schritt gelte es herauszufinden, was die Potenziale hinter diesen Mindfucks wären. Es sei wie ein „Schlüssel-Schloss-Prinzip“: Hinter jedem Mindfuck warte ein Potenzial auf seine Aktivierung. So erreiche man ein neues Level der Potenzialentfaltung und „sieht plötz-

lich all die Türen, die schon längst offen waren,“ erklärt die Berlinerin.

Christine Edenstrasser spricht in diesem Zusammenhang auch vom Training des erwachsenen Haltungswechsels: „Um von der inneren Unfreiheit in die innere Freiheit zu wechseln. Zu erkennen, wie und dass man in gewissen Situationen nicht nach Mindfuck-Mustern handeln muss.“ In den Sitzungen selbst spielt die zertifizierte Mindfuck-Coa-



Foto: Fotohinweis

„Es ist ratsam, immer wieder die Realität zu prüfen. Denn sehr oft konstruieren wir unsere Krisen nur im Kopf.“

Christine Edenstrasser (Mindfuck-Coach, Wörgl)

chin mit ihren Klienten auch Worst-Case-Szenarien durch – „so wird ein kalkulierbares Risiko bei Veränderungen durchgedacht und verinnerlicht,“ meint sie.

Zur Vorbeugung innerer Blockaden denkt Bock, es sei ganz wichtig selbstbewusst durchs Berufsleben zu gehen. Zu wissen, wer man sei, was man könne und wolle und dass man sich diese Dinge auch immer wieder vor Augen führe.

Christine Edenstrasser meint auch, es sei ratsam „immer wieder die Realität zu prüfen. Denn sehr oft konstruieren wir unsere Krisen nur im Kopf.“

## „Konzentration ist trainierbar“

Denktrainerin Tanja Nekola weiß, wie man sich vor Konzentrationskillern am Arbeitsplatz schützt.

Von Leni Nachbaur

**Innsbruck** – „Unser Gehirn braucht durchschnittlich acht Minuten Aufwärmzeit, um seine volle Konzentrationsfähigkeit ausschöpfen zu können. In dieser Zeit sind wir am stör anfälligsten,“ erklärt Tanja Nekola, Psychologin und zertifizierte Gedächtnistrainerin aus Wien. Wie konzentriert wir arbeiten, hänge allerdings auch von verschiedenen Einflussfaktoren ab.

So gehören zu den äußeren Störfaktoren beispielsweise elektronische Benachrichtigungen durch Handy oder E-Mail. „Am besten ist es, alle Benachrichtigungen auszustellen und sich fixe Zeiten zu überlegen, um verpasste An-

rufe, Nachrichten und Mails zu beantworten.“ Um etwa von Arbeitskollegen nicht gestört zu werden, empfiehlt Denktrainerin Nekola, Personen im direkten Umfeld über geplantes, konzentriertes Arbeiten zu informieren – „beispielsweise durch ein Ampelsystem an der Bürotür.“

Der Arbeitsplatz selbst, solle so „clean“ wie möglich gehalten werden. Denn „mit jedem Blick, der zum ausstehenden Papierstapel wandert, lenkt man sich ab.“ Der Lärm im Großraumbüro könne etwa durch Ausweichen in Konferenzräume, Ohrstöpsel oder schallisierende Kopfhörer eliminiert werden.

Zu den inneren Störfaktoren gehöre zum Beispiel „Mind Wandering“: „Jeder

kennt die Situation, mit seinen Gedanken plötzlich ganz woanders zu sein.“ Das völlig natürliche „Mind Wandering“ unseres Gehirns könne man aber gut austricksen: „Ich empfehle diese abschweifenden Gedanken sofort zu notieren. Dann gelten sie für unser Gehirn als erledigt und tauchen nicht sofort wieder auf.“

Abgesehen von diesen Störfaktoren solle man aber auch auf seinen Lebensstil achten: „Für unsere Konzentrationsfähigkeit ist auch die richtige Ernährung, Sport und Schlaf entscheidend,“ meint die Wienerin.

Konzentration sei zudem eine trainierbare Fähigkeit, betont die Expertin. Als gute Übung diene etwa die Me-

ditation: „hier konzentriert man sich beispielsweise ausschließlich auf die Atmung und trainiert damit die Fähigkeit sich auf eine einzige Sache zu fokussieren - man lernt seine Konzentration zu lenken.“

Für zwischendurch am Arbeitsplatz rät Tanja Nekola zu jonglieren – etwas, das sie auch selbst gerne mache, um sich auf eine Konzentrationsphase einzustimmen. „Damit erlebt man einen wunderbaren Zustand entspannter Konzentration,“ erklärt sie. Im Alltag lasse sich Konzentration üben, indem man „Dinge auch einfach mal anders als üblich macht. Alles was für das Gehirn neu ist, erfordert mehr Konzentration und stärkt diese dadurch.“



Meditieren, jonglieren oder die Dinge einmal anders machen als üblich: das alles kann der Konzentration helfen, sagt Tanja Nekola. Foto: PicturePeople