

Wie kann ich aus der Negativspirale ausbrechen?

Lebenshilfe Ich arbeite seit vier Jahren als Leiterin in einer grossen Firma. Die Belegschaft und ich stehen unter hohem Druck, effizienter zu arbeiten und die Arbeitsqualität zu steigern. Dies belastet die Stimmung enorm. Ich verliere zunehmend die Freude an der Arbeit und sehe nur noch das Negative im Job. Wie durchbreche ich den negativen Sog?

Druck, Stress und überzogene Leistungsziele sind Lebens- und Arbeitsfreude-Killer. Wir erkennen dann oft nur noch das Negative und schenken dem Positiven keine Aufmerksamkeit mehr. Dies kommt nicht von ungefähr, sondern ist fester Bestandteil unserer Evolutionsgeschichte. Seit jeher sind wir darauf programmiert, eher auf die Dinge zu achten, die nicht gut sind oder uns bedrohen. Als unsere Vorfahren noch in der Steppe unterwegs waren, war es wichtig, Feinde rechtzeitig zu erkennen, um flüchten zu können. Wem dies gelang, der hatte bessere Überlebenschancen als jene, die sich dem Guten und Schönen widmeten und sich keine Sorgen machten.

Obwohl unser Leben heutzutage viel sicherer ist, reagiert unser Gehirn auch heute noch in belastenden Situationen bevorzugt auf das «Negative»

(Bedrohliche) und blendet das Positive oft aus. Und bekanntlich erzeugen Gedanken, die wir häufig haben, oder Gefühle, die wir häufig spüren, in unserem Gehirn sozusagen Furchen oder breitere Wege mit der Folge: Negatives wahrzunehmen, fällt uns leichter und geht schneller.

Um aus dieser Spirale auszubrechen, braucht es eine bewusste Fokusänderung. Folgende Übung hilft, positive

Kurzantwort

Bei Stress und Gefahr ist unser Hirn darauf programmiert, vor allem das Störende, Unstimmige zu eruieren, um Abwehrmassnahmen treffen zu können. Der Blick für Positives geht dabei meist verloren. Dieser kann und muss aber kultiviert werden – was mit einer einfachen täglichen Übung leicht zu erreichen ist. (ko)

Momente im Alltag häufiger und bewusster zu erleben.

Der positive Tagesrückblick

Legen Sie sich ein Notizheft zu. Nehmen Sie sich jeden Abend einige Minuten Zeit und reflektieren Sie den Tag. Schreiben Sie drei Dinge auf, die am Tag gut/positiv/schön waren. Dies können kleine und grosse Dinge sein wie die Sonne, das Lächeln einer Kollegin, das Erreichen eines wichtigen Ziels, das Beenden eines Konfliktes ... Notieren Sie sich zudem, was genau Ihr Beitrag zu diesem Guten/Schönen/Positiven war. Sie können zwar die Sonne nicht beeinflussen, haben aber die Möglichkeit, einen sonnigen Tag zu nutzen, um sich in der Mittagspause einen Spaziergang zu gönnen, die Sonne bei einem Kaffee bewusst zu geniessen ... Führen Sie dieses Tagebuch täglich weiter, um zu beobach-

ten, wie sich das längerfristig auf Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Auch wenn sich die äusseren Umstände nicht ändern, werden Sie bestimmt schon bald die positiven Momente im Alltag intensiver, bewusster wahrnehmen und dafür sorgen, dass sie häufiger stattfinden. Das Verhältnis zugunsten der positiven Ereignisse verbessern, indem Sie positive Gewohnheiten kultivieren! Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich mit dieser Übung negative Tendenzen bereits nach einer Woche reduzieren und die Lebensfreude steigern lassen.

Inspiriert durch Ihre eigene Entwicklung lässt sich auch ein Dialog dazu im Team anregen. In einer wöchentlichen Teamsitzung erzählt jeder Mitarbeitende eine positive Geschichte aus der letzten Arbeitswoche – ein Kundenerlebnis, der entscheidende Durchbruch bei

einem Projekt, ein konstruktives Gespräch mit einem Kollegen ... Nur wer sich bewusst für einen positiven Blick auf die Dinge entscheidet, kann sie positiv wahrnehmen. Kultivieren Sie den positiven (Rück-)Blick!



Irène Wüest Häfliger
Soziologin und Sozialpsychologin
Kommunikationsberaterin
www.stilprofil.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,
Luzerner Zeitung,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.