DIE KOLLEGIN ZICKT, DIE CHEFIN MOTZT, DIE ARBEIT IST ÖDE:

SEHEN SIE DAS DOCH MAL POSITIV

Dass wir im Job so oft das Schlimmste befürchten, steckt uns in den Genen. Doch es gibt ein paar gute Tricks, wie wir die Negativbrille absetzen und dadurch unsere Energie und Motivation steigern können

Text: Madlen Ottenschläger

FOTO: SARAH KEHOE

Denken wir an unseren Job, fällt uns meistens als Erstes das ein, was uns bedrückt oder stresst. Ein typischer innerer Monolog hört sich zum Beispiel so an: „Oh, da ist diese schreckliche Kollegin B., die heute die Besprechung leitet. Bestimmt wird sie sich dabei wie üblich in den Vordergrund spielen und hinterher wieder die ganze Arbeit aufs Team abschieben." Ohne dass wir es bemerken, hat sich unser Blick getrübt, weil wir durchs grauschwarze Glas der Negativbrille auf die Dinge blicken. Doch diese einfach abzusetzen ist leichter gesagt als getan, viel wahrscheinlicher ist, dass wir uns noch mehr in die Schwarzmalerei hineinsteigern. Schuld daran ist der Säbelzahntiger. Oder genauer: unser „katastrophisches Gehirn", wie Diplom-Psychologin Dr. Ilona Bürgel aus Dresden erklärt: „Evolutionsbedingt reagieren wir auf negative Reize viel stärker als auf positive. Denn für unsere Vorfahren war die Vorsicht vor Raubtieren und Feinden überlebenswichtig. Wer ständig auf das Schlimmste gefasst sein musste, war fitter und wacher und kam mit gefährlichen Situationen besser klar, wenn sie dann wirklich eintraten."

30%

der Deutschen sind mit ihrem Arbeitgeber unzufrieden ...

... sagt eine Gallup-Studie. Ohne Negativbrille sieht diese Zahl so aus: 70 % sind in ihrem Job glücklich!

Das Problem ist nur, dass in der modernen Arbeitswelt keine Säbelzahntiger mehr lauern, selbst wenn Chef oder Kollegen bisweilen so auf uns wirken. Die ständige Erwartung negativer Ereignisse hilft uns heute nicht mehr, im Gegenteil: Sie erzeugt Stress, killt die Motivation und hemmt den Teamgeist. Wer dagegen die Kunst beherrscht, sich im Joballtag auf das Positive zu fokussieren, hat nicht nur mehr Spaß im Beruf, sondern geht auch entspannter in den Feierabend und lebt gesünder. Wir haben zwei Expertinnen um ihre besten Tipps gegen negatives Denken gebeten:

ÜBERTREIBEN SIE MASSLOS

„Der Chef ist im Aufzug gerade meinem Blick ausgewichen – der kann mich bestimmt nicht leiden!" Solche Grübeleien versetzen die Psyche in den Alarmzustand, weiß Ilona Bürgel. Dagegen gibt es zwei erprobte Methoden. Die sogenannte Realitätsüberprüfung, bei »

der Sie einen negativen Gedanken sofort im Geiste auf den Seziertisch legen und ihn mit nüchternen Fragen wie mit einem Skalpell zerteilen: Hat mein Chef einen realistischen Anlass dafür, mich nicht zu mögen? Gibt es noch andere, objektive Belege als diesen einen Moment? Können meine Kollegen meine Einschätzung bestätigen? Wenn Sie diese Fragen alle mit „Nein" beantwortet haben, überlegen Sie als Nächstes, welche anderen Gründe es geben könnte, dass er so finster geguckt hat. Und mit jedem dieser Gründe schrumpft ihr ursprünglicher Angstmonstergedanke, bis er sich ganz auflöst. Die zweite Methode ist die „paradoxe Intervention". Ilona Bürgel erklärt: „Malen Sie ganz bewusst in den schwärzesten Farben, wovor Sie sich fürchten, und übertreiben Sie dabei maßlos." Etwa so: „Oje, ich habe vergessen, den Kunden anzurufen. Mein Chef wird mich umbringen. Weil er das aber nicht vor aller Augen tun kann, wird er sich etwas ganz besonders Heimtückisches überlegen. Ich weiß, das er ein Fan von ‚Breaking Bad' ist, also wird er mir wahrscheinlich zermahlene Rizinussamen in die Kaffeesahne streuen, das hat er aus der Serie gelernt..." Der Vorteil dieser Methode: Sie geben Ihrem Gehirn einerseits genug Raum, Ihre Ängste und Sorgen anzuerkennen. Zugleich verwandeln Sie die Beschäftigung mit negativen Gedanken in etwas Absurd-Komisches – und kommen dadurch leichter von ihnen los.

STELLEN SIE IHREM ÄRGER DEN WECKER

Ihre Idee, die gestern noch alle prima fanden, wird in der Konferenz plötzlich in der Luft zerrissen, eine Kollegin meckert Sie an, und dann müssen Sie auch noch am Brückentag arbeiten. Fies? Natürlich. „Und Sie dürfen und sollen auch wütend sein", betont Ilona Bürgel. Denn wer negative Gefühle unterdrückt, verlängert und verstärkt sie nur. Deshalb rät die Psychologin: „Ärgern Sie sich, aber sehr bewusst und nur für einen klar umrissenen Zeitraum. Ideal sind drei Minuten, stellen Sie ruhig die Uhr." In dieser Zeit bemitleiden Sie sich dann selbst oder klagen einer Freundin Ihr Leid. Läutet der Wecker, ist Schluss – und Sie wenden sich wieder Ihrer Arbeit zu. Am besten einer Aufgabe, bei der Sie sich sehr konzentrieren müssen, dadurch werden die Regionen Ihres Gehirns, in denen die Emotionen regieren, ruhiggestellt.

LIEBEN SIE DIE ROUTINE

Schon wieder müssen Sie das Protokoll eines Meetings tippen oder den E-Mail-Verteiler auf den neuesten Stand bringen – wie öde. Dabei ist Routine einer der besten Killer von negativen Gedanken, wenn wir uns auf die Aufgabe konzentrieren und akzeptieren, dass das jetzt zu tun ist, sagt Prof. Jutta Heller von der Hochschule Erding. Denn die Forschung hat gezeigt: Unser Gehirn belohnt Gewohnheiten mit Glückshormonen, weil so Energie für Aufgaben gespart wird, die uns mehr abverlangen. Sind die Aufgaben allerdings sehr monoton, sollten Sie sich alle 90 Minuten eine kurze Pause gönnen, in der Sie sich gedanklich „in die Sonne setzen", also z. B. mit Kollegen über den nächsten Urlaub sprechen oder sich überlegen, was Sie am kommenden Wochenende gern unternehmen wollen. »

UNSERE EXPERTINNEN

JUTTA HELLER

Die Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlerin arbeitet als Coach und lehrt als Professorin an der Hochschule für angewandtes Management in Erding. Sie ist Autorin von „Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte" (Orell Füssli Verlag, 18,95 Euro).

ILONA BÜRGEL

Die Dresdner Psychologin ist als Referentin zum Thema „seelisches und geistiges Wohlbefinden im Beruf als Wirtschaftsfaktor" weltbekannt. Sie schrieb mehrere Fachbücher, zum Beispiel „Psychische Ressourcen im Job" (Kreuz Verlag, 14,99 Euro).

FOTOS: LARS NEUMANN (1)

17%

der Deutschen träumen davon, so viel Geld zu haben, dass sie nie wieder arbeiten müssen ...

... sagt eine Gallup-Studie. Positiv jedoch liest sich das so: 83 % wollen auch nach einer großen Erbschaft am liebsten in ihrem alten Job bleiben!

MACHEN SIE GUTE LAUNE ZUR CHEFSACHE

Launen sind ansteckend, die schlechten wie die guten. Das liegt daran, dass wir Menschen soziale Wesen sind und durch die sogenannten Spiegelneuronen im Gehirn sehr empfänglich für die Stimmung unseres Gegenübers, selbst wenn wir das gar nicht bewusst wahrnehmen. Diese „empathische Resonanz" trägt einerseits wesentlich zur Schwarmintelligenz und damit zu intuitiv richtigen Entscheidungen bei. Das Faszinierende an diesem Phänomen ist: Schon ein einziger Mitarbeiter kann Kollegen positiv beeinflussen. Probieren Sie es einmal aus, machen Sie einen „Ich bringe heute gute Stimmung mit"-Tag im Büro, an dem Sie bewusst nur Positives weitergeben. Zum Beispiel: „Ich finde, dass die häufig kritisierte Kollegin auch gute Seiten hat, zum Beispiel hat sie erst kürzlich der neuen Praktikantin nach Feierabend noch geholfen." Lehnen Sie sich dann zurück und beobachten Sie den Effekt. Erwarten Sie nicht gleich Wunder, achten Sie aber auf kleine Verbesserungen im Arbeitsklima, die Sie bewirkt haben: Lächelt der muffelige Kollege auf einmal zurück? Dann steigern Sie nach und nach die Wochendosis und werden Sie damit zum „Feel-Good-

Manager“. Der Clou an der Sache ist natürlich, dass sich Ihr Verhalten selbst belohnt und auch Ihr eigenes Denken zunehmend um positive Aspekte kreisen wird.

SEIEN SIE MAL VERSPIELT

„Das hatten wir schon alles“, „das haben wir immer schon so gemacht“ – solche Killerargumente zerstören jedes Brainstorming, jede Konferenz und jede neue Idee. Derart festgefahrene Runden lassen sich aber mit kreativen Techniken auflockern, rät Ilona Bürgel. Was scheinbar kindisch oder themenfern wirkt – etwa das Füllen von „Ideenkörben“ oder das Erstellen von Bildcollagen –, macht nicht nur Spaß, sondern ist auch hocheffektiv. „Entscheidend ist der spielerische Gedanke“, sagt Bürgel. „Denn dadurch nutzen Sie beide Gehirnhälften, es wird gelacht, die Stimmung entspannt sich – und das Team kommt auf ganz neue Gedanken.“

LOBEN SIE SICH SELBST

Den Satz „Das haben Sie prima hinbekommen“ hören Sie nie aus dem Mund Ihres Chefs? Egal, loben Sie sich stattdessen selbst. Prof. Jutta Heller rät, sich am Ende jedes Arbeitstages drei Punkte aufzuschreiben, die Sie gut erledigt und für die Sie ein Lob verdient haben. Dazu noch einen weiteren Punkt – aber höchstens einen! – für etwas, was Ihnen nicht gelungen ist und was Sie noch optimieren wollen. „So lenken Sie Ihre Gedanken auf das Positive, nämlich Ihre Erfolge, blenden aber Kritisches nicht pauschal aus. Das stärkt Ihr Selbstwertgefühl und hilft Ihnen gleichzeitig, in Ihrem Arbeitsbereich besser zu werden.“ Ebenso gut: Führen Sie mit Ihrer Lieblingskollegin das kleine Ritual ein, sich abends gegenseitig kurz zu erzählen, was heute gut lief. Durch das Aktivieren des Sprach- und Hörsinns verstärkt sich der positive Effekt noch.

JETZT SPAREN MIT UNSEREM
AKTIONS-COUPON

1€ RABATT

Beim Kauf einer Packung TIGER BALM® NACKEN & SCHULTER BALSAM erhalten Sie mit diesem Coupon 1€ Sofort-Rabatt an der Kasse. Coupon nur im Original gültig. Deutschlandweit in den angeführten Märkten einlösbar. Nicht mit anderen Coupons kombinierbar. Pro Packung nur ein Coupon einlösbar. Keine Barauszahlung. Einlösbar bis 30.06.2015. *Nur in teilnehmenden Märkten.