

Probleme?

Nicht mit uns!

Das tut mir gut **Mini**

Zweifel bewältigen

Der Wirtschaftspsychologe weiß: „Niederlagen sind ein Teil des Erfolgs. Würden wir sie nicht hinnehmen, ihnen mit Ehrgeiz und manchmal mit Trotz begegnen, würden wir uns nicht weiterentwickeln.“ Ist was dran. Deshalb sollten wir, wenn wir beruflich oder privat in der Klemme stecken, nicht versuchen, wie bisher weiter zu machen. Wir sollten unserem Zweifel mit einer neuen Methode begegnen.

So werden Sie zur Drehbuchautorin Ihres Lebens

Oft schlagen wir uns mit den immer gleichen Sorgen herum. Autor Klaus Vollmer sagt: Muss nicht sein – wenn wir die Perspektive ändern!

Innenkonflikt lösen

Die Innenperspektive ist bei Problemen aller Art höchst wichtig. Man könnte sie auch „Bauchgefühl“ nennen. Und auf das sollten wir unbedingt hören. Ihren Innenkonflikt, wie etwa vor einem Jobwechsel, können Sie lösen, indem Sie sich u.a. darauf besinnen, was Sie schon geschafft haben, das auch nicht immer ganz einfach war. Aber so schaffen Sie auch die neue Aufgabe, die vor Ihnen liegt.

Selbstschutz

Der Philosoph Michael Pauen (64) sagte: „Es ist unsinnig, Egoismus und Empathie gegeneinander auszuspielen. Denn Sie brauchen beides, das eine ist nicht denkbar ohne das andere.“ Stimmt! Egoismus schont die eigenen Ressourcen und fördert das Entfalten des Potentials. Aber ohne Empathie kommen wir auch nicht weiter, weil wir Außenseiter werden.

Authentizität

Das Wort beinhaltet mehr, als „sich zeigen“. Es ist das bewusste Spiel zwischen dem stimmigen Selbstgefühl und dem Feinjustieren an der Außenwirkung. Authentizität bedeutet keineswegs, sich anzupassen. Es bedeutet viel mehr, auch die unangenehmen Seiten Ihrer Persönlichkeit zu akzeptieren und nicht hinter falschem Stolz zu verstecken.

Angsttyp

Es gibt vier Typen der Angst. Zu wissen, zu welcher man gehört, macht es im Anschluss leichter, individuell damit umzugehen. Es gibt den Distanztyp, der Angst hat, von jemandem abhängig zu sein. Es gibt den Nähetyp, der sich vor Aggression und Zurückweisung fürchtet. Der Dauertyp ist prinzipientreu und hat Angst vor unvorhersehbaren Ereignissen. Der Wechselltyp fürchtet nichts mehr als Routine und Verlust der Leistungsfähigkeit. Und, welcher Angst-Typ sind Sie?

Buch-Tipp

Klaus Vollmer: *Perspektivenwechsel als Methode. Strategien, Tools und Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung.* Beltz; 34,95 €



Fotos: Beltz Verlag, stock.adobe.com