

Verwaltungs- -rundschau

Aus dem Inhalt:

Rechtswidrige Sachverhalts-
ermittlung und Verwaltungsakt

Rechtsverletzungen durch
Massenmedien

Einsatz von Versicherungsmaklern

Versicherung von kommunalen Risiken

Rollenkonflikte mit Vorgesetzten

Persönlichkeitsentwicklung

Methodik der Fallbearbeitung

Rechtsprechungsübersicht

Aktuelle Informationen

Aktuelle Fachliteratur

Zeitschrift für Verwaltung in
Praxis und Wissenschaft

Vormals:
Staats- und
Kommunal-Verwaltung

Verlag W. Kohlhammer
Deutscher Gemeindeverlag

III. Konkrete Hilfen

Doch es gibt Anhaltspunkte, die helfen, die eingefahrenen Gleise im Denken und Verhalten allmählich zu verlassen. Der junge österreichische Trainer und Coach Gabriel J. Schandl aus Rif in der Nähe von Salzburg hat die Erfahrung gemacht, dass die Beachtung der folgenden Punkte bei der mentalen Entkrustung und Neuausrichtung sehr hilfreich ist:

1. **Achten Sie auf Ihre inneren Fragen:** Die Qualität Ihrer Fragen bestimmt die Qualität Ihrer Antworten. Fragen Sie sich permanent: „Warum muss mir das passieren?“, blockiert Sie das. Fragen Sie aber: „Was könnte ich aus der Situation lernen und was ist mein Ziel in dieser Situation?“ bringt Sie das voran. Erkenntnis: Gute Fragen bringen motivierende, schlechte demotivierende Antworten.

2. **Nutzen Sie die Möglichkeit zur Interpretation:** Was immer Ihnen passiert, Sie können es so benennen, wie Sie es möchten. Sie planen etwas und es wird auf einmal nicht mehr durchführbar. Anstatt sich zu ärgern, können Sie auch überlegen, wie die freigewordene Zeit alternativ zu nutzen wäre und so womöglich etwas anderes, vielleicht sogar Besseres auf die Beine stellen. Erkenntnis: Jede Erfahrung, die wir machen, hat ihr Lernpotenzial. Wer es geschickt zu nutzen versteht, hat die besseren Karten.

3. **Verwenden Sie ein positives Vokabular:** Das Konzept heißt „Power-Talking“ und besagt, dass die Wörter, die wir verwenden, auf uns wirken. Beispiel: Anstatt 'Problem' können wir ‚Herausforderung‘ sagen und dieselbe Situation stimmt uns innerlich anders. Oder: Folgender Satz ist in der Praxis sehr geläufig: „Ich muss das heute noch machen!“ Besser: „Das mache ich heute noch!“ Der Unterschied ist klein, die Wirkung groß. Erkenntnis: Stellen Sie sich nicht unter, sondern über die Situation. So wechseln Sie von der Passivität zur Aktivität und bestimmen die Situation zumindest mit.

4. **Kontrollieren Sie Ihre Körperaussage:** Wie geht ein Mensch in gedrückter Stimmung? Wie bewegt sich jemand, der gerade ein Erfolgserlebnis hatte? Sie kennen den Unterschied? Dann nutzen Sie ihn doch, wenn Sie mal „nicht so gut drauf sind“, indem Sie Ihre Körperhaltung verändern. Erkenntnis: Allein durch eine Veränderung der Körperhaltung bekommt das Gehirn ein anderes Signal. Als Folge davon ändern sich unsere Gedanken und Gefühle. Sie können das überprüfen. Stellen Sie sich breitbeinig hin, strecken Sie die Hände empor, richten Sie Ihren Blick nach oben und jetzt fühlen Sie sich mal so richtig schlecht und down! Geht nicht? Aha!

5. **Umgeben Sie sich mit anregenden Menschen:** Inspirieren Sie die Menschen, mit denen Sie sich umgeben? Falls Sie sich fragen, wo Sie inspirierende Menschen finden könnten, gehen Sie doch einmal in ein Seminar dessen Thema oder Trainer Sie interessiert. Sie werden sich wundern, wieviel impulsgebende Menschen man auf einmal treffen kann. Erkenntnis: Ihre Umgebung beeinflusst Sie erheblich. Suchen Sie gezielt nach stimulierenden Menschen und Situationen. Apropos Bildung: Wieviel haben Sie in den letzten Monaten in Auto, Essengehen, Kleidung, Urlaub etc. investiert und wieviel in Ihre persönliche Weiter-Bildung und -Entwicklung? Steht das in einem angemessenen Verhältnis?

6. **Finden Sie Ihre ganz persönliche Kompetenz:** Jeder hat seine ureigenen Fähigkeiten, Talente, Potenziale. Forschen Sie nach Ihrem inneren Schwerpunkt und versuchen Sie, von diesem Schwerpunkt aus im Kleinen wie im Großen Ihre Lebensschritte zu setzen. Dadurch verringern Sie ganz erheblich das Gefühl, von den Umständen getrieben zu werden und vergrößern die Chance, den Platz im Leben zu finden, den Sie erfolgreich ausfüllen können. Erkenntnis: Wer weiß, wer er ist, was er kann und will, ist erheblich wirkungsvoller bei spürbar verringertem geistig-seelischen Kraftaufwand.

7. **Setzen Sie sich Ziele:** Was wollen Sie im Leben erreichen? Klären Sie diese Frage! Eine Hilfe dabei ist das SMART-Konzept: Achten Sie darauf, dass Ihre Ziele schriftlich sind, um deren Wirkung zu erhöhen; messbar, um Ihren Erfolg festzustellen; attraktiv, um Sie wirklich zu motivieren; realistisch, so wie Sie für sich realistisch definieren, um nicht entmutigend zu wirken; einen Termin haben, um fordernd zu wirken. Erkenntnis: Langsam planvoll zu handeln ist wirkungsvoller als planlose Umtriebigkeit.

8. **Ernähren Sie Körper und Geist überlegt:** Discos und Nachtclubs haben oft Türsteher. Hat Ihr Geist oder Mund auch so einen Wächter? Die Aufgabe von Türstehern ist es, unerwünschten Gästen den Zutritt zu verwehren. Das Gleiche sollten Sie im Sinne eines kraftvolleren Lebens auch tun. Sie sollten sorgfältig darauf achten, womit Sie sich beschäftigen, was Sie essen, trinken, mit wem Sie Umgang pflegen. Erkenntnis: Was Sie als geistige Nahrung zu sich nehmen, bestimmt Ihre zukünftigen Gedanken, Entscheidungen und folglich Handlungen ganz entscheidend. Was Sie sich als körperliche Nahrung zuführen, bestimmt den Grad Ihrer

Energie, die Sie zur Verfügung haben. Ihr Umgang kann Sie stimulieren und Ihnen neue Horizonte öffnen, Sie aber auch von jedweder Entwicklung abschneiden. Also achten Sie darauf.

9. **Führen Sie ein Erfolgstagebuch:** Wenn Sie mal „schlecht drauf“ sind oder zweifeln, ob Sie nach einer Gehaltserhöhung fragen oder ein neues Projekt in Angriff nehmen sollen, bietet Ihnen Ihr persönliches Erfolgstagebuch den besten Ratgeber. Tragen Sie alles ein, was Sie persönlich als Erfolg definieren. Ob das Ihr Kind ist, das Ihnen sagt, wie sehr es Sie liebt oder ein Kunde bzw. ein Vorgesetzter, der von Ihrer Arbeit begeistert ist oder einschränkende Umstände, die Sie überwunden haben. All das gehört dokumentiert. Nicht für die anderen, für Sie selbst. Erkenntnis: Je bewusster Sie leben, desto wirkungsvoller können Sie handeln.

10. **Steuern Sie Ihren Fokus:** Das menschliche Gehirn hat ein enormes – brachliegendes – Potenzial. Die Fokus-Steuerung hilft Ihnen, Ihre geistigen Kräfte wirkungsvoller einzusetzen. Ihr Fokus, sprich Ihre Aufmerksamkeit, ist, so wie bei einer Kamera, meistens auf eine Sache/einen Gedanken gerichtet. Dieser Gedanke kann Sie motivieren, aber auch blockieren. Erkenntnis: Suchen Sie sich sorgfältig aus, worauf Sie Ihren Fokus richten. Machen Sie sich zum Herren Ihrer geistig-seelischen Energie anstatt zum Sklaven Ihrer Belastungsgefühle.