



EIGENLOB STIMMT!

Gruß aus der Mentalküche:

Wie wir uns mit weniger guten Tagen versöhnen können.

VON CLAUDIA SIMMERL

Wer kennt nicht solche Tage, an denen wir abends einfach nicht abschalten können. Uns gehen hunderte Gedanken durch den Kopf. Und wir grübeln über einen Termin, der suboptimal verlief, über ein Ergebnis, mit dem wir unzufrieden sind. Dann lohnt es sich ein paar Minuten Zeit für die folgende Übung zu nehmen.

Wir empfehlen sie Teilnehmern unserer Selbstmanagement-Seminare ebenso wie Coaches, Trainern und Sportlern, wenn sie den Tag gut abschließen und wieder in eine Balance, friedliche Stimmung kommen möchten. Die Übung eignet sich, negative Erlebnisse und Fehlleistungen zu verarbeiten. Wer sich seine Fehler nicht verzeiht, bleibt im Stress-Modus und ist bei nächster Gelegenheit nicht im besten Zustand für Spitzenleistungen.

Hier das Rezept.

- Streck deinen Arm nach vorn und balle die Faust: „Es war heute ja einiges zu tun ... also Arbeit, Energie und Zeit hast du investiert!“
- Dann löse die Spannung und öffne die Faust, strecke den Arm nach oben und verschaffe dir einen Überblick, was alles los war.
- Jetzt winkle den Unterarm an und schau drüber. Denk an das, was alles gut lief, gönne dir ein leichtes Grinsen, klopf dir auf die Schulter mit dem Satz: „Echt klasse ... X und Y – das war gut!“ – Nimm davon zwei, drei Beispiele, die du in Erinnerung behalten und auf der Schulter verankern willst. Meist

sage ich dabei lächelnd zu den Teilnehmern: „Denn Eigenlob stimmt.“ Und wer unter ihnen es anders kennt, hat sich vielleicht verhöhrt ... Die meisten lächeln zurück und entspannen sich.

- Dann das Gleiche mit dem anderen Arm: Streck ihn nach vorn und balle die Faust: „Es war ja einiges zu tun ... also Arbeit, Energie und Zeit hast du investiert!“ Lass dann los und öffne die Faust, streck den Arm nach oben und gönne dir einen Überblick, was alles los war. Jetzt winkle den Unterarm an und schau drüber.
- Wähle einen Finger aus ... als wichtigen Fingerzeig. Tipp dir damit auf die Schulter mit dem Satz: „X ... und Y ... lerne ich fürs nächste Mal daraus!“ – Wähle wieder zwei, drei Punkte, die für dein Lernen wichtig sind. Nun bist du gut in Balance und kannst abschalten!

Hier beginnen wir bereits uns mit dem Erlebten auszusöhnen. Allein schon deshalb, weil wir darüber nachdenken, wie es besser gehen kann, statt im Ärger oder in der Hilflosigkeit zu verharren. Im Seminar entsteht meist eine gute Stimmung in der Gruppe, wenn alle miteinander diese Gesten ausführen. Wichtig ist dabei, dass ich als Trainer vorher kaum etwas erkläre, sondern die Teilnehmer nur bitte mitzumachen ... Dann entwickelt sich ein guter Spannungsbogen. So ein Ablauf kann zum festen Ritual werden – sei es zu Hause für sich selbst oder eben auch als Sportler-

Mannschaft zum Trainingsabschluss oder zur Spielreflexion. Wenn Teilnehmer sehr kritisch denken, würde ich mit dem Fingerzeig anfangen und in zweiter Runde erst nach dem Eigenlob fragen.

Die Übung lässt sich auch rein mental durchführen: Was war klasse? – Und was lerne ich fürs nächste Mal daraus? Doch als NLP-Lehrtrainerin weiß ich um die Bedeutung von Ankern und Embodiment. Je öfter wir das gleiche Ritual körperlich und mental durchführen, desto besser verankert sich diese Mental-Strategie.

MENTALKÜCHE

Das Menü:

- Guter Tagesabschluss
- Positives verankern
- Aus Fehlern lernen

Die Zutaten:

- Nichts außer den eigenen Händen und Gedanken
- Selbstreflexion.



Zur Autorin

Claudia Simmerl

Trainerin und Coach, Unternehmerin und Buchautorin. Jüngste Veröffentlichung: „Ein Kind auf Erden und ein Sternkind im Himmel. Jannis lebt – und Laura auch!“ Einklang Verlag, 2017.
www.simmerl.de