



Raus aus der mentalen Sackgasse

Ein kleiner Gruß aus der Mentalküche

Kennen Sie auch manchmal das Gefühl und den Zustand, nichts mehr auf die Reihe zu bekommen, irgendwie in einer Falle zu sitzen, nicht mehr von dem Gleis runter zu kommen, auf das Sie gesetzt wurden oder sich selber gesetzt haben? Irgendwie finden wir keinen Ausweg, bleiben im Problem stecken, sind innerlich total blockiert und machen „mehr desselben“, was wieder nicht zur Lösung führt. Bildlich gesprochen sitzen wir in der „mentalen Sackgasse“.

Wir befinden uns in einem Zustand, in dem wir keinen oder nur noch ganz eingeschränkten Zugang zu unseren inneren Ressourcen wie Kreativität, Zielstrebigkeit etc. haben. Uns fällt kaum noch etwas Lösungsorientiertes ein.

Und jetzt kommt unser heutiger Gruß aus der Mentalküche, der Abhilfe schaffen kann. Da tut ein plötzlicher Reiz, ein unerwartetes Signal, ein sogenannter „künstlicher Unterbrecher“ gut, der diesen psychischen Zustand bewusst und gezielt stoppt. Nur einige Beispiele...:

- In Bewegung kommen (aufstehen, Fenster öffnen, Platz wechseln, zum Drucker gehen, Unterlagen aus dem Kofferraum holen usw...)
- Einen Schluck Wasser/Kaffee trinken, Obst essen...
- Lieblingssong anhören...
- Auf ein schönes Urlaubsfoto an der Wand oder im Smartphone schauen...
- Über ein lustiges Video, einen lustigen Spruch oder Witz im Smartphone lachen...



Nach dem „künstlichen Unterbrecher“ ist es sinnvoll und nützlich, sich an gelungene Situationen zu erinnern und sie zu vergegenwärtigen. Sie lösen gute Gefühle aus und führen in einen ressourcervollen Zustand. Jetzt können Energie und Kreativität wieder fließen. Jetzt geht es wieder vorwärts. Jetzt kann das Hirn wieder lösungsorientiert seinen Job machen.

Viel Spaß beim Ausprobieren und kreativen Umgang beim Verlassen so mancher festgefahrenen „Gleis-Situationen“ im Beruf wie auch im Privatleben. Immer wieder raus aus „mental Sackgasse“ durch „künstliche Unterbrecher“ könnte ein gutes Motto sein. Guten (Lebens)Appetit.