



Das universelle Erfolgs-Coaching für Deine Stress- und Lebens-Qualität

ADLERFLUG



News Nr. 15: „Vor-Urteile ade“

-wie Wahrnehmungs-Filter die zweite Wahrheit aufdecken-

Hast Du gemerkt, wie wichtig unsere Gedanken-Hygiene ist?

Wie schnell wir die TRIADE auf ☹ oder ☺ einstellen?

Es ist so einfach!

Wir müssen nur dran denken, dass wir richtig denken!

Genauso ist es auch mit unseren „Vorurteilen“. Wie das Wort schon sagt, handelt es sich hier um ein Urteil im Vorfeld der abschließenden „gerichtlichen“ Bewertung. Das hat mit Gerechtigkeit wenig zu tun und fair ist so ein Vorurteil sicher auch nicht. Und doch neigen wir Menschen dazu, immer wieder zu urteilen, ohne die Wirklichkeit objektiv wahrgenommen zu haben. Wie schwer eine objektive Sicht ist, haben wir im letzten Adler-News bereits gesehen.

Unsere persönlichen Erfahrungen und Emotionen müssen zu einer persönlichen Bewertung führen und schon ist ein persönliches, also subjektives Urteil gefallen. Und wenn einmal ein Urteil gefällt wurde, ist es schwer, dieses zu relativieren oder gar in Frage zu stellen. Unser psychologisches System möchte uns immer darin bestätigen, dass unsere Wahrnehmung immer wirklich und unsere Entscheidung immer richtig ist.

Wie schwer es z. B. die Juristen manchmal mit der Rechtsprechung haben, zeigen viele Beispiele, in denen Irrtümer oft spät oder gar nicht ans Tageslicht kommen.



Wie können wir uns also vor Vor-Urteilen schützen?

In dem wir NEUGIERIG und OFFEN bleiben für das, was vielleicht noch hinter einem Menschen, hinter einer Sache, hinter unserer einseitigen Wahrnehmung steckt.

- ⇒ „Was könnte noch dahinter stecken?“
- ⇒ „Welche Stärken hat er vielleicht doch?“
- ⇒ „Was ist das Gute daran?“
- ⇒ „Was kann ich aus der Sache lernen?“
- ⇒ „....“

Solche Fragen öffnen unsere Wahrnehmung. Mit NEUGIER eröffnen wir „Schoschi“ die Möglichkeit, unsere WF neu zu sortieren... und unsere Wahrnehmung mit Beweisen für diese Möglichkeiten auszustatten.

Auch wenn Du von einigen KollegenInnen schon gehört hast, dass der „NEUE“, der bald in Dein Team kommt, ein „fauler Hund“ sein soll, nimmst Du es nicht als Tatsache. Lass ihm die Chance, sich zu beweisen und erwarte das Positive von diesem Menschen. Nur so kannst Du ihm offen und unvorbelastet gegenüber treten und nur so kannst Du seine Stärken wahrnehmen.

„Behandle einen Menschen nicht so, wie er ist, sondern so, wie er sein sollte!“

Mit diesem Motto wirst Du Deine Vor-Urteile ändern können. So bald Du dich auf die guten Seiten des Gegenübers einstellst, verhältst Du Dich dementsprechend. Du wirst freundlicher, offener, hilfsbereiter....

Und das alte Sprichwort: „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“ wird sich beweisen:

A) Behandle den Menschen, wie er ist (laut Vor-Urteil), so wird sich Dein Verhalten ihm gegenüber verstärken ☹️ und sein Verhalten Dir gegenüber (Feedback) auch ☹️!

Zum Beispiel:

Stell Dir vor, Du hättest in Deiner **Beziehung eine schwierige Zeit**. Vieles funktioniert nicht mehr so reibungslos wie früher, die Meinungen gehen auseinander und Verständnis... das ist ja wohl ein Fremdwort geworden! Bevor Du darüber gesprochen hast, ist Dein Urteil schon gefällt. Und dann noch das neue Hobby, wir haben sowieso schon kaum mehr Zeit für einander, jetzt fängt sie oder er auch noch das Malen an! WF – quo vadis? Wir beachten nur noch die Probleme und bestätigen unsere Vor-Urteile. „Zeig’ mir, was ich befürchte“, lautet der Auftrag an unsere WF.

B) Behandle den Menschen wie er sein sollte (Neugier), so wird sich Dein Verhalten darauf einstellen ☺️ und seine guten Seiten werden bei ihm aktiviert und sichtbar ☺️!

Wenn Du jemanden kennst, der in einer Vor-Urteil-Situation „feststeckt“, empfehle ihm doch einfach, **sich auf das Positive am Gegenüber zu konzentrieren**. Er soll **seine WF auf das einzustellen, was er oder sie an der anderen Person schätzt, liebt, gut findet**.

Dein Verhalten ändert sich automatisch, die TRIADE sorgt dafür!
Und die Antwort wird nicht lange auf sich warten lassen!



Hier meine Anleitung zum Üben:

Wahrnehmungs-Filter arbeiten sofort – bis zur Automatisierung dauert es aber!

Suche Dir jemanden aus, mit dem Du noch besser auskommen möchtest als bisher. Das kann jemand aus Deinem privaten Umfeld sein, das kann ein Mitarbeiter, Dein Chef... sein. Notiere eine Woche lang alles, was Dir an diesem Menschen gefällt, was Du sympathisch findest, etc.. Am besten Du hast Deinen Notiz-Zettel immer in Reichweite. Du wirst Dich wundern, was da alles zusammen kommt. Wenn Du ab und zu mal „drüber fühlst“, merkst Du sehr schnell, wie sich etwas in Dir verändert.

Im Idealfall machst Du das über einen Zeitraum von 3 Wochen. Das ist die Zeit, in der wir beginnen, neue Gewohnheiten zu installieren. Du trainierst Toleranz, Achtsamkeit, Respekt... und erlebst dabei eine neue Gelassenheit und Freude.

Nichts ändert sich außer Du änderst Dich!

Ganz herzliche Grüße, bis bald und möge die **Achtsamkeit** mit Dir sein.

Harald Schenk...

...Dein Trainer für Freude & Gelassenheit ☺