

Interview mit Antje Heimsoeth von Heike Eberle

1. Verraten Sie unseren Lesern, wie wir uns in der Arbeitswelt unseren „inneren Raum“ schützen können? Tagtäglich prasseln auf uns negative Botschaften ein, Energievampire berauben uns in unserer Energie, wir sind nicht selten am Ende des Tages ausgelaugt und ausgepowert.

Es gibt verschiedene mentale Techniken, mit denen wir unser Inneres vor negativen Einflüssen schützen können. Doch es beginnt schon bei so einfachen Dingen wie dem täglichen Medien- und Nachrichtenkonsum. Für viele beginnt der Tag mit dem Radiowecker, der gleich nach dem Aufwachen erste Nachrichten übermittelt. Weiter geht die Nachrichtenflut beim Frühstück mit der Zeitungslektüre, übers TV oder Radio, auch während der Autofahrt zur Arbeit. Dort angekommen, sind die Gespräche auf dem Flur meist ebenfalls von aktuellen Meldungen beeinflusst. Zum Feierabend konsumieren viele dann die Tagesschau o.ä. Was den meisten Nachrichten des Tages gemein ist, ist ihr negativer, besorgniserregender Inhalt. Wie viel ich davon konsumiere und in mein Inneres dringen lasse, kann ich aktiv steuern, indem ich den Konsum einschränke, mir Ruheinseln in der Nachrichtenflut schaffe, selektiv konsumiere.

Wir alle werden von unserem sozialen Umfeld geformt und passen unsere Denkweise an. Das wirkt sich auch auf unser Befinden aus.

Eine Klientin von mir arbeitet in einem Unternehmen, dem es gerade wirtschaftlich nicht gut geht. Sie erzählte, dass ihre Kollegen sich nur noch negativ austauschen, vor allem über Führungskräfte, die hierarchisch höher angesiedelt sind. Damit ginge es ihr nicht gut. Es laugt aus, wenn man sich ständig mit negativ denkenden Menschen umgibt, nur über Sorgen spricht und über nicht anwesende Personen lästert. Hier hilft stattdessen lösungsorientiertes Denken, das von Optimismus statt von Pessimismus geprägt ist. Bei allen Sorgen und Nöten haben wir in unserem Land jede Menge Gründe, dankbar zu sein. Das beginnt schon im Kleinen: Seien Sie dankbar für die Menschen, die Ihnen nahe stehen und Ihre Sorgen mit Ihnen teilen. Für Ihre Kinder, die gesund sind, für Aufträge, Sonnenschein, Vogelzwitschern ebenso wie für Mitarbeiter, die gute Arbeit leisten usw. Dankbarkeit und Optimismus sorgen für mehr Lebenszufriedenheit und lassen uns mit Herausforderungen besser umgehen. Wir können die Faktoren, die unser Glücksempfinden steuern, sowohl durch unser Denken als auch durch unser soziales Umfeld beeinflussen. Das hat nichts mit der berühmten rosaroten Brille zu tun. Glückliche Menschen tun nicht so, als ob die Welt perfekt wäre. Jeder von uns kann mal mit Krankheit, Arbeitslosigkeit oder einem Todesfall konfrontiert werden. Krisen gehören zum Leben dazu. Doch wir kommen besser mit ihnen zurecht, wenn wir trotz allem all die positiven Ereignisse und Erfolgserlebnisse in unserem Leben nicht aus den Augen verlieren, uns auf unsere Stärken besinnen und uns ein unterstützendes Umfeld schaffen.

Eine Veränderung der inneren Haltung, Denkweisen und Überzeugungen kommt nicht über Nacht. Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch. Mein Leben hat sich dadurch definitiv verändert. Ich bin zuversichtlicher, ja glücklich geworden und schlafe oft darüber ein. Halten Sie in einem kleinen Büchlein alles fest, was Ihnen tagsüber an Gutem widerfahren ist: Dinge, für die Sie dankbar sind und die Ihnen heute Freude gemacht haben. Begegnungen, Gesten, Momente des Glücks, geerntetes Lob etc. Sie lenken so den Fokus auf die angenehmen Dinge Ihres Lebens. Das stärkt Selbst-Bewusstsein und Selbst-Wert. Auf lange Sicht macht das glücklicher und zufriedener.

Eine zentrale mentale Technik ist die Visualisierung, das Nutzen unserer geistigen Vorstellungskraft. Unsere inneren Bilder haben erhebliche Konsequenzen auf unser Verhalten, unser Selbstvertrauen,

unsere Gefühle, unser Wohlbefinden, unser Handeln, unsere innere Einstellung und unseren Körper. Schaffen Sie sich einen inneren Rückzugsort. In Stresssituationen können Sie einen imaginären Schutzraum, Ruhebild oder „Schönen Ort“ visualisieren. Der Schutzraum kann z.B. die Form einer Glasglocke, eines Schutzanzugs, eines bunten Balls usw. haben. Überlegen Sie, welche Farbe, welches Licht, welchen Klang, welchen Geruch, welchen Geschmack dieser Raum haben könnte. Je mehr Sinne (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) Sie einbeziehen, desto stärker ist die Wirkung des Bildes.

Emotionen spielen eine Schlüsselrolle beim Speichern und Abrufen innerer Bilder. Erleben Sie intensiv das Gefühl, das zu Ihrem inneren Rückzugsort gehört. Füllen Sie Ihren imaginären Schutzraum mit jener Atmosphäre, die Sie gerade brauchen, um z.B. konzentriert arbeiten zu können. Gestalten Sie sie so, dass nur jene Informationen und Gefühle von außen, z.B. von Kollegen, Mitarbeitern oder Partnern bei Ihnen ankommen, die sich an sich herankommen lassen möchten. Alles, was draußen bleiben soll, lassen Sie an Ihrem Schutzraum abprallen.

2. Was können wir im Geschäftsleben noch tun, um unsere Leistungsfähigkeit zu steigern bzw. unsere ungenutzten Potentiale zu entfalten?

Eine Voraussetzung dafür, unser volles Leistungspotenzial abrufen zu können, ist der Glaube an sich selbst und die vorhandenen Möglichkeiten. Vertrauen Sie sich selbst! Wer sich seinen Stärken und positiven Eigenschaften bewusst ist, steigert sein Selbstvertrauen und geht mental gestärkt an Herausforderungen heran. Schenken Sie sich selbst Anerkennung für gute Leistungen. Speichern Sie die Erinnerung daran ab, so dass Sie sie jederzeit wieder abrufen können.

Achten Sie auf Ihre Gedanken, denn sie sind der Ursprung Ihres Handelns. Betreiben Sie Gedanken- bzw. Psychohygiene. Unterbrechen Sie negative Gedankenkarusselle. Analysieren Sie Ihre Selbstgespräche vor Herausforderungen. Achten Sie darauf, dass diese konstruktiv und bestärkend sind. Formulieren Sie positive Selbstgespräche (Affirmationen): Statt „Ich will ohne Angst eine Präsentation halten.“ sagen Sie sich: „Ich präsentiere selbstsicher und fokussiert.“ Mit Hilfe solcher Affirmationen verändern wir unser Fühlen und Verhalten. Affirmationen dienen der Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstmotivierung und der Konzentration. Halten Sie für Momente höchster Beanspruchung Affirmationen bereit, die Ihre Konzentration auf das Hier und Jetzt richten. Einfache, kurze Sätze wie „Tief atmen!“ oder nur Signalworte wie „Fokus!“ oder „Lächle!“ helfen Ihnen, in kritischen Situationen konzentriert zu bleiben. Benutzen Sie dafür externe mobile Erinnerungshilfen wie das Hintergrundbild Ihres Smartphones oder schlicht einen Smiley, der auf Ihrem Laptop klebt. Damit schaffen Sie einen Anker, der Sie daran erinnert, sich aufs Wesentliche zu fokussieren.

Ihre persönliche Leistungsstärke setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen: Bewusstsein um Stärken und Schwächen, Körper und Hirn, Ihrer Selbstregulation und Regeneration, Ihrer Visualisierungskraft sowie Ihren Zielen und Motivatoren.

Haben Sie eine Vision davon, was Sie erreichen wollen? Brechen Sie diese herunter auf positiv formulierte, realistische Ziele. Beachten Sie folgende Zielkriterien: Ziele positiv, realistisch, interessant, überprüfbar und im eigenen Einflussbereich formulieren. Welche Auswirkungen und Konsequenzen hat das Ziel auf Sie selbst und Ihr Umfeld? Sind Sie bereit, den „Preis“ für ihr Ziel zu bezahlen? Prüfen Sie, ob das Ziel mit Ihren eigenen Werten übereinstimmt oder ob es hier möglicherweise zu Konflikten kommt. Setzen Sie sich einen zeitlichen Rahmen für die Erreichung des Ziels.

Das vollständige Potenzial entfaltet sich, wenn Sie die Zielerreichung zusätzlich emotional und körperlich erleben. Formulieren Sie daher Ihr Ziel so konkret, dass Sie den Zielzustand sehen, hören und fühlen, vielleicht auch riechen und schmecken können. Visualisieren Sie Ihr Ziel! Das Vorwegerleben der Zielerreichung weckt Begeisterung und aktiviert Energien. Ziele, die in der Vorstellung bereits mehrfach erfolgreich erlebt wurden, stärken das Selbstvertrauen und die Willenskraft. Sie wirken im Sinne von sich selbst erfüllenden Prophezeiungen positiv in der Gegenwart.

Zielcollagen helfen, an Zielen dran zu bleiben. Suchen Sie zu Ihrem Ziel passende Bilder (aus Magazinen, dem Internet usw.) und kleben Sie diese intuitiv auf ein großen Bogen Papier (Flipchart o.ä.) Die Collage kann verschiedene Lebensbereiche abdecken: Gesundheit, Beruf, Hobbies, Interessen, Sport, Abenteuer, soziales Umfeld, soziales Engagement, Finanzen, usw. Lassen Sie sich von einer Vertrauensperson dazu Feedback geben. Sie assoziiert, was sie in der Collage sieht oder ihr besonders auffällt, ohne vorher viel über das Ziel zu wissen. Solche externen Beobachtungen geben Ihnen wertvolle Hinweise auf die Stimmigkeit Ihres Ziels.

Ähnlich wie eine Zielcollage funktioniert ein Vision Board, das Ihnen zur Motivation dienen kann. Auf eine große Pinnwand oder an ein Magnetboard heften Sie alles, was Sie an Ihre Ziele erinnert: Fotos, Zitate, Smileys, Namen, Affirmationen, Postkarten usw. Sehen Sie es sich möglichst oft an. Zielcollage und Vision Board sind ein Prozess und nicht statisch.

Natürlich spielen Bewegung, Trinkverhalten und Ernährung ebenfalls eine Rolle für unsere Leistungsfähigkeit. So, wie Sie Energie verbrauchen, müssen Sie diese auch wieder „auftanken“. Achten Sie deshalb auf ausreichend Schlaf und kleine Auszeiten im Alltag.

3. Was tun Sie selbst, um Ihr tägliches Pensum zu meistern?

Ich habe klare und noch große Ziele. Dabei arbeite ich auch für mich mit einer Zielcollage, die ich immer wieder überarbeite und ergänze. Kleine Niederlagen spornen mich an, noch besser zu werden. Ich suche mir sofort jemanden als Mentor oder Coach, mit dem ich arbeiten kann, um von ihm und durch ihn zu lernen. Ich reflektiere mich ständig, was viele Menschen nicht tun.

Ich achte darauf, täglich zwischen sieben und acht Stunden Schlaf zu bekommen. Muss ich früh aufstehen, bleibe z.B. beim Kongress nicht bis zum Ende auf der Kongressparty. Ich trinke viel Wasser, verzichte auf zuckerhaltige Getränke. Wenn möglich, verlasse ich mittags für eine Stunde das Büro, um in Ruhe Mittag zu essen.

Ich umgebe mich mit positiven Menschen und pflege meine Freundschaften. Egal, wie viel ich zu tun habe, die Kommunikation mit Freunden erhalte ich aufrecht und rufe sie von der ganzen Welt aus an.

Ich sammle meine Urlaubsbilder und schaue sie mir zwischendurch an, um mich wieder in einen guten Zustand zu bringen. Oder ich gehe in mein inneres Ruhebild, um wieder zur Ruhe zu kommen.

Eines aber hilft mir am meisten für das tägliche Pensum, das ich leiste: Ich liebe mit jeder Pore meines Körpers das, was ich tue. Mein Wissensdurst treibt mich an. Die Liebe zu dem, was man tut, lässt einen länger und disziplinierter arbeiten als wenn man mit Dingen beschäftigt ist, die man nicht gerne oder nur halbherzig tut.

Über die Autorin

Antje Heimsoeth, Dipl.-Ingenieurin (FH), Coach, ECA und DVNLP, zert. Mental Coach, Gesundheitstrainerin, ECA Sport Coach (Master Competence), zert. Entspannungspädagogin, zert. Business Coach, Speaker mit mentalem Olympiafaktor: Go for Gold! „Vortragsrednerin des Jahres 2014“. Weltweit tätig - mit eigenem Institut, die Heimsoeth Academy.
Auftritte bei Sport1, hamburg1, BR und Sky sowie auf AIDA und [MS Europa 2](#). [Bestsellerautorin](#), letztes Jahr im Herbst erschienen: „[Chefsache Kopf](#)“. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz“, Springer Gabler.
www.heimsoeth-academy.com , www.antje-heimsoeth.com