

## Immer locker bleiben! Wie Sie die Energien Ihrer worst case Szenarien sinnvoll nutzen



Foto: Gabriele Braemer

### Kommt Ihnen diese Szene bekannt vor?

Ein Abteilungsleiter war von seinem Chef gefragt worden, ob er Lust hätte, auf einem Kongress einen Vortrag über die agile Führungskultur seiner Organisation zu halten. Lust hatte er schon, ausreichend Expertise auch, aber dennoch bereitete ihm die Anfrage schlaflose Nächte. Aus Angst, nicht gut genug zu sein und sich zu blamieren, schob er die Entscheidung immer wieder hinaus und fing an, seinen Chef zu meiden.

Jeder von uns kennt Situationen, in denen wir vom Schlimmsten ausgehen. Und wer vor einer Situation steht, die jenseits des Gewohnten liegt, versucht häufig – unbewusst - dieser Situation aus dem Weg zu gehen. Die Folge: Mit der Zeit haben wir ein großes Repertoire an derartigen Situationen angesammelt, von denen wir hoffen, dass sie sich durch Aufschieben von selbst erledigen oder durch andere erledigt werden.

### Aufschieben oder Vermeiden schaffen neue Ängste

Derartige Strategien sind auf Dauer keine konstruktiven Lösungen, da sie zu immer mehr Einengung (Enge = Angst) führen. Ängste wiederum sind hinderlich bei der Lösungssuche, weil sie sich mitunter im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung bestätigen.

## Gehen Sie Ihren Befürchtungen auf den Grund



Dem können Sie entgegenwirken, indem Sie Ihren Befürchtungen auf den Grund gehen und sich ehrlich fragen, was am wahrscheinlichsten passieren wird. Zum Beispiel so:

### **Nehmen Sie Ihre Ängste wahr.**

Es heißt: „Der Weg ist da, wo die Angst ist.“ Beobachten Sie die Situation so objektiv wie möglich und fragen Sie sich: Ist die vermeintliche Bedrohung real – oder ist sie nur in meinem Kopf?“

### **Akzeptieren Sie Ihre Ängste.**

Gerade wenn Sie etwas Neues anpacken, dann sind Angst, Zweifel und Frustration auf dem Weg ganz natürlich. Ängste sind auch Energie. Sie entscheiden: Wie möchten Sie diese Energie einsetzen - jetzt und in Zukunft?

### **Halten Sie Ihre Ängste in der Perspektive.**

Betrachten Sie die Situation „aus dem Adlerhorst“ und fragen Sie sich:

- Wofür ist die Situation gut?
- Ist das (was ich mir jetzt gerade ausmale) tatsächlich schon mal aufgetreten? Wenn ja - was habe ich daraus gelernt?
- Was ist das Schlimmste, was in dieser Situation passieren kann? Wie wahrscheinlich ist das? Und wie könnte ich es doch bewältigen?
- Was würde ich einem guten Freund in der gleichen Situation raten?
- Wie werde ich in einem, in zwei Jahren darüber denken?

### **Teilen Sie Ihre Ängste mit anderen.**

Viel mehr Menschen als Sie glauben, haben die gleichen Gefühle. Suchen Sie den Austausch mit Kolleg\*innen, Freunden o.a. in ähnlichen Situationen und prüfen Sie, ob deren Umgang damit auch für Sie hilfreich sein kann.

## Setzen Sie Ihren Ängsten Erfolge entgegen.

Übernehmen Sie die Regie. Versetzen Sie sich in Situationen, in denen Sie erfolgreich waren und kreieren Sie „best case Szenarien“. Spüren Sie mit allen Sinnen, wie gut es sich anfühlte. Immer wieder, bis Sie das Gefühl abrufen können, sobald Versagensangst aufkommt.

## Treiben Sie Ihre Ängste auf die Spitze.

Es geht auch andersrum. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihre „worst case Phantasie“ zu einer Szene in einem Horrorfilm ausarbeiten. Spitzen Sie Ihre Vorstellung so zu, bis eine Kette aus kinoreifen Katastrophen entsteht.

Übertreiben Sie dabei so maßlos, dass es schon wieder komisch ist. Malen Sie sich jedes Detail farbig aus. Worüber könnten Sie als neutraler Zuschauer lachen?

Kehren Sie dann anschließend wieder zu Ihrer eigentlichen „worst case Phantasie“ zurück. Welche Veränderung können Sie durch die Verfremdung feststellen? Inwieweit hat die 'kleine' Katastrophe an Bedrohlichkeit verloren?



### Mein Tipp

Seine Ängste zu handhaben bedeutet mit den Anforderungen des Alltagslebens umzugehen, indem Sie Fähigkeiten und Hilfsmittel nutzen, die Sie im Laufe Ihres Lebens entwickelt haben.

Stellen Sie sich dazu folgende zwei Fragen:



**Wie wichtig ist es?**



**Habe ich Kontrolle über das Geschehen?**

## Die „Immer locker bleiben“ Checkliste



<b>Ängste betrachten und akzeptieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Um welche Situation geht es?</li> <li>• Was genau bereitet mir Sorge?</li> </ul>
<b>Ängste in der Perspektive halten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wofür ist die Situation gut?</li> <li>• Ist das (was ich mir jetzt gerade ausmale) tatsächlich schon mal aufgetreten?</li> <li>• Wenn ja - was habe ich daraus gelernt?</li> <li>• Was ist das Schlimmste, was in dieser Situation passieren kann? Wie wahrscheinlich ist das? Und wie könnte ich es doch bewältigen?</li> <li>• Was würde ich einem guten Freund in der gleichen Situation raten?</li> <li>• Wie werde ich in einem, in zwei Jahren darüber denken?</li> </ul>
<b>Ängste mit anderen teilen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit wem kann /möchte ich mich darüber austauschen?</li> <li>• Inwieweit ist deren Umgang damit auch für mich hilfreich?</li> </ul>
<b>Den Ängsten Erfolge entgegensetzen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Situation, in der ich erfolgreich war: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie fühlte sich das an?</li> <li>- Wo habe ich das gefühlt (Bauch, Kopf, Hände o.a.)?</li> </ul> </li> </ul>
<b>Meine Ängste auf die Spitze treiben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie würde meine Situation in einem Horrorfilm aussehen?</li> <li>• Wie kann ich die Szene noch zuspitzen? (weitere Katastrophen, Farben, Musik)? Was ist das Absurdeste, was mir einfällt?</li> <li>• Was verändert sich, wenn ich an meine Situation denke? Inwieweit hat sie an Bedrohlichkeit verloren?</li> </ul>

Welche Strategien sind für Sie erfolgreich? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?