

Wie man zum „Bärentöter“ wird

TOPMOTIVATION, SELBSTBEWUSSTEIN UND STRESSRESISTENZ

VON UBALD HULLIN

Dienst nach Vorschrift, geringe Mitarbeiterbindung – in vielen Unternehmen ist das der normale Arbeitsalltag für 80 Prozent der Beschäftigten, wenn man der aktuellen Gallup-Umfrage glauben schenkt. Was hier gebraucht wird, ist eine kluge Mitarbeitermotivation. Sie muss darauf ausgerichtet sein, die Frustrationstoleranz der Mitarbeiter zu erhöhen und so ihre Leistungsbereitschaft zu steigern. Das gelingt, wenn die Führungskräfte den Mitarbeitern neue Chancen aufzeigen.

Die Erfahrung zeigt, dass die klassische Motivation von Führungskräften und Mitarbeitern immer mehr an ihre Grenzen stößt. Die aktuellen Rahmenbedingungen erfordern von den verantwortlichen Führungskräften immer mehr Leistungen, die über das Motivieren, Delegieren und Kontrollieren hinausgehen. Von entscheidender Bedeutung ist vor allem das Vorleben der Unternehmenswerte.

FRUSTRATIONSTOLERANZ ENTSCHEIDEND

P. F. Drucker, der „Urvater“ der Unternehmensberatung, hat dargelegt: „Eine immer größere Zahl von Menschen auf dem Arbeitsmarkt, allen voran die Wissensarbeiter, werden für ihr persönliches Management Verantwortung übernehmen müssen. (...) Sie werden Strategien entwickeln müssen, die sie während eines 50-jährigen Berufslebens jung und geistig rege bleiben lassen. Sie werden lernen müssen zu bestimmen, wann und wie sie ihr Handeln verändern sollten.“ Dieses persönliche Management besteht im Kern darin, unter allen beruflichen Rahmenbedingungen so zuversichtlich zu denken, zu fühlen und zu handeln, wie es dem vollen Potenzial der individuellen Persönlichkeit entspricht. Dies bedeutet, dass alle kurzfristigen emotionalen Belastungen im Unternehmen ohne große individuelle Betroffenheit langfristigen Zielen untergeordnet werden. Damit entwickeln Führungskräfte und Mitarbeiter Frustrationstoleranz und Stressresistenz. Das ist für ein Unternehmen von unschätzbare Bedeutung.

Frustrationen führen unter anderem zu Konzentrationsproblemen, Antriebshemmung, Schlafstörungen, mangelndem Selbstbewusstsein und vielen psychischen und körperlichen Krankheiten. Dadurch ist die persönliche Leistungsfähigkeit spürbar eingeschränkt. Dieser Stress vermindert sogar die Durchblutung in dem Teil unseres Gehirns, den wir für Motivation, Planung, Kreativität und Entscheidungsfähigkeit benötigen. Frustrationstoleranz zeichnet sich dadurch

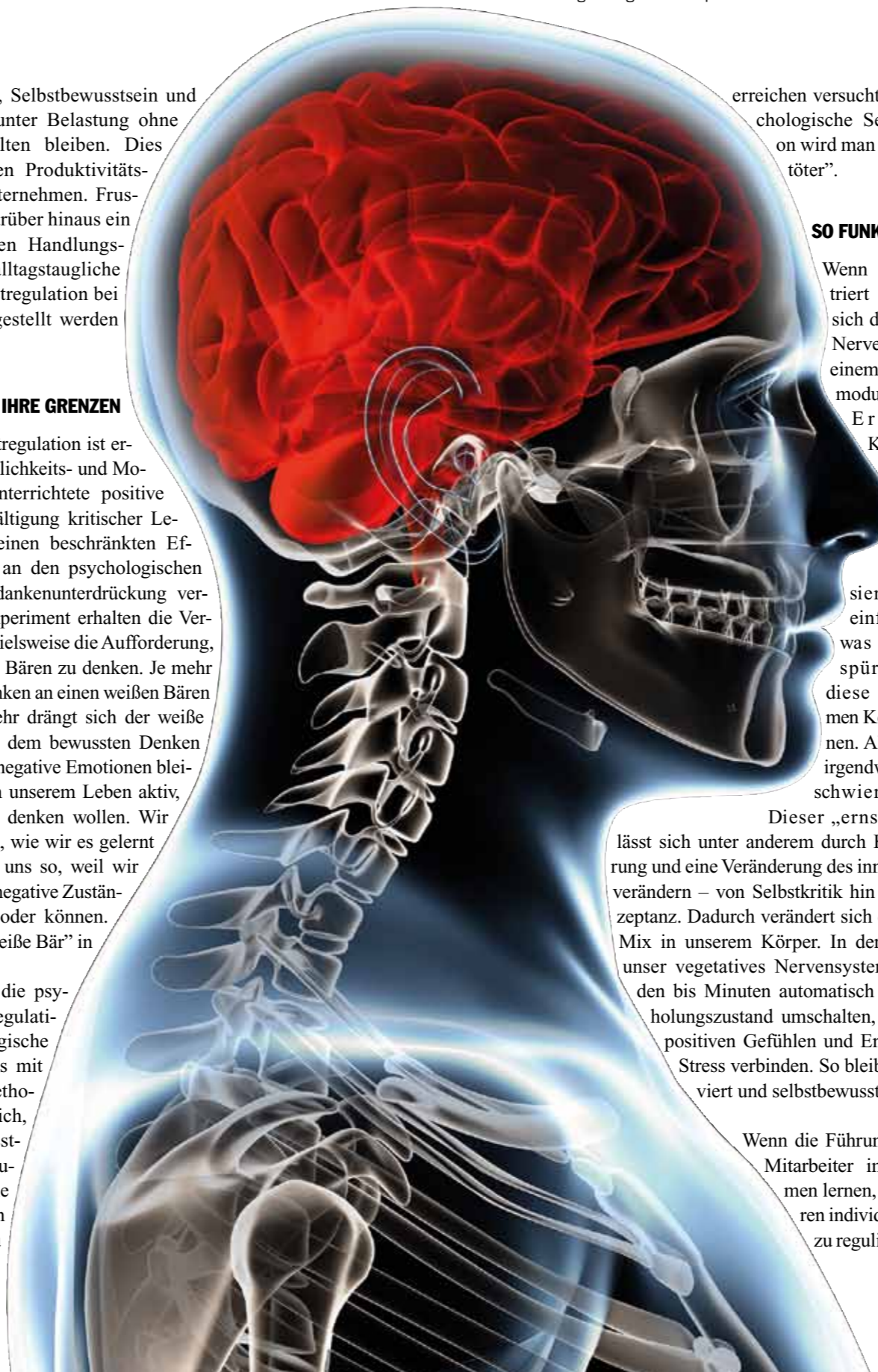
aus, dass Motivation, Selbstbewusstsein und Stressresistenz auch unter Belastung ohne Einschränkung erhalten bleiben. Dies bedeutet einen klaren Produktivitätsgewinn für jedes Unternehmen. Frustrationstoleranz ist darüber hinaus ein Zustand der positiven Handlungsfähigkeit, der durch alltagstaugliche psychologische Selbstregulation bei Bedarf jederzeit hergestellt werden kann.

POSITIVE DENKE HAT IHRE GRENZEN

Psychologische Selbstregulation ist erlernbar. Das in Persönlichkeits- und Motivationsseminaren unterrichtete positive Denken für die Bewältigung kritischer Lebenssituationen hat einen beschränkten Effekt. Dies lässt sich an den psychologischen Experimenten zur Gedankenunterdrückung veranschaulichen. Im Experiment erhalten die Versuchsteilnehmer beispielsweise die Aufforderung, nicht an einen weißen Bären zu denken. Je mehr man jedoch den Gedanken an einen weißen Bären unterdrückt, desto mehr drängt sich der weiße Bär erfahrungsgemäß dem bewussten Denken auf. Frust, Stress und negative Emotionen bleiben gerade deshalb in unserem Leben aktiv, weil wir nicht an sie denken wollen. Wir wollen positiv denken, wie wir es gelernt haben. Wir verhalten uns so, weil wir nicht wissen, wie wir negative Zustände regulieren sollen oder können. Dadurch bleibt der „weiße Bär“ in uns lebendig.

Dieses Problem löst die psychologische Selbstregulation. Durch psychologische Selbstregulation ist es mit alltagstauglichen Methoden tatsächlich möglich, die positiven Bewusstseins- und Körperzustände zu erreichen, die man mit dem positiven Denken vergeblich zu

Das Rückgrat beginnt im Kopf



erreichen versucht. Durch psychologische Selbstregulation wird man zum „Bärentöter“.

SO FUNKTIONIERT ES

Wenn man frustriert ist, befindet sich das vegetative Nervensystem in einem Funktionsmodus, der durch Erstarrung, Kampf- und Fluchtbereitschaft gekennzeichnet ist: Fokussiert man sich einfach auf etwas Schlechtes, spürt man eher diese unangenehmen Körperreaktionen. Alles erscheint irgendwie ernst und schwierig zu sein.

Dieser „ernste“ Zustand lässt sich unter anderem durch Körperberührung und eine Veränderung des inneren Dialogs verändern – von Selbstkritik hin zu Selbstakzeptanz. Dadurch verändert sich der Hormonmix in unserem Körper. In der Folge kann unser vegetatives Nervensystem in Sekunden bis Minuten automatisch in einen Erholungszustand umschalten, den wir mit positiven Gefühlen und Entlastung von Stress verbinden. So bleiben wir motiviert und selbstbewusst.

Wenn die Führungskräfte und Mitarbeiter im Unternehmen lernen, im Alltag ihren individuellen Stress zu regulieren, sind sie

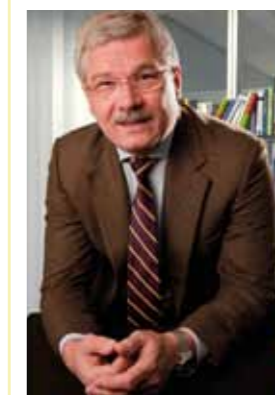
den betrieblichen Leistungsanforderungen auch unter Belastung besser gewachsen. Dies entspricht dem, was die Führungskräfte und Mitarbeiter im Unternehmen nach dem eigenen Selbstverständnis auch wollen: Sie wollen leistungsfähig sein. Psychologische Selbstregulation schafft damit einen Nutzen für das Unternehmen im Wettbewerb und für die Mitarbeiter auch im privaten Alltag. ■

KURZ VORGESTELLT

Als Diplom-Psychologe und Master of Sciences der Psychologie bietet Ubaldo Hullin in seiner Privatpraxis für integrative psychologische Beratung in Stuttgart-Degerloch die folgenden Leistungen an:

- Individuelle Psychotherapie und Gruppentherapie (Paare, Familien)
- Individuelles Life-, Sport- und Business Coaching durch einen im Geschäftsleben erfahrenen Psychologen
- Supervision für Geschäftsleben, Privatleben und Sport

Seine Seminare zu den Themen psychologische Selbstregulation und nachhaltige Stressbewältigung haben ein sehr gutes Feedback. Seine Psycho-



therapie basiert auf der Grundlage der Tiefenpsychologie nach C. G. Jung und nutzt kognitive Verhaltenspsychotherapie, Gesprächspsychotherapie und systemische Psychotherapie zusammen mit weiteren innovativen Verfahren. Als psychologischer Berater integriert Hullin darüber hinaus modernste neurowissenschaftlich fundierte psychologische Methoden mit Elementen aus dem Qi-gong und Yoga. „Meine Klienten berichten nach dieser Psychotherapie und Burn-out-Hilfe normalerweise von einer zügigen, tiefgreifenden und nachhaltigen psychischen Entlastung“, sagt Hullin.

Als psychologischer Berater integriert Hullin darüber hinaus modernste neurowissenschaftlich fundierte psychologische Methoden mit Elementen aus dem Qi-gong und Yoga. „Meine Klienten berichten nach dieser Psychotherapie und Burn-out-Hilfe normalerweise von einer zügigen, tiefgreifenden und nachhaltigen psychischen Entlastung“, sagt Hullin.

► WWW.UBALDHULLIN.DE