

Die wahre Pandemie heißt F.E.A.R.

Was ist das, was wir seit Monaten erleben?

Anthony Robbins erklärte den Begriff „Angst“, also das englische Wort „fear“, folgendermaßen: "F.E.A.R. means: False Enemy Appearing Real", also: Ein scheinbarer Feind, der real erscheint.

Das, was wir gerade erleben, ist eine Pandemie der Angst: Angst vor dem C19-Virus, Angst um unsere Angehörigen, Angst vor den Folgen seiner Bekämpfung (also der Angst vor Impffolgen), Angst vor staatlicher Willkür, dem Zusammenbruch der Wirtschaft und des Finanzwesens und vielem anderen mehr – der gedanklichen Angstkreativität sind keine Grenzen gesetzt. Und wir wissen: Angst macht krank! Doch genau das können wir uns in schwierigen Zeiten nicht leisten. Wir brauchen voll einsatzfähige Führungskräfte und MitarbeiterInnen! Deshalb möchte ich mich mit dem Thema Angst befassen und – da möglich - eine Lösung anbieten.

Nun, meine letzten Monate waren geprägt von zahlreichen „Corona“-Coachingesinsätzen ganz unterschiedlicher Art: Ausgangspunkt waren teils überhitzte Gemüter, da die Anspannung der letzten Monate in Konflikten mit KollegInnen eskalierte, teils Leistungs- und Konzentrationseinbrüche, sei es durch Überforderung, aber auch durch unpassende Rahmenbedingungen (Folgen von Kurzarbeit und Homeworking). Die häufigsten Unterstützungsanforderungen waren jedoch auf Resignation und Zukunfts- und Existenzangst zurückzuführen. Die Motivation erreicht nicht nur in der Berufswelt bei manchen ihren Tiefpunkt, auch viele Jugendliche leiden unter den Rahmenbedingungen der vergangenen Monate. Die Lockdown-Lockerungen mögen zwar bei manchen ein Euphoriegefühl auslösen, doch erscheint kein wirkliches Licht am Ende des Tunnels. Im Gegenteil, denn die wirtschaftlichen Auswirkungen werden laut Prognosen erst spürbar. Doch was tun in dieser Situation emotionaler Dauer-Höchstbelastung?

Schönreden, Wegdeckeln, „Unter-den-Teppich-kehren“, Kompensationshandlungen – das alles schadet mehr, als es hilft. Wenn z.B. Menschen behaupten, sich nicht zu ängstigen, und wenn dann wenig oder selten, dann stößt man häufig auf eine unbewusste Fehleinschätzung oder mangelnde Reflexionsfähigkeit eventuell gepaart mit emotionaler Degeneration. Doch letztendlich handelt es sich immer um einen Mangel an Selbst-Achtung, Selbst-Wertschätzung und Selbst-Bewusstsein. Das alles führt zu Taubheit in der Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers und seiner emotionalen Befindlichkeit und endet in Selbstbetrug: werden erst einmal körperliche Schäden und seelische Auswirkung spürbar, so sind schnell Verantwortliche dafür gefunden und die Opferhaltung wird kultiviert – man hat ja von nichts gewusst. Damit wird selbstverantwortlichem Handeln der Todesstoß versetzt und der letzte Rest an Selbstwert zu Grabe getragen.

Warum? Weil die auslösende Ursache, diese teils bewusste, teils unterschwellige Angst, nicht aufgelöst wird. Wir stürzen uns auf eine Symptombehandlung: Maske, Social Distancing, Impfen - und missachten die fatalen persönlichen und sonstigen Kollateralschäden.

Während der Arbeitsausfall von tatsächlich mit Covid-Symptomen Erkrankten und deshalb im Krankenstand befindlicher ArbeitnehmerInnen verschwindend gering ist (nicht einmal 0,1% der ArbeitnehmerInnen), ist von den Kollateralschäden jedes Unternehmen betroffen. Dazu gibt es zwar ausreichende Studien, doch diese werden nicht wahrgenommen. Spannend, oder? Und warum nicht? Richtig: wiederum aus Angst!

Aus Angst, als nicht verantwortungsbewusst oder rücksichtslos abgestempelt zu werden, als Gefährder beschuldigt zu werden und vieles mehr. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Und genau diese Art von Ängsten beeinflussen unser rationales Beurteilungssystem. Meine Großmutter hätte gesagt: „Lasst doch die Kirche im Dorf!“ oder „Schüttet nicht das Kind mit der Badewanne aus!“ Na ja, das waren noch die guten alten Zeiten, in denen ein Krieg überlebt und mit Hausverstand am Wiederaufbau gearbeitet wurde.

Heute jedoch vertrauen wir zunehmend auf Statistiken, Algorithmen und darauf, dass deren Ersteller und die medialen Spreader es gut mit uns meinen. Dabei könnte die Konzentration auf unser Selbst so hilfreich sein!

Wie entsteigt man also der eigenen emotionalen Gruft?

Die naheliegendste Lösung liegt in den Erkenntnissen der Positiven Psychologie, gestützt durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaften, vor allem aber in der Programmierungsfähigkeit unseres Gehirns. Diese nützen wir in einem Transformationsprozess (T4gE) und reaktivieren die, uns von Geburt an hilfreichen, positiven Emotionen wie z.B. Selbstvertrauen, Sicherheit, Wertschätzung, udgl. Auf diese Art gestärkt, werden die Schwierigkeiten des täglichen Lebens zwar als solche erkannt, gute und konstruktive Lösungen sind jedoch möglich, die Resilienz wird gefördert und die gelebte Leichtigkeit hat eine positive Außenwirkung zur Folge. Der aus meiner Sicht größte Vorteil dieses Transformationsprozesses liegt jedoch in der erlernten Umprogrammierung des destruktiven Verhaltensmusters.

Kennen Sie eine nachhaltigere Vorgehensweise als dem Unterbewusstsein einen neuen, gesünderen Lösungsweg aufzuzeigen und gleichzeitig das Denk-, Handlungs- und Wirkspektrum zu erhöhen?

Lassen Sie sich von Ihren eigenen Erfahrungen in einem Coaching überzeugen!

In diesem Sinn viele stärkende Gefühle,

Ihr Dieter Vogel

Wie hat es mein mittlerweile pensionierter Hausarzt pointiert formuliert, „Alkohol frisst bei manchen Menschen die inneren Organe an, so z.B. die Leber, bei den anderen frisst er die Gehirnzellen.“ So wie die meisten Alkoholiker behaupten, sie trinken nicht, oder nur wenig, so behaupten Menschen, sich nicht zu ängstigen, und wenn dann wenig oder selten. Was beiden gemeinsam ist, ist die unbewusste Fehleinschätzung. Gründe dafür sind, doch letztendlich handelt es sich immer um einen Mangel an Selbst-Achtung, Selbst-Wertschätzung und Selbst-Bewusstsein. Das alles führt zu Taubheit, nicht in den Ohren, sondern in der Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers und seiner emotionalen Befindlichkeit und endet in Selbstbetrug: werden erst einmal körperliche Schäden und seelische Auswirkung spürbar, so sind schnell Verantwortliche dafür gefunden und die Opferhaltung wird kultiviert – man hat ja von nichts gewusst. Damit wird selbstverantwortlichem Handeln der Todesstoß versetzt und der letzte Rest an Selbstwert zu Grabe getragen.

Doch wie entsteigt man der eigenen emotionalen Gruft? Die Lösung liegt in den Erkenntnissen der Positiven Psychologie, gestützt durch die Erkenntnisse der Neurowissenschaften, vor allem aber in der unseres Gehirns. Diese nützen wir in einem Transformationsprozess (T4gE) und reaktivieren die, uns von Geburt an hilfreichen, positiven Emotionen.