



## Bitte einen Schritt zurücktreten

Arbeitest du? Dann sitzt du wahrscheinlich an deinem Schreibtisch. Sitzt du schon lange?

- Wie lange ist diese Körperhaltung gut für das, was du leisten willst/sollst?
- Wann bringt eine Haltungsänderung oder eine kurze Bewegung neuen Schwung, neue Kraft, neue Sichtweise in dein Arbeiten?

*Kontrast gefällig?*

*Ich habe eben eine Stunde sitzend geschrieben. Jetzt bin ich aufgestanden und habe einen Karton auf den Tisch gestellt. Das Notebook steht jetzt auf dem Karton. Ich stehe davor und schreibe stehend. Inzwischen habe ich mich zweimal gestreckt. Meine Schultern hängen lockerer. Mit den Beinen stehe ich fest am Boden. Ich habe mich hin und her bewegt.*

*Jetzt habe ich den Stuhl zurückgeschoben und bin einen Schritt zurückgegangen. Von dort habe ich auf den Text geschaut, den ich eben getippt habe, ihn von einem neuen Standpunkt aus betrachtet.*

*Ich war plötzlich nicht mehr der Schreiber sondern der Beobachter.*

*Der Beobachter hat seine Meinung als Beobachter geäußert.*

*Sie war etwas anders als die des Schreibers.*

*Anregung eingearbeitet. – Text ist fertig. – Überraschende Wendung.*





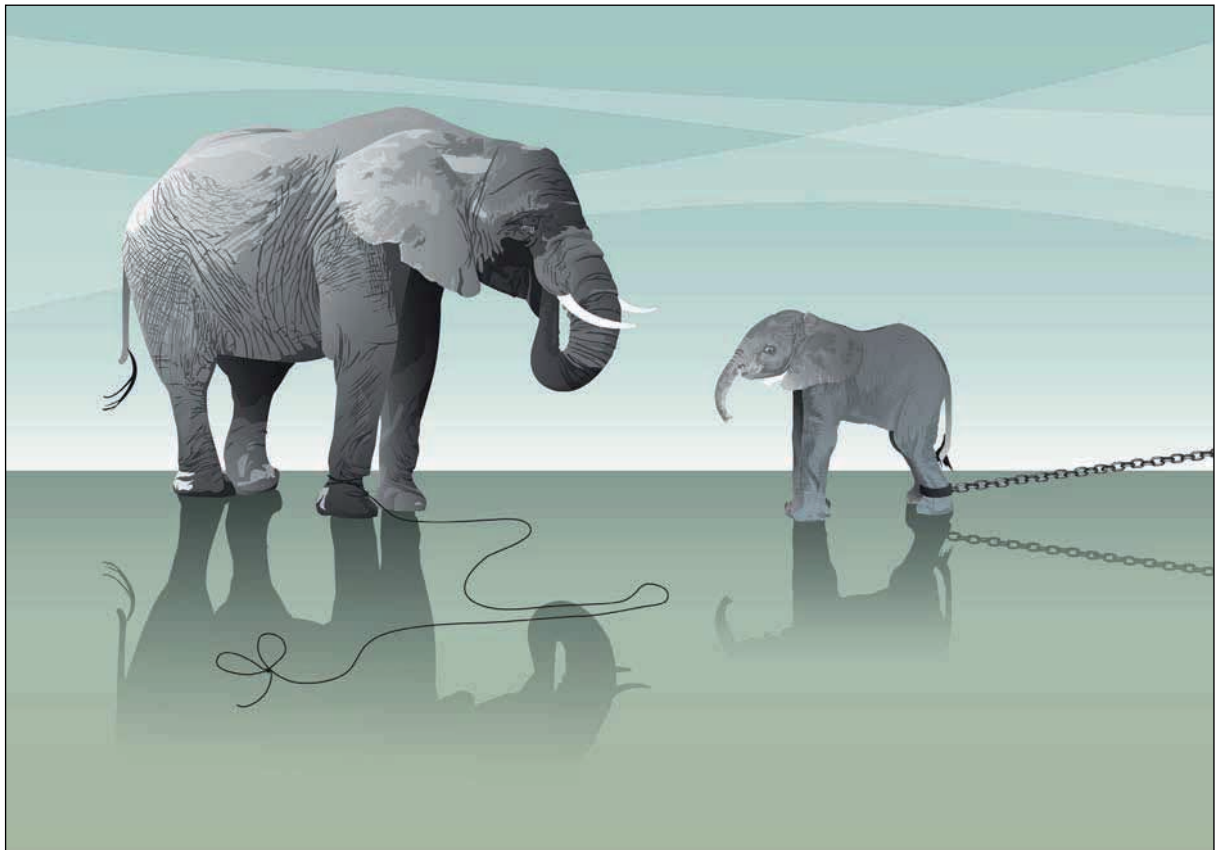
## Der Kleine neben mir darf bleiben

*Du sitzt vor dem Computer. Das Dokument ist geöffnet. Du solltest schreiben (arbeiten). Die Minuten vergehen und noch immer steht nichts Neues auf dem Bildschirm. Viel lieber würdest du etwas machen, worauf du wirklich Lust hast. Früher als Kind war das ja noch möglich und erlaubt.*

Erinnere dich kurz an deinen Kleinen, an dich, wie du früher warst.  
In Gedanken steht er vielleicht links oder rechts neben dir oder sitzt am Boden.  
Gleich sprichst du (hörbar oder unhörbar) zu ihm:

„Es ist gut, dass du da bist. Du darfst auch da bei mir bleiben. Ja genau.  
Ich mache jetzt diese Arbeit. Dazu habe ich mich entschieden. Du lässt mich eine Stunde in Ruhe arbeiten.  
Ich konzentriere mich und bin so schnell, wie es mir heute möglich ist.  
Danach gehen wir gemeinsam ein Eis essen oder spazieren ... Versprochen!“





## Gedankenstricke im eigenen Gehirn

Bei Elefanten geht man so vor:

**Junge Elefanten** werden mit richtig starken Fußfesseln angebunden. Mit der Zeit lernen sie, dass sie von diesen komischen Dingen an ihren Beinen selbst bei größter Anstrengung nicht loskommen. Haben sie das gelernt, geben sie die Versuche allmählich auf.

**Große Elefanten** werden mit recht dünnen Seilen angebunden. Dickere sind nicht notwendig. Sie haben ja schon in ihrer Kindheit gelernt, dass diese Fußfesseln stärker sind als sie selbst. Das müssen sie gar nicht mehr austesten.

Manchmal haben wir auch solche Gedankenstricke in unserem Gehirn.

Aber – wir können zeitlebens lernen.

Schau genau:

Wie dick ist denn der gewohnte, vertraute Gedankenstrick, der dich gerade bremst?





## Lochplastik

*„Ich sehe eine Figur, obwohl sie gar nicht da ist!“*

Zeichne eine Figur und schneide ihren Umriss mit der Schere aus dem Papier.

Lege die "gewollte" Figur zur Seite.

Schneide jetzt die Randteile in mehrere ungleiche Teile und lege sie auf einen Stoß.

Lege die Randteile so zusammen, dass sie wieder „richtig“ liegen.

Die Figur bleibt abseits liegen.

Wenn du beides betrachtest, erinnert sich das Gehirn daran, wie es diese Aufgabe erledigt hat. Es kann auf die gewohnte Weise eine Form herstellen – oder auch auf diese zugegeben ungewohnte Art. Beide Wege sind möglich.

Gedankenübung zum Lockern und Umschalten.

In der Schablone ist der Inhalt nicht da: Er entsteht durch den Platz, den er bekommt.





## Zu? – Das muss weg!

Ich bin zu müde.  
 Ich bin zu unkonzentriert.  
 Ich habe zu wenig Zeit.  
 Ich bin zu un kreativ.  
 Ich habe zu wenig Motivation.  
 Ich bin zu anspruchsvoll.  
 Ich bin zu faul.  
 Ich habe zu viel Sehnsucht nach Urlaub.  
 Ich bin zu unsicher.  
 Ich ärgere mich zu sehr.  
 Das ist mir zu langweilig.

### ab sofort:

Ich bin müde.  
 Ich bin unkonzentriert.  
 Ich habe wenig Zeit.  
 Ich bin un kreativ.  
 Ich habe wenig Motivation.  
 Ich bin anspruchsvoll.  
 Ich bin faul.  
 Ich habe viel Sehnsucht nach Urlaub.  
 Ich bin unsicher.  
 Ich ärgere mich sehr.  
 Das ist langweilig.

*Schau, was da im Gehirn passiert, wenn du das „zu“ weglässt.*

