VORBEREITUNG

Das Steuer wieder übernehmen

Als wir uns intensiv mit den Ergebnissen der Gehirnforschung beschäftigt haben, hat uns vor allem die Erkenntnis gar nicht gefallen, dass uns ein Autopilot im Gehirn steuert. Wir möchten unsere zwischenmenschlichen Beziehungen nicht einem Autopiloten übergeben, der irgendwo im Unbewussten sitzt.

Aber wie können wir mit unserem Denkhirn dem Emotionshirn ins Steuer greifen, wenn es uns wieder einmal auf Kollisionskurs bringt? Wie können wir vielleicht sogar negative Programme in unserem Emotionshirn abspecken und neue, bessere aufbauen? Wie können wir so unseren Sympathiegrad steigern mit all den positiven Ergebnissen, die es dann zu ernten gibt? Das waren die Fragen, die wir uns immer wieder gestellt haben.

Wir haben im Bereich des Mentaltrainings im Spitzensport nach Antworten gesucht, haben uns mit der modernen Gehirnforschung beschäftigt, Ansätze wie NLP und die Lernpsychologie mit einbezogen und uns in der Literatur zur Persönlichkeitsentwicklung umgesehen. Aus vielen Anregungen haben wird dann das Smile-Watcher Training entwickelt. Ein Training, das es Ihnen möglich macht, das Steuer wieder mehr mit dem Denkhirn zu übernehmen, um bewusster zu entscheiden, wie Sie reagieren möchten.

TRAINING

Das Smile-Watcher Band

Im Smile-Watcher Training haben wir das Thema Freundlichkeit in den Mittelpunkt gerückt. Es geht darum, Freundlichkeit als Erfolgsfaktor zu nutzen und diesen bewusst einzusetzen. Das heißt, dass wir es nicht dem Autopiloten im Emotionshirn überlassen, ob wir unser Verhalten sympathisch gestalten, sondern dass wir uns dafür bewusst entscheiden.

Dabei hilft uns vor allem ein Trainingsgerät, das Smile-Watcher Band. Das Smile-Watcher Band ist ganz einfach anzuwenden. Sie legen es zunächst um ein Handgelenk.

Smile-Watcher Band um ein Handgelenk legen.

Wenn Sie merken, dass Sie unfreundlich zu sich oder Anderen sind, wechseln Sie das Band von einem Handgelenk auf das andere. Ziel ist, das Band möglichst lange nicht wechseln zu müssen, denn solange Sie nicht wechseln müssen, verhalten Sie sich ja freundlich. Wenn Sie wechseln müssen, dann springt sozusagen die Uhr wieder auf null. Sie beginnt wieder von vorne zu ticken. Wie lange werden Sie es jetzt schaffen? Was ist Ihre Rekordzeit? Übrigens zählt nur, wenn Sie etwas Unfreundliches sagen oder sich unfreundlich verhalten. Wenn Sie etwas unfreundliches Denken, zählt das nicht, denn am Anfang wird Ihnen Ihr Emotionshirn viele unfreundliche Verhaltensgedanken in den Kopf schießen.

Was verstehen wir unter unfreundlichen Verhalten? Wir meinen damit negatives Verhalten zu Anderen und auch zu sich selbst.

Das kann die Unfreundlichkeit gegenüber Kunden sein, das Lästern über den Kollegen, das Schimpfen auf einen anderen Verkehrsteilnehmer, die muffige Antwort an den Partner (in), oder das Aufregen und Ärgern über sich selbst oder Andere, etc.
Verlassen Sie sich auf Ihr Emotionshirn, es weiß immer, wenn Sie sich unfreundlich verhalten haben. Sobald Sie überlegen, ob das unfreundlich war, können Sie das Smile-Watcher Band schon wechseln.

Bei unfreundlichem Verhalten das Smile-Watcher Band auf das andere Handgelenk wechseln. Ziel ist es, das Band möglichst lange an einem Handgelenk zu tragen.

Zunächst entsteht so etwas wie ein Wächter.
Immer, wenn Sie nun Ihr Emotionshirn zu unfreundliches Verhalten verleiten will, schreit dieser Wächter: Stopp! Jetzt können Sie mit Ihrem Denkhirn bewusst entscheiden, ob Sie sich wirklich so verhalten möchten, wie Ihr Emotionshirn das vorschlägt.

Ein weiterer Trainingseffekt ist, dass nach und nach unfreundliche Verhaltensprogramme in Ihrem Gehirn verändert oder ganz gelöscht werden. Freundliche Programme werden gestärkt und aufgebaut.

Wie das funktioniert, das können Sie wiederum mit dem Autofahren vergleichen. Nehmen wir an, Sie sind umgezogen und müssen jetzt auf dem Weg zur Arbeit nicht die erste Straße rechts sondern die zweite rechts abbiegen. Dann passiert es Ihnen sicher am Anfang immer wieder, dass Sie zu früh abbiegen oder zumindest zu früh blinken. Irgendwann aber haben Sie das alte „Weg-zur-Arbeit-Programm“ verlernt und das neue abgespeichert. Genauso funktioniert das auch mit neuen Verhaltensprogrammen in Ihrem Gehirn.

Holen Sie sich vom Emotionshirn den Steuerknüppel für Ihr Verhalten zurück! Entscheiden Sie bewusster, was Sie wollen und überlassen Sie das nicht nur Ihrem Unterbewusstsein. Eine wichtige Voraussetzung gibt es allerdings: Sie müssen es wirklich wollen!

Die wichtigste Voraussetzung für den Trainingserfolg: Sie müssen es wirklich wollen!

Wenn Sie das Smile-Watcher Training im Team mit den Arbeitskollegen durchführen, dann unterstützen Sie sich gegenseitig beim Erreichen Ihrer Ziele. Machen Sie Kollegen freundlich aufmerksam, wenn sie unfreundliches Verhalten zeigen. Aber Achtung, wenn Sie das auf eine unfreundliche Art tun, dann müssen Sie selbst wechseln. Bitten Sie auch andere Kollegen, Ihnen Rückmeldung zu geben, wenn sie bei Ihnen unfreundliches Verhalten feststellen.

Der Start

Dann also los! Was wird wohl Ihre Rekordzeit, Ihre persönliche Bestzeit, der längste Zeitraum, den Sie erreichen ohne das Smile-Watcher Band wechseln zu müssen?

Vorname, Nachname: _____

Mein Starttermin: _____