

Kommunikation mit Sinn und Verstand

Unser Emotionshirn arbeitet vor allem mit automatisierten Antworten, also Antworten, die wir irgendwann erlernt haben. Wir können auch von Kommunikationsprogrammen sprechen, die unser Emotionshirn je nach Situation abrufen und eventuell noch etwas anpasst. Das ist oft gut so. Wir können gar nicht jeden Satz, jedes Wort durchdenken, das wir von uns geben. Ansonsten würde schon eine Bestellung im Restaurant Stunden dauern.

Nein, wir haben eine Vielzahl von Kommunikationsprogrammen angesammelt, die unser Emotionshirn auf Knopfdruck abspult. Es gibt viele positive, sehr hilfreiche Programme, aber auch viele negative, die uns oft hinderlich sein können. Für solche negativen Programme ist der Autoverkehr ein wunderbares Beobachtungsgebiet. Da gibt es zum Beispiel Menschen, wenn denen jemand frech die Vorfahrt nimmt,

dann legen die los: „Du Idiot, Blödmann, hast deinen Führerschein wohl auf der Rolltreppe gemacht!“

Das knallt direkt aus dem Emotionshirn mit einer Lautstärke, mit der man auf einem Fischkutter bei Windstärke zwölf noch jedes Wort verstehen würde. Dabei wird meist noch wild gestikuliert. Das Witzige dabei ist, dass das überhaupt keinen Sinn macht. Der andere ist schon lange weg und könnte sowieso nichts hören, weil das Ganze im geschlossenen Auto stattfindet.

Wenn wir so reagieren, erreichen wir nur, dass wir unser Herzinfarktrisiko steigern. Wäre es da nicht besser, wir würden uns nur milde wundern und dem anderen wünschen, dass er das nächste Mal etwas besser aufpasst. Das hilft zwar genauso wenig, ist aber gesünder. Und wie oft hätten wir uns schon manchmal am liebsten die Zunge abgebissen, weil wir etwas gesagt haben, das uns unser Emotionshirn vorwitzig über die Zunge gekickt hat. Leider ist „Das

Wort wie ein Pfeil, der einmal von der Sehne geschneit, nicht zurückgehalten werden kann.“

Das Emotionshirn treibt uns manchmal zu kleinen Sticheleien, sarkastischen Bemerkungen, bis hin zu groben Unfreundlichkeiten und Beleidigungen, die wir im Nachhinein bereuen und vielleicht nie von uns gegeben hätten, hätten wir das Denkhirn zu Rate gezogen.

Und das ist auch schon das Grundprinzip der souveränen Kommunikation. Es geht darum zu lernen, mit dem Denkhirn auf das Emotionshirn mehr Einfluss zu nehmen, damit wir in dessen Entscheidungen bewusst einbezogen werden.

Wie können wir das trainieren, diese Frage haben wir uns immer wieder gestellt. Schließlich kam uns der Zufall zu Hilfe. Zu einem Workshop-

min tauchte einer unserer Kunden mit einem lila Silikonband um ein Handgelenk auf. „Was ist denn das?“, wollten wir wissen. Er antwortete, dass er das Buch Einwandfrei von Will Bowen gelesen habe.

Wir waren sofort interessiert, dann begeistert und begannen schließlich basierend auf der Idee mit dem Silikonband, ein eigenes Trainingskonzept zu entwickeln. Es ist ein Training entstanden, das mit einfachen Mitteln dazu führt,

bewusster und damit souveräner zu kommunizieren, weil wir dem Emotionshirn Zügel anlegen. Das Training nennen wir Smile Watcher. Es bewacht nämlich zum einen das Emotionshirn, damit wir unser Denkhirn öfter zuschalten können und es speckt negative Kommunikationsprogramme ab.

AUSZUG AUS DEM BUCH
„HIRNLOS VERKAUFEN WAR GESTERN“
VON JOHANN BECK UND NORBERT BECK,
GABLER VERLAG WIESBADEN 2011



Aufregen im Auto macht eigentlich gar keinen Sinn. Foto: Fotolia