

Wirklich neue
Richtungen finden Sie
ohne alte Wegweiser.

AB JETZT WIRD ALLES ANDERS

Wie ein Growth Mindset uns helfen kann, wohltuende
Veränderungen wirklich anzugehen

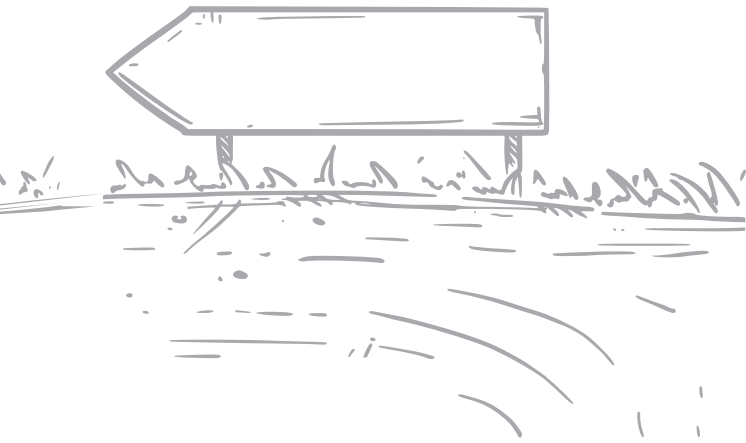
GABRIELE KYPTA

Sie wollten doch gelassener mit den täglichen Herausforderungen umgehen, achtsam und fokussiert sein, Zeit- und Störungsmanagement wichtiger nehmen. Sie wollten Ihre Resilienzfaktoren stärken, mehr Pausen einlegen und öfter Freunde treffen. Eigentlich wollten Sie sich auch regional, saisonal und biologisch wertvoll ernähren ... und warum tun Sie es dann nicht?

Ich höre Sie lachen und das ist auch gut so – Leichtigkeit und Neugier helfen bei gewünschten Veränderungen, Verbissenheit würde schaden. Wir alle haben viele Informationen angesammelt, kaufen unzählige Bücher, lesen Blogs und Newsletter zu gesundem Lifestyle und haben Abos in diversen Fitnesscentern und Yogastudios. Und warum lesen wir das Zeug nicht beziehungsweise gehen wir nicht hin? Unsere eingefahrenen – nicht mehr bewusst wahrgenommenen – Glaubenssätze zu verändern kann ein erster Weg sein zu mehr Lebensfreude, Gelassenheit und einem gesünderen Lebensstil. Unser Mindset (siehe Seite 15) ist ein starker Filter für die Wahrnehmung von Chancen, z. B. für Erholung oder eine andere Umgangsweise mit Stress.

Lieber zufrieden als erschöpft

Ändern wir unser Mindset, verändern wir die Art und Weise, wie wir bisher über bestimmte Phänomene wie beispielsweise Stress gedacht haben. Unser Fixed Mindset hat uns gesagt: „Durchhalten gehört dazu.“ Daher haben wir unsere innere Abwehr ignoriert und die Zähne zusammengebissen. Aber: Veränderung ist möglich. Wir müssen nicht die Menschen bleiben, die wir sind. Wie ich mich selbst sehe, wie andere mich einschätzen oder was ich als richtig empfinde, hat nicht unbedingt etwas damit zu tun, wer ich in Zukunft sein kann. Die Persönlichkeit eines Menschen ist wandlungsfähig. Es lohnt sich, das eigene Verhalten infrage zu stellen, wenn persönliche Strategien nicht mehr zu den Ergebnissen führen, die man sich vorgenommen hat. Sie könnten dann erkennen, dass Sie über viel mehr Fähigkeiten verfügen, mit den Auswirkungen von Belastungen umzugehen – als sie schlicht nur zu ertragen. Wenn Sie bewusst Lösungen und Erklärungen suchen, kann es sein, dass sich das Gefühl der Belastung in Kraft umwandelt. Dass Sie nach getaner Arbeit zufriedene Müdigkeit fühlen statt Erschöpfung. Die Veränderung des Mindsets führt zur Aktivierung von



GABRIELE KYPTA

unterstützt seit mehr als 20 Jahren Führungskräfte in verschiedensten Fragestellungen des Führens und der Teamkooperation. Gesundheitsorientierter Führungsstil ist einer ihrer Schwerpunkte. Sie sieht sich als Brückenbauerin zwischen Menschen im Arbeitskontext; zudem ist sie Sachbuchautorin, u. a. von „Burnout erkennen – überwinden – vermeiden“, erschienen beim Carl Auer-Verlag.

stillgelegten Lösungswegen – einfach dadurch, dass wir sie wahrnehmen und bereit sind, sie zu nutzen. Growth Mindsets helfen uns, eine andere Verhaltensweise für gesünderen Umgang mit uns selbst zu finden.

Was fordert mich heraus?

Angenommen, Sie leiten eine Produktionsanlage oder einen Fuhrpark – Sie kämen niemals auf den Gedanken, diese nicht zu warten. Aber von sich selbst verlangen Sie es. Haben Sie schon mal einen Fuhrparkleiter gesehen, der sich vor seine Fahrzeuge stellt und sagt: „Hey, ich habe keine Zeit, euch zu servicieren. Reißt euch doch bitte zusammen und fahrt!“? Die Veränderung des Mindsets beantwortet die Frage: Was fordert mich in Stress auslösenden Situationen so heraus? Die Antwort liegt wesentlich tiefer und besteht nicht nur im Umschichten von Arbeitspaketen. Und nein, es geht auch nicht darum, Schlafstörungen genießen zu lernen. Vielmehr geht es um die Glaubenssätze in Ihrem inneren Programm, die schlafstörende Verhaltensweisen evozieren. Glauben Sie, man hält Sie für verantwortungslos, wenn Sie „trotz aller Probleme“ gut schlafen können und dabei kein schlechtes Gewissen haben?

Die Veränderung des Mindsets ist ein Kontinuum, eine Reise und leider kein Punkt, den man erreicht, und dann hat man's geschafft. Es gibt immer wieder Lebensbereiche oder Situationen, in denen das Fixed Mindset versteckte Mechanismen zeigt, an denen man arbeiten kann – aber nicht muss. Vielleicht entscheidet sich der oben beschriebene Fuhrparkleiter ja zu einzelnen Akutmaßnahmen und überarbeitet seinen Serviceplan, sodass in Zukunft Zeit und Budget für Wartung vorhanden sind.

DIE VER- ÄNDERUNG DES MINDSETS IST EINE REISE.

LITERATUR

Gabriele Kypta: Funktionieren kann ich besonders gut.
R. G. Fischer Verlag,
Frankfurt, 2015

Carol Dweck: Selbstbild:
Wie unser Denken Erfolge oder
Niederlagen bewirkt.
Campus Verlag, Frankfurt, 2007

LINKS

Carol Dweck über „Growth
Mindset vs. Fixed Mindset“
bit.ly/growth_fixed_mindset

Kelly McGonigal: „How to make
stress your friend“
bit.ly/make_stress_your_friend



WELCHE MINDSETS GIBT ES?

Fixed Mindset: Wir bremsen uns selbst, wenn wir sagen: „So macht man das“, „Das tut man einfach nicht“ und „So isses“.



Growth Mindset: Eine wachstums- oder veränderungsorientierte Art zu denken. Eine Veränderung der Sichtweise führt zu neuen, bisher nicht gegangenen Wegen, um mit einer Situation umzugehen.

Mindset: Umfasst die Art und Weise, wie ich über Situationen denke. Das Mindset beeinflusst meine Lösungsfindung und bestimmt meinen Umgang mit Gegebenheiten, Herausforderungen und Chancen.

SO ERKENNEN SIE IHR FIXED MINDSET

- Beobachten Sie sich selbst einige Zeit im Alltag. Was löst bei Ihnen Stress aus? Finden Sie Ihre Trigger in alltäglichen Situationen heraus.
- Was sagt Ihr innerer Kommentator zu 248 neuen E-Mails am Morgen? Oder wenn eine Deadline bedrohlich näher rückt?
- Haben Sie sich selbst so überlastet, dass Ihnen die Kraft fehlt, auch nur an Delegation zu denken?
- Was, glauben Sie, sagen die anderen, wenn echte Regeneration für Sie ein neuer Standard Ihrer Aufmerksamkeit wird?
- Wie finden Sie in einer fordernden Situation – wie angesichts 248 neuer Mails – die Gelassenheit, gute Verhaltensweisen zu entwickeln?

SO VERÄNDERN SIE IHR MINDSET

- Gehen Sie mit Abstand und Neugier an das Herausfinden möglicher Strategien heran.
- Nur Geduld! Erwarten Sie nicht sofort großartige Veränderungen. Sie arbeiten hier an einem Thema, das tiefer liegende Gründe hat.
- Wenn es beim ersten Anlauf nicht klappt, sagen Sie sich: „Ich habe ein gesundes Stressmanagement noch nicht gefunden.“ (Das eröffnet den Gedankenraum besser, als zu denken: „Es geht einfach nicht.“)
- Wählen Sie bewusst, mit welcher Strategie Sie künftig Situationen bewältigen. Sagen Sie sich: „Wenn ich die Wahl habe, etwas Sicheres oder etwas Herausforderndes zu tun, sollte ich immer das Herausfordernde tun.“
- Achten Sie bewusst auf Ihren inneren Kommentator, der sagt: „Das schon wieder ...“ „Versuche es gar nicht, du wirst ohnehin scheitern.“ „Wenn Leute das erfahren, sie würden dich nicht mehr so toll finden.“
- Entwickeln Sie Neugier für konstruktive, vorwärtsorientierte Handlungsalternativen.

Fixed vs. Growth Mindset: Wir haben beides in uns. In unterschiedlichen Situationen oder Rollen kommen unterschiedliche Mindsets zum Vorschein. Wichtig ist zu erkennen, was die Trigger für unangemessene oder unerwünschte Verhaltensweisen sind und wie uns das Fixed Mindset – quasi unsichtbar, weil nicht wahrgenommen – steuert.

ACHTUNG FALLE: FALSE GROWTH MINDSET

Engagement, Begeisterung und Selbstbewusstsein sind nicht unbedingt Zeichen für ein Growth Mindset. Eine Führungskraft sollte die Lösungswege von Menschen loben – also die Art und Weise, wie jemand etwas erreicht hat, weniger aber dessen Intelligenz. Wenn Sie einen Menschen dafür loben, dass er Stress aushält, wird er sich Mühe geben, weiterhin stressresistent zu wirken. Zeigen Sie jedoch Interesse an den Strategien und Wegen zur Problemlösung, kann er sich entwickeln und ist gleichzeitig ein gutes Beispiel für andere. Etwas zu perfektionieren, was man bereits kann, ist keine Entwicklung, sondern zeugt nur von Übung und Disziplin. Als Beispiel: Legt man begeistert und mit Engagement ein Puzzlespiel mehrmals, wird man zwar schneller dabei, lernt aber nichts Neues dazu. Ein lohnenderes Ziel wäre, ein neues Puzzle auszuprobieren – oder gleich ein 3-D-Puzzle.

