



Der Faktor Mensch als Schlüsselstelle in der Transformation

Das Geschenk der Transformation besteht darin, dass wir alte Modelle, Ideen und Glaubenssätze hinterfragen müssen und dadurch neue Talente, Potenziale und Möglichkeiten entdecken. Lernen Sie, der äusseren Disruption mit innerer Disruption zu begegnen, und schreiben Sie Ihre eigene Geschichte, statt nur Spielball der Umstände zu sein.

■ Von Cornelia Birta



Die Beschleunigung im Aussen, neue Entwicklungen, veränderte Kundenbedürfnisse, Bedrohungen aus der eigenen sowie aus anderen Branchen verlangen schnelle Anpassung und neue Lösungen, Produkte oder Dienstleistungen. Wer nur auf sein Umfeld reagiert, ist zu langsam und läuft Gefahr, von der Konkurrenz überholt zu werden.

John Chambers, CEO von Cisco Systems, sagt: «At least 40% of all businesses will die in the next 10 years ... if they don't figure out how to change their entire company to accommodate new technologies.»

Neue Lösungen, aber alte Denkweisen? Wie soll das gehen?

Die alten Denkweisen, Systeme oder Strategien, die die Probleme erschaffen haben, können nicht die neuen Lösungen finden. Wir verlassen die alte, lineare «Ursache-Wirkung-Logik», die uns lange begleitet hat, und bewe-

gen uns damit nicht nur in eine neue Dimension der Komplexität, sondern auch auf unbekanntes Terrain, in eine Welt, die wir aus der Vergangenheit nicht ableiten können. Es fehlen uns die Rezepte und damit die Orientierung.

Neue Spielregeln: Wer im Wandel erfolgreich sein möchte, muss zuerst die Biologie der Transformation verstehen (Artikel 1). Die Unternehmen, die sich nur mit den äusseren Faktoren beschäftigen und bei Organisation und Technologie ansetzen, erleben Widerstand und geben viel Geld aus, ohne dass die erwünschten Resultate eintreffen. Das Spannungsfeld liegt zwischen schnellen Technologien, künstlicher Intelligenz, starren alten U-Systemen und den Menschen, die veränderungsresistent sind, Zukunftsängste haben und deshalb am besten alles beim Alten lassen möchten.

Mind Set und Erfolg

Mind Set repräsentiert die Summe Ihrer Ideen, Glaubenssätze, Einstellungen, Welt-

sicht oder Selbstsicht und ist für das Filtern von Informationen von aussen und Impulsen von innen sowie für die Urteilsbildung bezüglich Chancen und Gefahren zuständig. Es ist ein Teil der inneren, unsichtbaren Landkarte, die zusammen mit Motivations- und Belohnungssystemen Ihre Entscheidungen beeinflusst. Und damit auch Ihre Aktivitäten und Erfolgchancen.

Das Problem dabei ist, dass die meisten dieser Prozesse unbewusst sind, aber einen massiven Einfluss auf unseren Alltag haben. Die richtigen Methoden und Techniken helfen, diese innere Landkarte sowie den Autopiloten zu durchleuchten und die unbrauchbaren Inhalte gegen brauchbare auszutauschen. Denken Sie an ein Computer-Update: Sie würden kein veraltetes Programm nutzen und erwarten, dass es die richtigen Resultate liefert, wenn ein überholter Algorithmus zugrunde liegt.

Aber – technisch gesehen – ist es genau das, was wir tun, wenn wir versuchen, mit alten Denkweisen und Ideen die Zukunft zu gestalten.

Die Neuroforschung der letzten 30 Jahre zeigt, dass das Gehirn zwischen Vergangenheit und Zukunft nicht unterscheiden kann. Neuronale Schaltkreise sind dafür verantwortlich, dass wir immer wieder die gleichen Gedanken erleben, bis wir den Prozess unterbrechen. Der Autopilot macht uns effizient und sorgt dafür, dass wir nicht ständig alles hinterfragen und neu entscheiden müssen, sondern wiederkehrende Aktivitäten und Entscheidungsprozesse schneller durchlaufen können. Das ist Fluch und Segen zugleich. Fluch, wenn wir uns unbewusst sabotieren und unbrauchbare, veraltete Inhalte gespeichert haben. Segen, wenn wir die Inhalte hinterfragen und anfangen, bewusst zu gestalten.

Die Mind-Set-Inhalte und -Filter sollten Sie bestens unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen und Möglichkeiten und Bedrohungen richtig einzuschätzen.

Mentale Klarheit erlangen

Sie erreichen mentale Klarheit, wenn alle Störfaktoren, negativen Gedanken und ungünstigen Programme aus uralten Zeiten bereinigt sind und Sie Ihre Aufmerksamkeit, Gedankenkraft und Energie nach innen fokussieren können. Sie beobachten das innere



Feuerwerk der Gedanken, Sie verstehen Ihre Blockaden, die Glaubenssätze und unbewussten Programme. Sie werden zu einem Beobachter, lernen, die richtigen Fragen zu stellen, und fangen an, sich langsam aus der alten Dauerschleife zu befreien.

Darüber hinaus bringt die tägliche Fokus-Praxis (wie im Sport) vielfältige positive Auswirkungen. Übungen verändern positiv Strukturen und Gehirnaktivität, beeinflussen das Verhalten und die Integration von Kognition und Emotion und Sensorik. Sie verbessern die kognitive Kontrolle und die emotionale Regulation (Verhältnis Hippocampus/Amygdala) und erlauben am Ende flexibles Verhalten und bessere Entscheidungsfähigkeit.

Mind Set und Erfolg

Dieser Erfolg kommt nicht von heute auf morgen. Tägliches Training (20 Minuten am Tag) über 8 Wochen hinweg ist nötig, bis im Gehirn neue Verbindungen entstehen und wir aus dem Hamsterrad aussteigen können, weil wir die veralteten Inhalte erkennen und uns damit nicht mehr identifizieren.

In der heutigen Zeit hat die Praxis des Mind-Set-Trainings erheblich an Beliebtheit gewonnen. Wie in vielen anderen Bereichen ist es wichtig, Methoden zu finden, die uns helfen, den Alltag besser zu gestalten, mit dem wachsenden Druck und Stress zurechtzukommen und, ja, ein Stück Kontrolle über unsere Gesundheit, Energie, Leistungsfähigkeit und unseren Erfolg zu erlangen. Wir wollen Schöpfer und keine Opfer sein!!

Einladung: *Fragen Sie sich in einer ruhigen Stunde: Wie viel in meinem Leben läuft automatisch, wer hat das Drehbuch geschrieben und vor allem: Was sind die Konsequenzen? Unbewusste Programme, Glaubenssätze und Ängste beeinflussen ständig unseren Alltag, insbesondere unsere Entscheidungen.*

Den Autopiloten umprogrammieren

Das Ziel dieser Methode ist es, Blockaden zu lösen, Ihre Gehirnwellen auszugleichen und Ihren Autopiloten auf Ihre Ziele und Ihre Zukunft zu programmieren. Dieser Schritt baut auf dem Bereich «Mentale Klarheit» auf und ist ein wichtiger Bestandteil in dem Training «Mind Set und Erfolg». Sobald die neuen

EXPERTENTIPP: AUTOPILOT UMPROGRAMMIEREN

8 Wochen Training, Zeitinvestition: 10–20 min/Tag



Woche 1 + 2: Die Grundfähigkeiten trainieren

- Aufmerksamkeit nach innen richten. Trainieren des «neutralen Beobachters», der sich nicht identifiziert. Gedankenkarussell nur beobachten, bis Sie die immer wiederkehrenden Gedanken und Ideen erkennen.
- Atemfokus: Mentale Pausen und das Denken reduzieren durch Veränderung des Fokus. Dabei das On/Off-Sein lernen, es fördert Flexibilität und mentale Regeneration.
- Tagebuch führen. Nach jeder Trainingseinheit die Erkenntnisse aufschreiben.

Woche 3 + 4: Gezieltes Training, schneller Ihre Ziele erreichen und Herausforderungen meistern

- Beschreiben Sie Ihr Ziel und Ihre Herausforderung.
- Beobachten Sie neutral, was Sie darüber denken, ohne zu urteilen.
- Denken Sie mal in der Übung darüber nach, mal lassen Sie los. Schauen Sie, was passiert.
- Detektiv spielen: Durchschauen von mentalen Modellen, automatischen Gedanken, ungünstigen Glaubenssätzen. Erkennen von wiederkehrenden Gedanken, Ideen, Einstellungen, Erwartungen, Selbstbild, Weltbild.
- Tagebuch führen: Erkenntnisse und Wirkungsketten beschreiben.
- Analyse: Welche bremsenden Ideen, Glaubenssätze, Filter möchten Sie ändern?

Woche 5 bis 8: Unbrauchbare Muster umprogrammieren

- Alte Programme durch bessere, günstige Muster ersetzen, die Ihrem Ziel entsprechen. Dabei können Sie Affirmationen nutzen, Visualisierungen oder eine Mischung aus beiden.
- Sie gehen in der Übung wie oben beschrieben vor, doch anstatt nur zu beobachten, geben Sie durch ständige Wiederholung diesmal bewusst die neuen Inhalte (Affirmationen) ein, um sich diese einzuprägen.
- Am Anfang kann es sein, dass Sie sich seltsam fühlen, weil es erst mal unbekannt ist. Durch regelmässige Wiederholungen werden Sie jedoch immer mehr Vertrauen spüren, bis die neuen Inhalte integriert sind und neue neuronale Verbindungen gebildet wurden.

Inhalte einprogrammiert sind, sehen Sie Resultate und Reaktionen in Ihrer Umgebung. Achten Sie darauf, es ist spannend! Sie haben etwas im Inneren verändert, und das Umfeld reagiert darauf.

Anmerkung: Sollten Sie beim Lesen dieser Zeilen leichten oder starken Widerstand spüren oder sogar Empörung, dass Ihre vertraute innere Welt auf so einfache und technische Art und Weise verändert werden kann, ist das normal. Ein Teil von uns weigert sich immer bei Veränderungen und möchte weder die Komfortzone verlassen noch sich mit der inneren Landkarte beschäftigen. Viele empfinden es sogar als unangenehm oder als Verrat. Ich empfehle Ihnen in dem Fall, diesem Teil von Ihnen mit Mitgefühl zu begegnen und ein inneres Gespräch zu führen über Zukunft, disruptive Veränderung im Aussen und strategische Neuausrichtung. So wird es für Sie leichter, die inneren Blockaden zu überwinden, die Ihrer Entwicklung und einer erfolgreichen Vorbereitung auf die Zukunft entgegenstehen. Gehen Sie dabei behutsam mit

sich selbst um und forcieren Sie nicht zu sehr. So werden Sie nach kurzer Zeit spüren, dass die Hindernisse schwinden und die innere Bereitschaft, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, stärker wird.

Mit dieser Methode können Sie Ihre Resultate, Ihr Geschäft und Ihr Leben positiv beeinflussen, mehr Mut trainieren und einfacher vorwärtskommen, weil Sie Ihre Bremsen gelöst haben!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!!



AUTORIN

Dr. Cornelia Birta ist Gründerin von FIT FOR TRANSFORMATION, studierte Medizinerin, Technologiemanagerin, Coach und Dozentin im CAS Studiengang «Next Generation Leadership» an der HWZ in Zürich. Mit ihrer einzigartigen Know-how-Mischung aus Neuroforschung, Innovationsmanagement und Business hilft sie ihren Kunden, neue Fähigkeiten zu entwickeln, durch unvorhersehbare Veränderungen souverän zu navigieren und die Spannungsfelder zwischen der alten und der neuen Welt in einer stetig wachsenden Komplexität als Entwicklungschance zu nutzen.