



The Mindset of Change

Die Welt dreht sich immer schneller, und Unternehmen sind gerade in der aktuellen Situation mit vielen Veränderungen konfrontiert. Wer schnell auf das veränderte Umfeld reagieren möchte, braucht Flexibilität, Kreativität und die Fähigkeit, schnell den Blickwinkel oder die Ebene zu wechseln. Der erste Schritt beginnt im Kopf.

■ Von Dr. Cornelia Birta



Die Faszination der mentalen Stärke

Auf dem langen Weg zur Erforschung der menschlichen Natur und ihrer Geheimnisse für Heilung, Veränderung und Stärkung sind mir in den letzten 15 Jahren viele interessante Geschichten begegnet. Die folgende war eine der interessantesten, und ich teile sie direkt am Anfang gerne mit Ihnen.

In einer Vorlesung über Mind-Body-Medizin an der Harvard Medical School um die Bedeutung von Haltung und innerer Kraft erzählte Prof. Herbert Benson, der Gründer des Instituts, über die ersten Neuroforschungen in den 70er-Jahren. Als Medizinerin hatte ich zum ersten Mal in einem wissenschaftlichen Kontext Kontakt mit diesen Ansätzen und war voller Neugier. Das ambitionierte junge Forscherteam ist damals mit einem mobilen Labor für Untersuchungen nach Tibet gefahren, um Mönche in einem Bergdorf zu untersuchen. Dabei machten die Forscher die spannende

Entdeckung, dass die Mönche über Meditation und mentale Kraft ihre Körpertemperatur so erhöhen konnten, dass im Winter bei minus 20 Grad nasse Tücher auf ihrem Rücken trockneten. Stellen Sie sich das vor!

Faszinierende Fähigkeit – oder nennen wir sie eine alternative Wintersportart?

Mit den derzeit wissenschaftlich anerkannten Wirkmechanismen ist so etwas eigentlich nicht möglich, und trotzdem sprengen geübte Mönche die Grenze unseres Vorstellungsvermögens. Sie tun es einfach, ohne darüber nachzudenken, ob das sein kann oder nicht. Dieses Beispiel zeigt uns, dass im Menschen viel mehr Kräfte stecken als gedacht und dass oft unser Mindset und das, was wir für möglich oder nicht möglich halten, über das Resultat entscheidet.

In der Transformation würden wir sagen, dass unsere unbewussten Filter und Bewertungen

über die Wahrnehmung von Chancen und Risiken entscheiden. Bevor diese Filter nicht gereinigt sind, macht es keinen Sinn, über Strategien nachzudenken – doch dazu kommen wir später.

Mindset repräsentiert Ihre innere mentale Landkarte, die Summe Ihrer Ideen, Glaubenssätze, Einstellungen, Weltsicht oder Selbstsicht und ist für das Filtern von Informationen von aussen und Impulsen von innen sowie für die Urteilsbildung zuständig. Es ist ein Teil der inneren, unsichtbaren Navigation, die zusammen mit Motivations- und Belohnungssystemen Ihre Entscheidungen beeinflusst. Und damit auch Ihre Handlungen, Kommunikation, Verhalten 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.

Kann man sein Mindset verändern, oder ist es ein fester Teil unseres Unterbewusstseins?

Programmierung & Konditionierung: Die ersten Programme und Konditionierungen entstehen im Kleinkindalter, wenn sich das Gehirn noch im Alpha-Zustand befindet. Dann rutschen viele Ideen, Bewertungen, Welt- und Selbstansichten ins Unterbewusstsein und wirken von dort ungebremst weiter. In einem späteren Entwicklungsstadium befindet sich das Gehirn im Wachzustand, hauptsächlich im Beta-Zustand, es ist also ein anderer Modus aktiv. Es ist vergleichbar mit einem Radio. Jeder Sender hat eine andere Bandbreite oder Frequenz.

Das Unterbewusstsein ist wie eine Bibliothek, in der alle Erfahrungen, Vorkommnisse und Ideen gesammelt werden. Natürliche Schutz-



mechanismen und Ablenkungen versuchen, schmerzhaftes Erlebnisse zu vermeiden. Je mehr negative Erfahrungen und damit verbundene Sorgen, Ängste und Schutzmechanismen sich sammeln, desto enger und schmaler wird unser Filter der Wahrnehmung und versucht uns so von weiteren Verlusten und negativen Erfahrungen zu schützen. Das kann beispielsweise dazu führen, dass Menschen den Mut verlieren, ihre eigene Meinung zu vertreten, «Nein» zu sagen oder Grenzen zu setzen.

In allen Teilen unserer Gesellschaft, in Unternehmen und im persönlichen familiären Bereich sind neue kreative Lösungen gefragt, um die heutigen Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Die gegenwärtige Unsicherheit, Orientierungslosigkeit und Zukunftsängste decken verdrängte Konflikte und unverarbeitete Themen auf.

Vielleicht haben Sie etwas Ähnliches bei sich selbst oder in Ihrem Umfeld beobachtet. Mehr denn je brauchen wir ein biologisches Verständnis für diese Phänomene sowie Methoden, um daran zu wachsen, uns weiterzuentwickeln und das Potenzial, das in jedem von uns steckt, unabhängig von der Rolle im Beruf und im Leben zu nutzen.

Therapeuten und psychiatrische Einrichtungen bemerken seit Längerem einen Zuwachs an Auffälligkeiten und Erkrankungen. HR und Unternehmen registrieren die Wichtigkeit von Gesundheit und Leistungsfähigkeit, während gleichzeitig chronische Erkrankungen und Fälle von Burn-out zunehmen. Die persönlichen und wirtschaftlichen Konsequenzen in Ihrem Umfeld können Sie in einer ruhigen Stunde berechnen.

Ist es nicht paradox? Wir sind technologischer und vernetzter denn je, haben Zugang zu allen Informationen und Experten der Welt und werden doch immer ängstlicher und kränklicher. Anstelle von Innovationskraft und Agilität herrschen Orientierungslosigkeit und Zukunftsangst. Obwohl die Erkenntnisse der Neuroforschung schon lange bekannt sind, dauert es dennoch zu lange, bis sie Mainstream werden. Was nutzen sie auf dem Papier, wenn wir damit nicht unser Leben und Business erleichtern und die Veränderung

für uns gewinnen? Wir müssen endlich anfangen, davon zu profitieren, um glücklicher, gesünder und leichter zu werden. Wenn wir heutzutage von Wettbewerbsvorteilen sprechen, dann ist Veränderungskompetenz eine der wichtigsten Fähigkeiten, und die lässt sich trainieren.

Wie die Welt von morgen aussieht, kann niemand ruhigen Gewissens sagen, aber eines ist sicher: Bedeutende Veränderungen in allen Branchen und Lebensbereichen warten auf uns. Daher ist es unerlässlich, sich mit Veränderungskompetenz zu beschäftigen und ihre Grundregeln zu verstehen. Ständig nur zu reagieren und hinterherzulaufen, ist keine nachhaltige Lösung.

The Mindset of Change

Wer schnell auf das veränderte Umfeld reagieren möchte, braucht Flexibilität, Kreativität und die Fähigkeit, schnell den Blickwinkel oder die Ebene zu wechseln und kreative Lösungen zu bringen. Das allein wäre schon Herausforderung genug, doch es kommt auch noch die steigende Komplexität dazu. The Mindset of Change beinhaltet Lernen und Wachstum anstatt blosser Reaktion und Überforderung, weil es vorausschauend navigiert. Es umfasst neue Strategien und Herangehensweisen, die aber nicht im Aussen entwickelt werden, sondern zuerst im Innen bei der Steuerungszentrale anfangen.

Das bedeutet nicht, dass Visionen und Strategien ignoriert werden, sondern, dass «The Mindset of Change» alte Denkweisen hinterfragt und diese Schritte an eine andere Stelle im Veränderungsprozess stellt, nämlich nachdem die innere Veränderung stattgefunden hat. Organisation oder Kulturentwicklung ohne innere Arbeit? Unmöglich, ein Haus braucht immer ein Fundament. Durch die innere Veränderung als erster Schritt in der Strategie werden auch Limitierungen, Glaubenssätze oder Opferhaltungen geklärt und verändert. Neues Wissen und Fähigkeiten führen zu mehr Bewusstsein, Mut und Motivation, die Hürden der Unsicherheit zu überwinden. Es entsteht eine neue innere Landkarte, ein weiteres Verständnis der Zusammenhänge. Entscheidungen werden damit beeinflusst, und die Konsequenzen sind auf einer grösseren Landkarte schneller sichtbar.

Wie Veränderung gelingen kann

Mit den neuen Herangehensweisen werden erst die inneren Blockaden und Widerstände aufgelöst, neues Wissen integriert und Veränderungsfähigkeiten antrainiert. Die neu erworbenen Kompetenzen führen zu neuen Sichtweisen, Kreativität, Motivation und Aktivierung der versteckten Potenziale. Mut und Motivation führen zu anderen Strategien, als sie in der alten Herangehensweise möglich waren. Es macht die Welt grösser und bringt Zuversicht, denn auf einer grösseren Kugel haben alle Platz.

Gemeinschaftsgefühl und eine klare Kommunikation, dass die heutigen Herausforderungen nur zusammen bewältigt werden können, erzeugen eine andere Dynamik und bringen mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Umsetzungsstärke. Die anfänglich trainierte mentale Stärke trägt Mitarbeitende, Führungskräfte und Menschen unabhängig von ihrer Rolle durch die unvermeidlichen Höhen und Tiefen in disruptiven Zeiten.

Kann das die Lösung sein?

Die Antwort ist definitiv ja. Wir müssen nur anfangen, unsere Denkweise zu verändern, das Big Picture zu sehen und Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Kreativität und Erfolg im Zusammenhang verstehen und ernst nehmen. Die Biologie wird sich nicht verändern, es liegt an uns, sie zu verstehen und für uns zu nutzen.

WEITERFÜHRENDE LINKS

Webinar: The Mindset of Change – Wie Sie die Veränderung für sich meistern und der erste Schritt dazu im Kopf beginnt

<https://cornelia-birta.com/webinar-mindset>

Live Training: The Mindset of Change – Q&A

<https://cornelia-birta.com/live-training-mindset>



AUTORIN

Dr. Cornelia Birta ist Vorreiterin in der Implementierung verschiedener Wissenschaften in Unternehmensstrategien. Seit 15 Jahren untersucht und adaptiert sie Konzepte aus der

Mind-Body-Medizin, Neuroforschung, Mental Training und Innovationsmanagement, um Führungskräfte und Unternehmer darin zu unterstützen, schneller auf Veränderung zu reagieren, sich persönlich weiterzuentwickeln und deren Teams und Business auf das NEXT-Level zu bringen.