



PETRA BOCK

# MINDFUCK JOB

So beenden Sie Selbstblockaden  
und entfalten Ihr volles berufliches Potenzial

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



© 2015 Knaur Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Antje Nissen  
Illustrationen: Christoph J. Kellner  
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Coverabbildung: FinePic®, München  
Satz: Wilhelm Vornehm, München  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-65550-4

2 4 5 3 1

*Für Kara*



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Wie wir uns im Beruf selbst blockieren</b> .....	13
<i>Die Entdeckung der Parallelwelt in unserem Kopf</i> .....	13
<i>Eine grundlegend neue Sichtweise</i> .....	23
<i>Warum wir den Inneren Kompass neu ausrichten müssen</i> ...	25
<b>Die faszinierende Welt der Selbstblockaden</b> .....	29
<i>Die sieben Arten, sich im Job selbst zu sabotieren</i> .....	31
<i>Katastrophen-MINDFUCK</i> .....	33
<i>Selbstverleugnungs-MINDFUCK</i> .....	35
<i>Bewertungs-MINDFUCK</i> .....	37
<i>Druckmacher-MINDFUCK</i> .....	39
<i>Regel-MINDFUCK</i> .....	44
<i>Misstrauens-MINDFUCK</i> .....	46
<i>Übermotivations-MINDFUCK</i> .....	49
<i>Die Sprache der Selbstsabotage erkennen</i> .....	54
<i>Die Logik der Selbstsabotage verstehen</i> .....	54
<i>Abrutschen ins Kind- oder Eltern-Ich</i> .....	55
<i>Das Coaching-Dreieck</i> .....	56
<i>»Aufschieberitis« mit anderen Augen betrachtet</i> .....	58
<i>Wie man sich chronisch unter Wert verkauft</i> .....	62
<i>Wie aus Begeisterung Misstrauen wird</i> .....	63
<i>MINDFUCK zwingt in die kindliche Perspektive</i> .....	64
<i>Die Perspektive des Erwachsenen einnehmen</i> .....	66
<i>Das besondere Gefühl von Klarheit und Konsequenz</i> .....	68
<b>Warum wir uns im Beruf selbst blockieren</b> .....	71
<i>Das kollektive Erbe verstehen</i> .....	71
<i>Männer, Frauen und MINDFUCK</i> .....	74
<i>Wie sich Männer blockieren</i> .....	75

<i>Veraltete Traditionen erkennen</i> .....	77
<i>Individualität und Lebensqualität</i> .....	79
<i>Wie sich Frauen blockieren</i> .....	82
<i>Neue Vorbilder in der Arbeitswelt</i> .....	86
<i>Die Last des kollektiven Erbes in der Führung</i> .....	87
<i>Weg mit dem kollektiven Ballast</i> .....	90
<i>Das familiäre und biographische Erbe verstehen</i> .....	91
<i>Drei Väter, drei Söhne</i> .....	92
<i>Väter, Mütter und Töchter</i> .....	95
<i>MINDFUCK der zweiten Generation</i> .....	97
<b>So knacken Sie den Blockadecode</b> .....	103
<i>Privatdetektiv in eigener Sache</i> .....	103
<i>Unsere natürliche Haltung hinter den Blockaden</i> .....	105
<i>Neugierde, Mut und Unerschrockenheit</i> .....	108
<i>Individualität, Originalität und die Fähigkeit,     zu kooperieren, ohne sich zu verlieren</i> .....	109
<i>Großzügigkeit mit sich und anderen, bewertungsfreie     Aufmerksamkeit, offene Wahrnehmung und gesundes     Urteilsvermögen</i> .....	111
<i>Achtsamkeit mit den eigenen Ressourcen, hohe     Wirksamkeit im eigenen Timing</i> .....	114
<i>Neugierde, Kreativität, Phantasie</i> .....	115
<i>Selbstvertrauen, Zutrauen, Vertrauensfähigkeit</i> .....	117
<i>Natürliches Interesse, echte innere Motivation</i> .....	119
<i>Die Sprache der Potenzialentfaltung</i> .....	120
<i>Die natürliche humane Grundhaltung einnehmen</i> .....	121
<b>So lesen Sie Ihren Entfaltungscod</b> .....	125
<i>Fallbeispiel Esther: Sich durchsetzen ohne     MINDFUCK</i> .....	126
<i>Fallbeispiel Carl: Endlich das eigene Unternehmen     gründen</i> .....	129
<i>Fallbeispiel Christiane: Upgrading statt Downsizing!</i> .....	134

<b>Wie Sie in zehn Schritten Selbstblockaden beenden</b> . . . . .	145
<b>Die Soforthilfe gegen MINDFUCK-Attacken</b> . . . . .	149
<b>So entfalten Sie Ihr berufliches Potenzial</b> . . . . .	153
<i>Was heißt Potenzialentfaltung?</i> . . . . .	153
<i>Es ist alles da, was wir zum Wachsen brauchen</i> . . . . .	154
<i>Das ICH und DIE WELT-Modell</i> . . . . .	156
<i>Die zentralen Fragen der Ich-Ebene</i> . . . . .	157
<i>Wofür arbeiten Sie eigentlich?</i> . . . . .	157
<i>Die Grundmotivation erkennen</i> . . . . .	158
<i>Welche sind Ihre Werte?</i> . . . . .	161
<i>Von Anfang an den Traum leben</i> . . . . .	168
<i>Was passiert, wenn Sie Ihr Potenzial entfalten?</i> . . . . .	172
<b>Die zehn besten Fragen für Ihre berufliche Potenzial- entfaltung</b> . . . . .	173
<i>Fallbeispiel: Stress im Büro</i> . . . . .	177
<i>Fallbeispiel: Wie man aus Krisen Chancen generiert</i> . . . . .	179
<i>Fallbeispiel: Burn-out – was dann?</i> . . . . .	183
<i>Warum es schnell gehen kann und sich Geduld trotzdem lohnt</i> . . . . .	187
<b>Wie man einen wirklich guten Plan macht</b> . . . . .	189
<i>Das Modell der konzentrischen Potenzialentfaltung</i> . . . . .	190
<i>Konsequent den eigenen Weg gehen</i> . . . . .	196
<i>Die vier Fähigkeiten des Erwachsenen im Job</i> . . . . .	199
<i>Sich selbst ernst nehmen</i> . . . . .	199
<i>Die innere Sicherheit stärken</i> . . . . .	200
<i>Impulse richtig steuern</i> . . . . .	201
<i>Risiken realistisch einschätzen</i> . . . . .	202
<b>Einfach besser zusammenarbeiten</b> . . . . .	205
<i>Schlüsselkompetenz Kooperationsfähigkeit</i> . . . . .	205



<i>Die Dynamik unterschiedlicher Codes in einem Team</i> . . . .	207
<i>MINDFUCK-frei mit anderen arbeiten – wie geht das?</i> . .	211
<i>Situationen neu einschätzen</i> . . . . .	212
<i>Potenzialentfaltung in der Zusammenarbeit</i> . . . . .	216
<i>Blockademodus und Entfaltungsmodus</i> . . . . .	217
<b>Die sieben Leitfragen blockadefreier Zusammenarbeit</b> . .	219
<i>Wie Sie MINDFUCK-frei kommunizieren können</i> . . . . .	221
<i>Wie Sie sich MINDFUCK-frei zur Wehr setzen</i> . . . . .	223
<i>MINDFUCK-frei die Wahrheit sagen – Entwicklungsgespräche für Erwachsene</i> . . . . .	225
<i>Führen im Erwachsenen-Ich</i> . . . . .	229
<b>Warum wir im Beruf einen neuen Humanismus brauchen</b> . . . . .	235
<i>Nach Diversity kommt Humanity</i> . . . . .	237
<i>Wir brauchen Humanity-Programme</i> . . . . .	239
<i>Zeitgemäße Unternehmenskulturen</i> . . . . .	241
<i>Was jeder von uns dazu beitragen kann</i> . . . . .	242
<i>Was wir alle davon haben</i> . . . . .	243
<b>Was ich Ihnen wünsche</b> . . . . .	245
<b>Literaturhinweise</b> . . . . .	247
<b>Adressen</b> . . . . .	248
<b>Dank</b> . . . . .	249
<b>Über die Autorin</b> . . . . .	251

## Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Buch geht es darum, wie Sie Selbstblockaden beenden und Ihrem Berufsleben eine völlig neue Qualität geben. Es geht um einen authentischen Berufsweg, der wirklich zu Ihnen passt und Sie als ganzen Menschen glücklich macht. Konkret bedeutet das: mehr Freude, mehr Erfüllung, mehr Sinn, mehr Geld. Ich bin der Meinung, dass Sie heute nichts anderes akzeptieren sollten als ein wirklich erfolgreiches und erfülltes Berufsleben, in dem Sie Ihr persönliches Potenzial voll und ganz entfalten können.

Mir ist in Tausenden Gesprächen mit meinen Klienten, die aus den unterschiedlichsten Berufsgruppen kommen, aufgefallen, dass die Qualität unseres Arbeitslebens enorm viel mit unserem Denken zu tun hat. Es gibt eine Art Parallelwelt in unserem Kopf, mit der wir uns viel zu oft selbst blockieren und uns kleiner machen, als wir sind, und unsere wahren Wünsche und Möglichkeiten verleugnen. Manchmal wissen wir nicht einmal, was wir wirklich wollen. All das und noch vieles mehr hat mit ganz bestimmten Denkmustern zu tun, mit denen wir uns selbst behindern. Ich nenne sie MINDFUCK. Sie funktionieren wie ein Code, mit dem wir uns den Zugang zu unserem eigentlichen Potenzial versperren.

Ich weiß, MINDFUCK ist kein schönes Wort, aber das, was wir da mit uns machen, ist auch nicht gerade schön. Es ist an der Zeit, den Code zu entschlüsseln und zu entdecken, dass genau hinter diesen Blockaden der Mensch wartet, der Sie beruflich wirklich sind.

In diesem Buch, das übrigens das vierte Buch der Reihe zu MINDFUCK ist, werden Sie lernen, wie Sie Ihre ganz persönlichen Blockaden im Job verstehen und überwinden können. Sie werden erfahren, wie Sie aus Ihrem Beruf und Ihren produktivsten und intensivsten Lebensjahren etwas wirklich

Aufregendes und Befriedigendes machen. Etwas, wofür es sich lohnt, jeden Morgen gerne aufzustehen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Entfalten Ihres ganz persönlichen beruflichen Potenzials.

*Dr. Petra Bock, Berlin, im Frühjahr 2015*

# Wie wir uns im Beruf selbst blockieren

## Die Entdeckung der Parallelwelt in unserem Kopf

Es ist ein ganz gewöhnlicher Montagmorgen, als ich im Flieger nach London neben einem Geschäftsmann Platz nehme. Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht weiß: Es ist eine Begegnung, die meine Arbeit und mein Leben ebenso wie seines verändern wird. Wir kommen ins Gespräch, und als er erfährt, dass ich Coach bin, sagt er: »Wissen Sie, ich fliege jede Woche in eine Stadt, die ich nicht mag, um einen Job zu erledigen, der mich fertigmacht. Am Wochenende bin ich dann viel zu müde, um noch etwas mit meiner Familie zu unternehmen.«  
»Was würden Sie denn tun, wenn Sie die Wahl hätten? Wenn Sie einfach frei entscheiden könnten?«, frage ich. Er denkt einen Moment nach, dann beginnen seine Augen zu leuchten.  
»Ich würde zuerst nach Indien reisen und meiner Frau vor dem Taj Mahal einen zweiten Heiratsantrag machen. Der erste kam, obwohl sie ihn angenommen hat, nicht so gut an. Ich hatte sie gefragt, ob sie mich aus steuerlichen Gründen heiraten würde.« Wir lachen beide.

»Dann«, fährt er fort, »würden wir uns mit den Kindern in den großen Ferien die Welt ansehen. Ich würde meinem Sohn und meiner Tochter gerne zeigen, wie faszinierend Asien ist. Ich bin oft geschäftlich dort.« Ich bin ganz bei ihm, als er das erzählt, spüre, wie sehr er seine Familie liebt und wie oft er sie vermisst. »Und dann?«, frage ich weiter.

»Dann würde ich wieder ganz zurückgehen in unsere Heimat nach Süddeutschland und nicht mehr pendeln. Mich vielleicht selbstständig machen. Irgendetwas Sinnvolles tun, etwas, das ich gestalten und gemeinsam mit anderen voranbringen kann.

Ich würde mich auch gerne sozial engagieren und etwas zurückgeben an andere, die es nicht so gut haben wie ich.«

Nachdem er das gesagt hat, schweigt er. Dann sagt er bitter: »Aber wissen Sie, man kann ja viel träumen, nicht wahr? Das Leben ist nun mal kein Wunschkonzert.«

»Aber was hält Sie davon ab, Ihrem Leben eine neue, für Sie stimmige Richtung zu geben? Sie sind offensichtlich hervorragend ausgebildet, in den allerbesten Jahren und können Ihre berufliche Zukunft doch beherzt in die Hand nehmen.«

Es folgt eine eigenartige Stille. Ich habe mich mit dem, was ich sagte, offensichtlich zu weit vorgewagt. Die Atmosphäre unseres Gesprächs verändert sich. Seine Stimme bekommt einen anderen, herausfordernden Ton. Sein Blick wird streng.

»Das mag wohl Ihr Beruf sein, anderen Flausen in den Kopf zu setzen. Aber ich bin Realist. Ich habe eine Frau und zwei Kinder, die noch viele Jahre Ausbildung brauchen. Ich möchte meine Kinder auf die besten Schulen schicken können, sie sollen später eine Chance haben im globalen Wettbewerb. Die Altersvorsorge für mich und meine Frau steht auch noch nicht. Meinen Sie, wir haben Lust, irgendwann in irgendeinem drittklassigen Heim zu landen? Mit schlechter medizinischer Versorgung? Ich habe keine Wahl. Ich mache das hier nicht aus freien Stücken.«

Ich schweige und denke über das nach, was ich gerade gehört habe. Doch er setzt nach: »Wissen Sie, ich bin gar nicht so dumm, wie Sie jetzt vielleicht denken. Ich habe einen Plan. Wenn ich weiter durchhalte, bin ich mit fünfundfünfzig fertig mit allem und gehe in Rente. Dann ist immer noch Zeit für Weltreisen und solchen Kram.« Er vertieft sich in seine Zeitung, und wir sprechen bis zur Landung nicht mehr. Bei der Verabschiedung entschuldigt er sich förmlich für seinen »vielleicht wohl etwas harschen Ton« und fragt mich nach meiner Visitenkarte. »Vielleicht kann ich Sie ja mal weiterempfehlen. Manche haben ja Bedarf für einen Coach.«

Die Begegnung mit diesem Geschäftsmann, der damals etwa um die vierzig Jahre alt war und als Berater in London arbeitete, beschäftigte mich mehr als viele andere Gespräche, die ich bis zu diesem Zeitpunkt bereits geführt hatte. Was er mir damals so deutlich vor Augen führte und was ein Interesse aufkeimen ließ, mit dem ich mich wohl noch bis zum Ende meines Lebens befassen werde, war die Parallelwelt in unserem Denken, mit der wir uns von dem Leben abhalten, das wir eigentlich haben könnten. Dieser Mann brachte wirklich alle Voraussetzungen dafür mit. Er hatte einen sehr anspruchsvollen, hervorragend bezahlten Beruf, Frau und Kinder, die er liebte. Und dennoch war er unglücklich und hatte sich ein Leben eingerichtet, das ich heute als »Kreuzfahrt an sich selbst vorbei« bezeichnen würde. Ein Leben, das nach außen hin glänzt, nach innen aber eine Ansammlung fauler Kompromisse ist. Er zwang sich, in einem System zu funktionieren, das von Pflichtgefühl und Angst geleitet war. Seine Träume und echten Lebensziele tat er mit alten Weisheiten wie »Das Leben ist kein Wunschkonzert« ab. Er war, und das beschäftigte mich nachhaltig, ein Mensch, der tatsächlich die Wahl hatte, aber innerlich nicht dazu in der Lage war, eine für sich gute Wahl zu treffen. Wenn es schon den Privilegierten im Job so ging, dann war es auch kein Wunder, dass sich so viele Menschen, die tagtäglich ganz normale Jobs machten, wie in einem Hamsterrad fühlten. Ich hatte bereits Menschen aus allen möglichen Berufsgruppen gecoacht: Tischler ebenso wie Ärzte, Kfz-Mechaniker und Offiziere, Büroangestellte und Friseurunternehmer, Topmanager und Friedhofsgärtnerinnen. Selbst wenn das Leben wie ein riesengroßes, wunderbares Buffet vor ihnen ausgebreitet war, schienen sie nicht dazu in der Lage, sich einfach etwas davon zu nehmen. Niemand hätte sie daran gehindert, es hätte tausendundeine Möglichkeit gegeben, aber sie zogen es vor, innerlich unfrei und klein zu bleiben, egal welchen Beruf sie ausübten.

Mit diesem Gespräch im Flugzeug nach London begann meine akribische Suche nach dem, was wir da genau machen, wenn wir uns selbst blockieren, was in unserem Kopf vorgeht, das dazu führt, dass wir weit unter unseren eigentlichen Möglichkeiten an Sinn, Erfolg und Lebensqualität bleiben. Mein Kollege Reinhard Sprenger sagt seit vielen Jahren zu Recht, wir hätten die Wahl, und eines seiner bekanntesten Bücher trägt den programmatischen Titel *Die Entscheidung liegt bei dir!*. Leichter gesagt als getan. Was mich an diesem Montagmorgen auf eine faszinierende Spur brachte, war diese eine Frage: Wie machen wir das, wenn wir denken, dass wir *keine* Wahl haben? Wie blockieren wir uns selbst? Wie machen wir aus unserer tatsächlichen Freiheit ein Leben voller kleiner und großer Unfreiheiten? Und wie werden wir dieses Denken wieder los? Wie kann es uns gelingen, uns innerlich davon zu befreien, um beruflich und persönlich endlich so zu wachsen, wie wir es wollen und verdient haben?

Auf meiner mentalen Expedition in die Welt unserer Selbstblockaden sind mir sechs Themen aufgefallen, die mir in Job-Coachings immer wieder begegnen.

### Angst

Die meisten Menschen bewegt inmitten unserer Hightech-Welt im Job eine diffuse Angst. Angst davor, nicht zu genügen; Angst davor, den Anschluss zu verlieren; Angst davor, vielleicht sogar auf ganzer Linie zu scheitern, buchstäblich die eigene Existenz zu verlieren. In einer Welt, in der sich so vieles um Status, Geld, Konsum und äußerliche Perfektion dreht, in der scheinbar viele Menschen so smart sind und so mühelos reich werden, reduzieren wir unser in Wirklichkeit so filigranes, vielschichtiges und einzigartiges Leben auf diese eine Riesfrage: Was muss ich tun, um alles richtig zu machen? Für viele beginnt ein ganz normaler Montagmorgen

bereits mit dieser diffusen Angst im Bauch. Mit dem inneren Aufscrollen einer nicht enden wollenden To-do-Liste. Was muss ich noch erledigen? Wer könnte mir heute wieder auf die Füße steigen? Wann fliegt auf, dass ich längst nicht alles unter Kontrolle habe? Ich muss mich noch mehr anstrengen! Angst ist die Schwester von Druck. Und Sie ahnen sicher schon, dass beide schlechte Ratgeber sind.

### **Selbstzweifel**

Andere zweifeln immer wieder an sich selbst. Sie haben das Gefühl, nicht gut genug zu sein, es vielleicht gar nicht verdient zu haben, ein glückliches, erfolgreiches Berufsleben zu führen. Sie quälen sich mit immer neuen Selbstzweifeln, obwohl sie bei Tageslicht betrachtet genau sehen würden, dass sie eine Menge können und wirklich viel leisten. Aber sie bringen es nicht rüber, verstecken sich förmlich und haben Angst, das von ihrem Leben zu erwarten und einzufordern, was sie sich wirklich wünschen. Andere ziehen an ihnen vorbei, und so entsteht der fatale Eindruck, dass nur die Schaumschläger und Intriganten im Job weiterkommen. Ein erfülltes, erfolgreiches Berufsleben? Ehrliche Anerkennung? »Habe ich doch gar nicht verdient«, sagen sie sich. »Was kann ich denn schon? Was glaube ich eigentlich, wer ich bin?« Kein Wunder, wenn sich Frust und Depression breitmachen.

### **Orientierungslosigkeit**

Wieder andere wissen nicht, in welche Richtung es gehen soll. Sie sind geradezu verzweifelt auf der Suche nach dem, was sie wirklich machen wollen. Kein Job erfüllt sie, immer stimmt irgendetwas nicht. An jeder Chance scheint ein Haken zu sein. Manchmal erlebe ich diese Problematik bei Menschen, die gerade einen Burn-out hinter sich haben oder kurz davorstehen, in einen hineinzuschlittern. Jede noch so



kleine Herausforderung scheint eine Wunde aufzureißen, die sich doch gerade erst zu schließen begann. Plan- und Orientierungslosigkeit kann auch damit zu tun haben, dass wir zu wenig darüber wissen, was wir genau tun können, um in einem Feld erfolgreich und glücklich zu arbeiten. Wir haben eine Idee, aber keine Ahnung, wie man sie umsetzen könnte. Vor lauter Fragezeichen und MINDFUCKS im Kopf bleiben wir lieber in der bekannten Komfortzone. Dabei wäre es so einfach, sich neugierig auf die Suche zu machen und wirklich erfolgreich Experte oder Expertin im eigenen Traumberuf zu werden.

### Fehlender Mut

In anderen Fällen erlebe ich Menschen, die tief in ihrem Inneren genau wissen, was sie wollen, aber bisher nicht den Mut finden, dazu zu stehen. Im Gegensatz zu rein von Angst gesteuerten Menschen, die blind weiterfunktionieren, denken sie über Alternativen nach. Es gibt längst einen Plan B, aber der wird mit allerhand MINDFUCKS torpediert. Es gibt tausendundeinen »vernünftigen« Grund, sich nicht zu bewegen. Sie bleiben im scheinbar sicheren Hafen und spüren selbst, dass dieser sich eher wie eine Endstation anfühlt. Es heißt, jedes Schiff brauche einen Hafen, aber Schiffe seien nicht für den Hafen gebaut. Irgendwann wünscht man sich dann sogar einen Sturm, um aus dem grauen Alltag notfalls gewaltsam ins echte Leben hinausgespült zu werden.

### Konflikte

Angst, Selbstzweifel, Orientierungslosigkeit und fehlender Mut sind Hauptursachen für beruflichen Frust, und sie sind allesamt mit starken inneren Blockaden verbunden. Aufreibende Konflikte mit anderen sind eine weitere Planke auf dem beruflichen Holzweg. Viele Menschen sind wegen ihrer Chefs frustriert. Sie halten »die da oben« für ungerecht oder

sogar unfähig. Mit den Kolleginnen oder Kollegen läuft es auch häufig schief. Führungskräfte und Selbstständige ärgern sich viel zu oft über ihre Mitarbeiter. Halten sie, wenn sie ehrlich sind, für faul, aufsässig oder unfähig. Fehlendes Zutrauen und handfestes Misstrauen gehören aus meiner Sicht zu den häufigsten und schwerwiegendsten Führungsfehlern unserer Zeit. Auch der Umgang mit anspruchsvollen Kunden kann zu einem Ärgernis werden, das fähige Leute sogar so weit bringt, dass sie am liebsten das Handtuch werfen wollen. Wenn der Umgang mit anderen zu einer Quelle von Frust, Stress und Misstrauen wird, ist es wirklich an der Zeit, sich seiner eigenen Haltungen und Gedanken stärker bewusst zu werden und innere Blockaden zu überwinden. Denn nichts behindert unser Potenzial mehr als schlechte Zusammenarbeit. MINDFUCK trifft uns alle, aber wenn mehrere Menschen gemeinsam MINDFUCK betreiben, ist das wie ein Biotop, das nach und nach kippt. Irgendwann bleibt keinem mehr genug Luft zu atmen. Gerade in kleineren Teams und unter engen Kollegen oder Geschäftspartnerschaften kann das fatale Folgen haben.

### **Scheinbar sinnlose Selbstblockaden**

Am unteren Ende der Frust-Fahnenstange gibt es noch die zahlreichen Spielarten des scheinbar sinnlosen selbstschädigenden Verhaltens: Projekte vor sich herschieben, Dinge nicht vom Tisch bekommen, zu feige sein, einen Anruf zu tätigen, tausend Ausreden finden, um in der Stagnation zu bleiben. Wir wissen in diesen Momenten ganz genau, dass etwas schief läuft, aber wir haben das Gefühl, ein inneres Programm zu absolvieren, das sich automatisch abspult und aus dem es kein Entrinnen gibt. Am Ende eines solchen Tages warten nichts als Frust und Selbstbeschimpfung. »Bin ich vielleicht selbstquälerisch veranlagt, ohne es zu wissen?«, fragte mich einmal eine Klientin. Nein. Ich denke, es ist ein sehr veralte-

tes, aber ursprünglich sinnvolles Widerstandsprogramm, das da abläuft. Wir wehren uns gegen eine ganz bestimmte Vorstellung von Arbeit und unserer eigenen Person. Das Phänomen der Prokrastination, der sogenannten Aufschieberitis, reicht meinen Erfahrungen nach vom inneren passiven Widerstand gegen eine Tendenz zur Selbstversklavung bis hin zum geheimen Wunsch, von jemand anderem gerettet und ernährt zu werden. Es ist tatsächlich ein geradezu minutiös ablaufendes Programm von MINDFUCK, das wir abspulen, wenn wir uns bei der Arbeit selbstschädigend verhalten: Von innen erlebt eine langsame, immer wiederkehrende Tortur. Von außen betrachtet ein hochinteressantes Phänomen, das uns ganz neue, phantastische Perspektiven eröffnet, sobald wir es verstanden und gelöst haben.

Alle diese Probleme haben mit inneren Blockaden zu tun, die ich MINDFUCK nenne. Ich glaube, es ist wichtig, dass jeder von uns seine Selbstblockaden erkennt, versteht und beendet. Es gibt kein größeres Hindernis für unsere volle berufliche und persönliche Potenzialentfaltung als dieses System von MINDFUCK, das uns innerlich in schwache oder aggressive Zustände abrutschen lässt. Auch in meiner Arbeit mit namhaften Unternehmen sehe ich täglich MINDFUCK in Aktion. In meinen Vorträgen erlebe ich die Betroffenheit, aber auch die Erleichterung, wenn ich das Phänomen beschreibe. Jeder kann sich darin wiederfinden. Und das Interesse, das die mittlerweile drei Vorgängerbücher zu MINDFUCK in verschiedenen Ländern und Kulturen der Welt hervorrufen, legt nahe, dass das innere System von Selbstblockaden ein grundmenschliches Phänomen ist, das sich durch viele Kulturen zieht. Wir brauchen uns also nicht dafür zu schämen. Es ist normal. Und dennoch so schädlich, dass wir es uns nicht länger leisten sollten. Denn die rasanten Veränderungen der Arbeitswelt machen es möglich und

sogar nötig, dass jeder von uns beruflich sein eigenes Potenzial an Lebensfreude, Lebensqualität, echtem Engagement und hoher Arbeitsqualität voll entfaltet. Immer weniger Menschen werden in den nächsten Jahrzehnten die komplexen Gesellschaften in einem drastisch alternden Europa aufrechterhalten müssen. Das geht nur, wenn jeder von uns länger, besser und leichter arbeitet. Zukünftig werden Unternehmen und Behörden um Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Mangelware sind, werben. Die Gehälter derjenigen, die gut ausgebildet sind, werden explodieren, die Arbeitswelt wird eine Transformation erleben, die einer Revolution gleicht. Revolution bedeutet, dass sich die bisherigen Verhältnisse umkehren und wir von einem arbeitgebergesteuerten Arbeitsmarkt zu einem arbeitnehmergesteuerten Arbeitsmarkt kommen. Unternehmen stehen dabei in einem harten Wettbewerb um Mitarbeiter. Das heißt aber nicht, dass es gemütlicher für uns alle wird. Wir werden zwar mehr verdienen und die Wahl haben, aber wir werden auch ein völlig neues Niveau an Produktivität, Lernen, Flexibilität und Kooperationsfähigkeit zeigen müssen. Gezicke, sinnlose Politik, Eltern-Kind-Spielchen am Arbeitsplatz und selbstbezogene Lustlosigkeit werden nicht mehr funktionieren. Gleichzeitig haben wir auch ein gutes Recht darauf, uns als einzigartige, wertvolle Individuen zu erleben, die nur dieses eine Leben haben und dieses erfüllt, bedeutsam und mit hoher Lebensqualität erleben wollen. Das alles braucht menschliche Potenzialentfaltung. Wir können es uns nicht mehr leisten, einzeln und kollektiv Talente schlummern zu lassen, das Falsche zu tun oder uns gegenseitig durch sinnlose Konflikte und selbstbezogenen Wettbewerb zu behindern. Beide Megatrends, die Alterung und Globalisierung unserer Lebenswelt einerseits und die Ansprüche der Individualisierung andererseits, lassen sich aus meiner Sicht nur dann bewältigen, wenn wir einzeln und gemeinsam mensch-

liche Potenziale voll entfalten. Wir brauchen neben dem rasanten technischen Fortschritt endlich auch einen echten menschlichen Fortschritt. Dieser Fortschritt aber kann nur in unserem Denken und in unseren Überzeugungen stattfinden. Wenn er uns gelingt, ist die Zukunft ein Projekt, das wir zuversichtlich in die Hand nehmen können. Leichter, befreiter, erwachsen.

Heute, ungefähr zehn Jahre nach dem für mich denkwürdigen Flug nach London und vier Jahre nach dem Erscheinen meines ersten Buchs zu MINDFUCK, habe ich nach zahlreichen weiteren Beobachtungen und Coachings mit einzelnen Teams und Gruppen ein noch tieferes Verständnis von Blockaden gewinnen können. Auf den Punkt gebracht, ist der Kern der Theorie und die Basis der Methodik, die ich Ihnen hier vorstelle, folgende: Ich gehe davon aus, dass wir uns mit einem ganz bestimmten System von Gedanken, die ich MINDFUCK nenne, selbst blockieren. Es sind nicht einfach irgendwelche zufälligen Meinungen oder Glaubenssätze, die wir da innerlich für wahr halten, sondern ein ganzes System von Überzeugungen, die in sich eine geschlossene Logik und sogar eigene sprachliche Besonderheiten aufweisen. Sie bilden eine eigenständige Parallelwelt in unserem Denken, die unser tatsächliches Erleben und Verhalten stark beeinflusst. Sie stammen aus einer früheren Phase unserer eigenen Biographie oder sind Teil eines kollektiven kulturellen Erbes von Überzeugungen über uns selbst und die Welt, die wir über Generationen hinweg erlernt haben. Heute bringen sie uns nicht mehr weiter, denn sie taugen nicht dazu, uns die Welt des 21. Jahrhunderts verstehen zu lassen. Sie führen uns von uns selbst und unseren wahren Möglichkeiten weg. Wir geraten in einen destruktiven inneren Dialog mit uns selbst. Wir spüren nicht mehr die Kraft und Freiheit des selbstwirksamen Erwachsenen, der wir heute sind, son-

dern erfahren uns selbst wie strenge Eltern oder wie hilflose, überforderte Kinder. Ich habe dieses Gedankensystem bewusst provokant MINDFUCK genannt, damit wir es nicht für eine Krankheit oder irgendetwas Schwerwiegendes und Unveränderbares halten, sondern für das, was es ist: eine fast schon lächerliche, schlechte Denkgewohnheit, der wir nicht ausgeliefert sind, sondern die wir kraft unseres eigenen Verstandes ändern können. Richtig verstanden liest sich die Welt unserer inneren Blockaden wie ein Code, hinter dem unser eigentliches Potenzial verborgen ist. Lesen wir die unsinnig und destruktiv erscheinenden Denkmuster wie einen Störungscode, so gelangen wir über dessen Entschlüsselung zu den Impulsen, die wir eigentlich brauchen, um uns in einer konkreten Situation oder einem Lebensthema voll zu entfalten. Hinter jedem Störungscode liegt also ein bislang durch die Blockade verborgener Entfaltungscodes. Hinter jedem MINDFUCK wartet ein echter Schatz darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

### Eine grundlegend neue Sichtweise

Das Grundprinzip meines Ansatzes ist meine Theorie der Selbst-Störung und der Ent-Störung von Menschen. Meine Hypothese ist, dass wir dann, wenn wir die in jedem von uns existierende Denkwelt der Selbststörung erkennen und entschlüsseln, zu einem ganz natürlich vorhandenen außergewöhnlichen Potenzial in jedem von uns vorstoßen. Einem Potenzial, das wir alle noch nicht annähernd ausgeschöpft haben. Potenzialentfaltung ist also aus meiner Sicht eine ganz natürliche Folge von Selbst-Ent-Störung. Und das hat nichts mit Esoterik oder Spiritualität zu tun, sondern ist ein sehr transparenter, von Verstand, Gefühl und echtem Realitäts-sinn geleiteter Prozess der Selbstaufklärung. Jobthemen so zu reflektieren und zu lösen, ist eine sehr aufregende und tat-

sächlich tief gehende Erfahrung. Manchmal geht es darum, einfach nur zu lachen und das Brett vor dem Kopf, das man seit Jahren vor sich herträgt, als das zu erkennen, was es ist. Manchmal führt es auch dazu, dass wir sehr nachdenklich werden. Manchmal ist es einfach zum Heulen, was wir da seit Jahren mit uns gemacht haben. Und es ist sehr bewegend, an die Menschen der Generationen vor uns zu denken, die das MINDFUCK-System im Kopf noch brauchten, um in einer harten Welt, die von Not und Mangel geprägt war, überleben zu können. MINDFUCKS zu erkennen und zu beenden, lässt also niemals kalt. Diese Erfahrung lässt uns tiefer in unsere Abgründe blicken, als uns manchmal lieb ist. Aber es gibt aus meiner Sicht nichts, was uns so tiefgreifend verändert und nachhaltig zu einem besseren Leben hin befreit, als die eigenen Blockaden zu erkennen, zu verstehen und durch sie hindurch zu unseren wahren Potenzialen vorzustoßen. Wir werden zu einem anderen Menschen. Dem Menschen, der wir wirklich sind. Was wir dann in uns sehen und erleben, kann atemberaubend sein. Sie können also recht sicher sein, dass das, was Sie sich heute zutrauen, lange nicht das ist, was Ihr wirkliches Potenzial bereithält.

Der Erste, der in diese Richtung dachte und das Phänomen der Selbststörung in Leistungszusammenhängen entdeckte, war der Amerikaner und Sportcoach Timothy Gallwey, der heute als Vater des modernen Coachings gilt. Er hatte beobachtet, dass Tennisspieler, die sich im Spiel von inneren Selbstgesprächen befreien, deutlich lern- und leistungsfähiger sind als diejenigen, die sich innerlich abkanzeln oder extrem motivierten. In seinem »Inner Game«-Ansatz, den er in den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelte, behauptet er, der Gegner im Kopf sei oftmals stärker als der auf der anderen Seite des Netzes. Er entdeckte also die Bedeutung des inneren Dialogs, untersuchte aber nicht wei-

ter, woher die störende Stimme in uns kommt und welche Funktion sie haben könnte. Er wollte sie einfach nur loswerden. Um komplexe Entscheidungen in Beruf und Leben zu treffen, reicht es aber nicht, innerlich zu schweigen. Deshalb war es für mich und die Arbeit mit meinen Klienten unerlässlich, das Phänomen der Selbststörung noch besser zu verstehen. Es erschien mir unerlässlich, eine echte Theorie der menschlichen Selbststörung und Entstörung zu entwickeln und methodisch fruchtbar zu machen. Diese Arbeit dauerte viele Jahre und schöpfte ihre Erkenntnisse aus den Coachings mit Menschen, die zum Teil äußerst hartnäckige Blockaden überwinden und nachhaltig weiterkommen wollten. Maßstab des Erfolgs waren ausschließlich die praktischen Ergebnisse, die meine Klienten realisieren konnten. Ich wollte mich nicht mehr damit zufriedengeben, sie lediglich mit neuen Lösungsansätzen und motivierenden Zielbildern zu verabschieden, sondern maß den Erfolg meiner Arbeit daran, ob sie tatsächlich ins Handeln kamen und echte Veränderungen in ihrem Berufsleben realisierten. Die Hinweise, die Sie in diesem Buch finden, sind also allesamt praktisch erprobt. Sie sind weitreichend und verlangen, sich intensiv mit neuen Sichtweisen und Erkenntnissen auseinanderzusetzen. Was Sie dadurch erreichen, ist ein neues Verständnis von sich und Ihren mentalen Strategien, das mehr wert ist als jeder einfache Selbsthilfe-Tipp. Sie merken, wann Sie sich selbst blockieren. Sie verstehen, was Sie dann tun, und Sie wissen, wie Sie das jederzeit beenden können.

Warum wir den Inneren Kompass neu ausrichten müssen

Wichtig ist: Der innere Dialog, mit dem wir uns selbst blockieren, ist wie ein Innerer Kompass, der falsch gepolt ist und uns in die falsche Richtung führt. Wir glauben dann tief in unserem Inneren an etwas, das wir eigentlich gar nicht