

Nummer 6

Gehirnpfade



Was macht ein Problem überhaupt erst zu einem Problem?

"Wenn Sie mit den Füßen im kalten Eiswasser stehen und mit dem nackten Hintern auf einer heißen Herdplatte sitzen, dann haben Sie im statistischen Durchschnitt eine angenehme Körpertemperatur." (P. Paterna) - Und 2 Probleme mindestens...

Ein Problem angehen:

Ein Problem ist eine großartige Angelegenheit. Groß, weil viel zusammen kommt und scheinbar fest aneinander klebt. Artig, weil ein Problem brav wartet wie ein wohlzogener Hund vor dem Laden. Es verschwindet nicht einfach so.

Um ein solches Problem anzugehen, gibt es so viele Wege, wie Methoden oder Eissorten oder Statistiken. Ich biete folgendes Vorgehen, Du benötigst als Zutat ein Problem:

- Für Deine eigenen Befriedigung: lege auf einer Skala fest, wie belastend dein Problem für Dich im Moment ist. Dann kannst Du hinterher vergleichen, was Dir die Denkerei und der Wechsel von Gehirnpfaden einbringt.
- Das Problem erfassen: Gib Deinem Problem ein passendes Adjektiv: zäh, schwer, glitschig, diffus, chaotisch...
- Jetzt füge einen Gegenstand oder ein Symbol hinzu: Klotz, Stein, Kreuz, Schlamm...
- Vielleicht läst sich ein vergleichendes Wortbild dafür finden? Mein Problem ist wie:

- ein schwerer Klotz am Bein
- ein chaotischer Stolperstein
- eine zähe Schlamm Schlacht
-

Wenn Du soweit bist, klopf Dir auf die Schulter! Die wichtigsten Schritte sind getan, Dein Problem ist begreifbar, begrenzt, eingefasst wie ein Stein in eine Ringfassung. Nein, gelöst ist es noch nicht.

Nächster Newsletter: Augenmuster & Lügen

Termine:

ab 21.09.13 Ausbildung zum NLP-Master

24.06.13, 24.07.13 Infoabend zur NLP-Master Ausbildung in Augsburg

Infos: www.persoenlichkeit-entscheidet.de

Hey Du!

Die eingetretenen Pfade eines Problems zu verlassen um neue Wege zu gehen, ist ein äußerst sinnvolles Unterfangen. Solange man auf dem Problempfad ist, fallen einem die guten Ideen schwer.

Was steckt hinter dieser Problemlösungsstrategie?

Dein Gehirn denkt in Bildern, Tonabfolgen, Erinnerungen und Filmen, also ganzheitlich vernetzt, in Formen und mit allen Sinnen. Probleme nehmen gerne viel zu viel Platz im Kopf ein und behindern dadurch Lösungsideen. Hier setzt die Strategie an: sie grenzt das Problem ein, indem dafür Worte gefunden werden und ein Wortbild, ein Vergleich. Dann wird in diesem Wortbild nach der Lösung gesucht, und nicht etwa im zugrunde liegenden Problem. Damit kann das Gehirn leicht auf andere Pfade zugreifen und diese nutzen.

- Wir gehen zum nächsten Schritt: Du fahndest nach einer Lösung im Rahmen Deiner Fassung. Dazu erzähle ich Dir einige Beispiele, um die Idee zu verdeutlichen:

1. Jemand schreckt aus dem Schlaf immer wieder hoch (und weiß so gar nicht recht, weshalb). Seine Fassung: Das Hochschrecken ist wie eine dunkle Box, durch deren Deckel plötzlich gelbe Blitze zischen. Wie könnte eine Lösung innerhalb der Fassung sein: "Der Blitz kann schon bleiben, aber ich lenke ihn quer, er bleibt in der Box. Die Box ist dann sicher. Ich schlafe weiter und träume."
2. Jemand hat Panik vor Vorträgen. Ihre Fassung: Die Panik ist wie ein weißer Hai, der sie von unten packt. Die Lösung von ihr: der Hai landet in der Pfanne, sie liebt Fisch, und er stärkt sie.

Aha, Du fragst Dich, wie Du jetzt zu solch einer Lösung kommst? Einfach: entweder direkt oder indem Du andere zu dem Thema befragst - nein, nicht zu dem ursprünglichen Problem, da müssten sie ja arbeiten. Sondern bitte zu Deiner Fassung, also z.B.: "wenn Dich in der Phantasie ein weißer Hai von unten packen wollte, was würdest Du dann tun?" Als ich so etwas zum ersten Mal gefragt habe, kam sofort die Gegenfrage: darf ich auch zaubern? Ja.

- Jetzt lass die neue Variante in Deinem Kopf ablaufen wie ein Kinofilm. Und vergleiche mit Deiner Skala.

Und jetzt? Abwarten und aufmerksam sein für die Änderungen.

Viel Vergnügen!

Ich freue mich auf den ein oder anderen Bericht mit Deinen Erfahrungen. Wenn Du Fragen bei der Durchführung hast, dann schreibe mir einfach eine Mail.

Bleib Dir treu, selber denken macht klug

Heide Janowitz
Gehirnnutzerin

Newsletter weiterleiten
Aboeinstellungen ändern
Abmelden

Copyright © 2013 All rights reserved.

MailChimp