

Break-Management

Zeit als 4. Dimension managen – Energie sparend erfolgreich sein - 2. Teil



Bauch mit Kopf oder Kopf mit Bauch?



Entscheidungsmanagement im Wandel

Immer diese Entscheidungen! Zugegeben, es gibt auch Menschen, die können sich meistens sehr schnell entscheiden und haben noch ein gutes Gefühl dabei. Da haben wir es wieder: „das Gefühl“. Vielleicht entscheiden Sie jetzt, gar nicht weiter zu lesen. Oder sind Sie doch neugierig auf verwertbare Informationen am Ende? Vielleicht haben Sie diesen 2. Teil auch gezielt gesucht, weil Sie mehr wissen wollen.

Für alle, die schon bis hier gelesen haben, möchten wir Ihre Erinnerung jetzt kurz auffrischen:

Die Wissenschaft belegt: wann immer wir unseren Kopf bemühen, unser Bauch ist dabei. Nennen wir es Gefühl, Intuition oder unser Unbewusstsein. Dieser Teil von uns steuert unsere Gedanken, unser Handeln, unsere Entscheidungen, weitgehend eben unbewusst. Machen wir uns unbewusste Prozesse bewusst und lassen sie gezielt unbewusst wirken, schaffen wir eine Balance aus Logik und Intuition. So nutzen wir ein großes Potenzial, für uns persönlich, für unser Unternehmen. Wir erreichen unsere Ziele erfolgreich und Energie sparend.

Nun gibt es Menschen, die sind im Einklang mit Kopf und Bauch und spüren das auch, vielleicht nicht immer aber meistens. Diesen gratulieren wir und wünschen weiter viel Erfolg und ein gutes Leben. Andere wissen es nicht oder spüren oft eine Schiefelage. Für diese haben wir auch eine gute Botschaft: Sie können es erfahren, verändern, trainieren und erhalten. Wie? Leichter und schneller als Sie es jetzt vielleicht noch glauben. Wir geben Ihnen Einblick.

Knacken Sie Ihren Jackpot

Waren Sie auch vom Lotto Fieber erfasst? Wie leicht ist Ihnen die Entscheidung gefallen, Ihr Spiel zu machen, die Zahlen zu wählen, Normal- oder Systemschein, so wie immer oder gar nicht? Einen Tag vor Nikolaus wurde der bislang höchste Lottojackpot geknackt. Ihre Chance war und ist, wie Sie wissen, ca. 1:14 Millionen. Nehmen Sie Ihr Glück lieber selbst in die Hand und knacken Sie Ihren eigenen Jackpot. Die Chance, Ihren Gewinn schon bald zu genießen, ist millionenfach höher.



Ihr Unbewusstsein bewacht Ihren individuellen Jackpot wie Dagobert Duck seine Haufen von goldenen Talern. Ihr Reichtum besteht aus unzähligen Erfahrungen, erlerntem Wissen und Wertvorstellungen. All das verwaltet Ihr Unbewusstsein nach „bestem Wissen und Gewissen“. Es ist im Gegensatz zu Dagobert wesentlich spendierfreudiger. Sie müssen allerdings Kontakt aufnehmen und mit Ihrem Unbewusstsein kommunizieren. Im Training lernen Sie z. B. die Sprache Ihres Unbewusstseins, denn diese ist sehr individuell.

Hier spricht Ihr Bauch

Sie besteht aus Bildern, Geschichten und Gefühlen. Mit der Sprache Ihres Bewusstseins, also Ihres normalen Vokabulars, können Sie dann übersetzen und eröffnen eine offene Kommunikation in beide Richtungen. „Hirn technisch“ gesehen senken Sie Ihre Hirnfrequenz

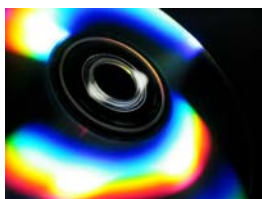
etwas ab und gleichzeitig bleibt natürlich Ihr Bewusstsein, Ihr Verstand eingeschaltet.

Die Kommunikation ist auf Verständigung ausgerichtet auf „Stimmigkeit“. Da bekommt das Wort „Bauchredner“ noch eine ganz andere Dimension. Erinnern wir uns: bei komplexen Entscheidungen ist das Unbewusstsein haushoch überlegen. Mit der richtigen Übersetzung stellt sich nicht mehr die Frage Kopf oder Bauch, sondern Sie wissen einfach was richtig ist, obwohl Sie es nicht wirklich rational begründen können. Und das macht nichts, denn Sie können Ihrem Unbewusstsein vertrauen. Ist das so? Wie wissen wir das? Wie können wir denn wirklich sicher sein?

In Einklang bringen

Sind Entscheidungen des Unbewusstseins immer richtig? Leider Nein. Aber es gibt immer eine positive Absicht und die begründet sich durch die Verknüpfungen und Vernetzungen, die aus all den Erfahrungen, dem Wissen und der Bewertung dessen, entstanden sind. Diese ist vielleicht nicht auf dem neuesten Stand. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten:

- Sie aktualisieren Ihr Unbewusstsein, machen ein update bezogen auf Ihre Werte, Ziele und Vorstellungen von heute und für morgen
- Sie gleichen Ihre gefühlten Ziele und Visionen Ihrem Bewusstsein an



Wenn Sie beides in Einklang gebracht haben, wissen Sie, spüren Sie, wann etwas stimmig ist. Diesen Einklang erreichen Sie u. a., indem Sie Ihre Übersetzungsfähigkeiten

bereits als Werkzeug einsetzen.

Welche Möglichkeit Sie wählen, hängt von Ihrer Ausgangssituation und Ihrem Ziel ab. Verknüpfungen drücken sich auch in „alten“ Gewohnheiten aus. Diese sind möglicher Weise aktuell nicht mehr gefragt. Z. B. sind Sie seit Jahren täglich eine bestimmte Strecke gefahren. Nun ist Ihr Zielort geändert. Ein Teil der gewohnten Strecke ist aber gleich geblieben. Jetzt biegen Sie anders ab. Überlassen Sie die Streckenführung Ihrem Unbewusstsein,

werden Sie wie gewohnt abbiegen. Wir alle kennen solche Vorgänge.

Das gleiche gilt auch für betriebliche Veränderungsprozesse. Mit erhöhtem Energieeinsatz über einen längeren Zeitraum müssen diese bewusst „eintrainiert“ werden bis die Änderung neu im Unbewusstsein verknüpft ist. Dann erst sinkt der Energieaufwand wieder ab. Würde es Sie überraschen, wenn Sie diesen erhöhten Energie- und Zeitaufwand enorm einsparen können?

Nun kann es aber auch sein, dass Ihre gewählte Vision, Ihre gesetzten Ziele und die davon abgeleiteten Entscheidungen gar nicht mit Ihren gefühlten übereinstimmen. Dann arbeiten und leben Sie schon eine Zeit lang „gegen den Strich gebürstet“. In diesem Fall ist Ihr Energieaufwand permanent zu hoch. Das kann Sie auf Dauer sogar krank machen.

Von welcher Seite auch immer Sie starten, Sie werden den Einklang erreichen und die eingesparte Energie für Ihre work-life-balance oder für neue erfolgreiche Projekte zur Verfügung haben. Sie treffen gute Entscheidungen.

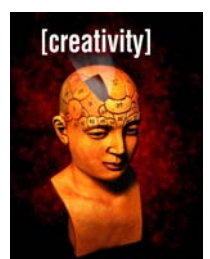
Auch „Kopf-Menschen“ haben einen Bauch

Sie sind ein klarer „Kopf-Mensch“, und Sie hören lieber nach wie vor auf Ihren Verstand? Der hat Sie bislang auch so weit gebracht, vor allem in Ihrem von Logik bestimmtem Arbeitsgebiet.

Es sei mir hier eine Frage erlaubt: Wie wissen Sie, dass Sie nicht noch weiter oder mit weniger Einsatz so weit hätten kommen können?

Auch hier ist die Hirnforschung eindeutig. Jeder Mensch hat einen Bauch. Jede Information, die unser System erreicht, ist mit einer Emotion verknüpft. Wenn Sie uns bewusst wird, nehmen wir es als Gefühl wahr. „Kopf-Menschen“ tun dieses eher weniger.

Haben Sie von Norbert Wiener gehört? Ein mathematisches Genie, „Vater“ der Kybernetik, der u. a. die Begriffe „Regelkreis“ und „feedback“ geprägt hat. Er war ein sehr kreativer Kopf, der seine Kollegen und Studenten am MIT

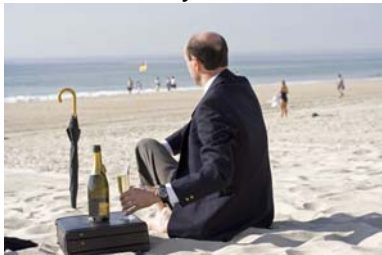


mit mathematischen Formeln verblüffte, die nur so aus ihm heraus sprudelten. Er selbst wusste oft nicht wieso und woher. Dieser kluge Kopf hatte einen sehr produktiven Bauch und er hatte ihn integriert.

Kommt Zeit kommt Break

Nun, so mit der Zeit bekommen Menschen mehr und mehr ein Gespür für richtige oder falsche Entscheidungen. Aber haben wir immer die Zeit? Zunehmend wird heutzutage der Entscheidungsdruck durch Zeitdruck ausgelöst und dann war es das mit dem Gespür.

„Give me a break!“ oder „take your chance for a break now!“. So ein Widerspruch! Gerade, wenn mir eben keine Zeit zur Verfügung steht, soll ich sie mir nehmen und eine Pause machen? Ja, genau so. Machen Sie eine Pause von Ihrem Bewusstsein und damit einen Systemwechsel zum Unbewusstsein. Schon vom sportlichen Training wissen wir: „Pause ist Training“. Zeit ist eine objektive wie subjektive Größe zugleich. In der Relativitätstheorie ist sie die 4. Dimension. In unserem Arbeits- und Lebensalltag begegnen wir ihr als Zeitrahmen, Zeitfenster, eben als begrenzende Größe. Meist ist sie knapp, wir haben gar keine oder sie kostet vor allem Geld.



Wir können Sie aber auch als 4. Dimension begreifen und zwischen die Zeitmomente gehen. In unseren Trainings lernen Sie, wie Sie das erreichen, um es dann in Ihrem Arbeits- und Lebensalltag zu nutzen. BreakManagement ist das bessere Zeitmanagement!

Gut - besser - am besten

Wie wir bereits zeigten, haben Tests aus der Hirnforschung belegt, dass vom Unbewusstsein gesteuerte komplexe Entscheidungen gut sind. Im Vergleich mit rein Logik gesteuerten schneiden Sie einfach besser ab. Noch bessere Ergebnisse allerdings erzielte man in Tests zu unbewussten Entscheidungen, bei denen dem Unbewusstsein noch Zeit zwischen der Informationsaufnahme und dem Zeitpunkt der

Entscheidung gelassen wurde. In dieser Pause wurde das anstehende Thema nicht bearbeitet. Je länger die Pause, desto besser das Ergebnis, die Qualität der Entscheidung.

Der gute Rat „eine Nacht drüber schlafen“ ist schon sehr schlau. Leider haben wir eben diese Zeit meistens nicht. Aufgeben? Nein! Es klingt vielleicht wie die Quadratur des Kreises, aber auch das ist sogar möglich. Prof. Dr. Bijan Amini von der Universität Kiel demonstriert dieses durch einen einfachen Perspektivwechsel ein-drucksvoll.

Würde Sie es erstaunen, wenn wir Methoden entwickelt haben, die Ihrem Unbewusstsein die Zeit geben, die es für sehr gute Ergebnisse braucht, Sie aber in Ihrem Zeitaufwand minimal bleiben? Gehen Sie zwischen die Momente. Überzeugen Sie sich selbst, wie das möglich ist in unseren Trainings, z. B. „Im Auge des Hurricane“.



Wir wünschen Ihnen eine (ent)spannende Pause zum Weihnachtsfest und ein energie-reiches, gesundes und erfolgreiches Neues Jahr 2008.



www.crearte.de info@crearte.de 04348-912016