

# Wahrnehmen, verstehen und akzeptieren

Stress, Konflikte, herausfordernde Situationen usw. können uns mit Emotionen oder Vorstellungen in Verbindung bringen, die unser Verhalten negativ beeinflussen und steuern. Eine bestimmte Situation, ein Auslöser, ein Streit oder einfach ein hoher Druck können dazu führen, dass wir sprichwörtlich unsere Mitte verlieren. Die Mitte steht für einen Zustand, in dem wir mit den meisten Mitmenschen produktiv zusammenarbeiten und alle eigenen Kompetenzen und Erfahrungen problem lösungsorientiert einsetzen können. Verlieren wir jedoch diese Mitte, so geht dies oft mit einer Einschränkung in der Wahrnehmung und Beurteilung der Situation und in unseren Handlungsmöglichkeiten einher. Wir handeln dann sozusagen unter unseren Möglichkeiten. Wiederkehrende Gedanken, (unerwünschte) Gefühle oder ein bestimmter Mensch können uns dann regelrecht vereinnahmen. Diese Zustände lassen sich meist nicht willentlich abstellen. Jedoch sind wir diesen normalen und menschlichen Prozessen nicht ausgeliefert. Die

hier beschriebene Technik hilft Ihnen, (etwas) schneller wieder in Ihre Mitte zurückzukommen, damit Sie Ihre volle Handlungsfähigkeit zurückgewinnen können. Der zentrale Hebel dafür ist, sich den eigenen Gefühlen und mentalen Bildern zuzuwenden, ihnen Gehör zu verschaffen, damit sie wieder gehen können. Mehr hierzu finden Sie in unserer Publikation „Emotionskompetenz“ aus der Reihe „Kompetenzen der Zukunft“.

## ANLEITUNG

### Schritt 1: Wahrnehmen und erkunden ...

Zu erkennen, dass wir unsere Mitte verloren haben, ist im hektischen Alltag keine Selbstverständlichkeit. Oft ist unsere Wahrnehmung auf Aufgaben im Außen gerichtet oder wir haben einfach keine Übung darin, innere Bewegungen achtsam zu verfolgen. Daher ist dieses Erkennen – „Ich habe meine Mitte verloren“ – bereits ein erster wichtiger Schritt. Denn je schneller dies gelingt, desto eher kann man diesen Prozess unterbrechen.

## Wie gehe ich mit belastenden Situationen und Gefühlen produktiv um?

Um Konflikte, hohen Druck, komplexe und herausfordernde Situationen oder starken Stress bestmöglich umgehen und produktiv bewältigen zu können, ist ein hohes Maß an Resilienz und eine gute Selbstführung notwendig. Mit dieser Übung können Sie daran arbeiten, in für Sie herausfordernden und überfordernden Situationen möglichst schnell ein Höchstmaß an Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen.



Der nächste Schritt besteht darin, diesem Gefühl zu folgen und es nicht zu ignorieren oder zu verdrängen. Man stellt sich sozusagen der Situation, indem man sich bewusst Zeit für einen Boxenstopp nimmt, bevor das Rennen weitergeht. Das allein kann bereits ein großer Schritt sein, wenn man bedenkt, dass wir im Alltag meist keine Zeit für solche Dinge haben. Je nach Thema und eigener Übung sollten Sie sich dafür am besten fünf bis zwanzig Minuten an einem ungestörten Ort Zeit nehmen.

Zu Beginn ist nichts weiter zu tun, als wahrzunehmen, was ist und was sich zeigt. Verbinden Sie sich dafür innerlich zuerst mit der Situation, dem Problem, dem Auslöser, den beteiligten Menschen.

Nähern Sie sich dem Thema in kleinen Schritten. Nehmen Sie achtsam wahr, was sich Ihnen zeigt. Was ist Ihre Wahrnehmung der Situation/ des Themas? Folgende Fragen können hierfür hilfreich sein:

- Was ist genau passiert?
- Wer war daran beteiligt?
- Was genau war der Auslöser?
- Wer ist „schuld“?
- Wie fühlen Sie sich dabei?
- Wie geht es Ihrem Körper?
- Welche Gedanken sind mit dem Thema verbunden?
- Welche Bewertungen zeigen sich – über sich selbst, über andere, über das Leben, ...?
- Welche Gefühle und Verhaltensweisen sind beteiligt?
- Seit wann beschäftigen Sie sich mit dem Thema?

## Schritt 2: Tiefer erkunden, verstehen und akzeptieren ...

Im nächsten Schritt geht es darum, die inneren Bewegungen und Gefühle genauer anzuschauen und bewusst werden zu lassen. Man könnte auch sagen: sich selbst ein wenig auf die Schliche zu kommen. Oder: die Situation mit verschiedenen Perspektiven anreichern. Vielleicht kann man sich diesen Prozess als Zuschauer eines Kinofilms vorstellen. Wir sitzen im Sessel und schauen zu. Wir erforschen aufmerksam, was sich im Zusammenhang mit dem unliebsamen Gefühl oder der ganzen Situation zeigt.

Wichtig ist, nicht zu werten, sondern mit Neugier und Offenheit zu beobachten. Wenn es Ihnen gelingt, die Gedanken, Gefühle und Fragen anzunehmen, ohne sie zu bewerten, sind Sie bereits auf dem Weg, Ihre innere Balance wiederzufinden. Akzeptieren bedeutet nicht, dass Sie mit allem einverstanden sind und es gutheißen. Es bedeutet vielmehr, dass Sie das, was sich Ihnen zeigt, als zu Ihnen oder zur Situation gehörig verstehen und akzeptieren, anstatt es loswerden oder nicht sehen zu wollen. Folgende Fragen können Ihnen beim Erkunden behilflich sein:

- Was ist das größte Unbehagen in Bezug auf die Situation? Welche Gefühle zeigen sich in diesem Zusammenhang?
- Ist das Gefühl angenehm, neutral oder unangenehm? Wie stehe ich zu dem Gefühl? Will ich es behalten oder schnellstmöglich loswerden?
- Wenn ich mich auf das Gefühl näher einlasse, was zeigt sich dann? Gibt es einen begleitenden Satz oder Gedanken dazu?

- Wo im Körper zeigt sich das Gefühl? Was passiert, wenn ich meine Hand auf diese Stelle lege? Kann ich eine mögliche Anspannung etwas lösen und was passiert dann?
- Was ist mit den beteiligten Personen? Wie bewerte ich sie, welche Rolle spielen sie und was machen sie meiner Meinung nach falsch, richtig oder was sollten sie tun?
- Wie geht es mir ganz persönlich damit? Wie stehe ich zu mir selbst oder zu meinem Umgang mit der Situation?
- Zeigen sich vielleicht (alt bekannte) Glaubenssätze? Passen sie wirklich zur Situation, zu mir oder zu den Beteiligten?
- Was sind meine größten Hoffnungen oder Wünsche? Welche Bedürfnisse von mir stehen dahinter? Sind diese der Situation angemessen oder nicht? Macht es Sinn sich im aktuellen Fall um die Befriedigung dieser Bedürfnisse zu kümmern oder kann darauf verzichtet werden?
- Was könnte ich jetzt tun, was sollten andere tun?
- ...

Die Erfahrung zeigt, dass zwei Dingen passieren können, wenn man innerlich (ein Stück weit) zustimmt und akzeptiert, was ist: Zum einen entsteht eine Erleichterung, weil wir etwas, was ohnehin da war, akzeptiert haben und nicht mehr verbergen müssen. Zum anderen können sich nach dem Akzeptieren neue Sichtweisen und Lösungen zeigen, die vorher nicht möglich waren.



### **Menschen. Unternehmen. Zukunft!**

Das RKW Kompetenzzentrum ist ein neutraler Impuls- und Ratgeber für den deutschen Mittelstand. Es sensibilisiert angehende wie etablierte kleine und mittlere Unternehmen für Zukunftsthemen und unterstützt sie dabei, ihre Wettbewerbsfähigkeit und Innovationskraft auszubauen.

Das RKW Kompetenzzentrum leistet damit einen Beitrag zur Stärkung des Gründungsgeschehens und zur nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung in Deutschland. Zu den aktuellen Schwerpunktthemen „Gründung“, „Fachkräftesicherung“, „Digitalisierung“ und „Innovation“ bietet das RKW Kompetenzzentrum daher praxisnahe und branchenübergreifende Informationen sowie Handlungshilfen an. Darüber hinaus stellen wir für die Bauwirtschaft traditionell branchenspezifische Lösungen bereit.

Bei der Verbreitung der Ergebnisse vor Ort arbeitet das RKW Kompetenzzentrum mit Sitz in Eschborn eng mit den RKW Landesorganisationen in den Bundesländern zusammen.

Das RKW Kompetenzzentrum wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Weitere Informationen: [www.rkw-kompetenzzentrum.de](http://www.rkw-kompetenzzentrum.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Energie

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages