

Raus aus der Denkfalle

Sie sind spät dran für ein Meeting. Alle anderen haben bereits im Sitzungszimmer Platz genommen. Als Sie den Raum betreten, ersticken die Gespräche im Keim. Logisch – da wurde doch über Sie geredet? Doch es ist nicht so einfach, wie Sie im ersten Moment meinen. Psychologen nennen das «Mindreading», also «Gedankenlesen»: Wir sind überzeugt zu wissen, was andere fühlen und (von

mehr hinterfragen. Wir sind unseren Gedanken aber nicht hilflos ausgeliefert. Mit etwas Übung lassen sich Denkfehler entlarven, bevor sie Schaden anrichten. Geistige Flexibilität hilft, Vorurteile und falsche Annahmen künftig schneller zu erkennen. Und die lässt sich trainieren: mit Übungen wie dem «Reframing», einer Technik, die ursprünglich aus der Familientherapie stammt. Dabei bemüht man sich, die belastende Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten – wie in einem anderen «Rahmen» (engl. «frame»). Das eröffnet neue Sichtweisen und hilft zu verstehen, dass es immer mehrere Deutungen für eine Situation gibt. Eine andere Erklärung für die Stille im Sitzungszimmer könnte zum Beispiel lauten: «Alle scheinen auf mich gewartet zu haben – jetzt kann das Meeting beginnen.»

Was ist realistisch?

Diese einfache Übung erfüllt einen Zweck: herauszufinden, ob die eigenen Gedanken tatsächlich der Wahrheit entsprechen, oder ob sie nur Annahmen sind. Dann kann man Denkmuster gegen Einschätzungen austauschen, die auf Beweisen fussen. Für den Psychologen Martin Sauerland geht es dabei nicht um positives, sondern um realistisches Denken. Er fordert einen ehrlichen Umgang mit den eigenen Gedanken. Man kann durchaus erkennen, dass einem ein bestimmtes Gebiet nicht liegt. Dafür schätzt man die eigenen Stärken mehr. Man verlässt sich auf sie, statt sich von jedem Rückschlag einschüchtern zu lassen.



Belastende Situationen – eine Sitzung moderieren oder ein Referat halten – aus einer anderen Perspektive zu betrachten, hilft, negative Selbsteinschätzungen zu überwinden.

Quelle: Fotolia

uns) denken. Denkmuster wie diese pflegen wir über Jahre hinweg – sogar dann, wenn sie schädlich für uns sind. Negative Selbsteinschätzungen zum Beispiel hindern daran, das eigene Potential voll auszuschöpfen. Wer an den eigenen Fähigkeiten zweifelt, ist weniger motiviert und leistungsfähig. In einer Studie von Martin Sauerland, einem deutschen Wirtschaftspsychologen, gaben fast 90% der Teilnehmenden an, in negative Muster zu verfallen. Zum Beispiel malen sie sich von Beginn an den schlimmsten Fall aus, reden sich Dinge ein wie: «Das schaffe ich sowieso nicht». Dieses Verhalten nennt man Katastrophisierung. Ebenfalls oft nehmen wir Übergeneralisierungen vor: Von einem kleinen Zwischenfall wird darauf geschlossen, dass sich das immer und überhaupt so verhält – z. B., dass mich der Chef nicht mag, weil er mich einmal nicht gegrüsst hat.

Gesunder Perspektivwechsel

Diese Denkfehler sind lästig und hemmend. Die meisten basieren auf Einstellungen, die wir in der Kindheit verinnerlicht haben und nicht