

# DENKEN SIE POSITIV

KARRIERE-REGEL NR.

5

VON DR. ANJA SENG

**Wie geht es Ihnen? Ja, genau, Ihnen persönlich? Nicht Ihrem Arbeitgeber, nicht der Welt – sondern wirklich Ihnen? Nehmen Sie sich die Zeit, dies zu hinterfragen. Die Gefahren der Krise sind noch immer nicht gebannt, sodass Besorgnis und Unsicherheit entstehen. Die Welt befindet sich in einer sehr schwierigen Zeit. Und Sie stecken mittendrin.**

Lassen Sie sich von der Krise anstecken? Sind auch Sie deprimiert und verunsichert? Geben Sie acht auf sich und lassen Sie es nicht so weit kommen. Denn Ihre persönliche Stimmung hat Wirkung auf Ihre Ausstrahlung. Und mit Ihrer Ausstrahlung wirken Sie auf Ihr Umfeld. Auf Ihre Kollegen, auf Ihre Vorgesetzten, Ihre Mitarbeiter – und auch auf Ihre Familie und Freunde. Was bedeutet überhaupt „Ausstrahlung“? Bei anderen Menschen können Sie es beobachten. Achten Sie darauf, wie sich zum Beispiel Barack Obama bewegt und wie er spricht. Keine Frage: Seine Auftritte sind charisma-

tisch, und auch darum wirkt er auf Antrieb anziehend auf sein Umfeld. Was können wir von ihm und anderen charismatischen Menschen lernen? Zum Beispiel, dass gesundes Selbstbewusstsein die Ausstrahlung fördert. Bilden Sie sich dafür eine positive Meinung über sich selbst. Zum Beispiel durch die Wertschätzung der eigenen Stärken: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge, die Sie gut können – und entwickeln Sie diese weiter. Seien Sie stolz auf Ihre eigenen Erfolge.

Begeisterungsfähigkeit wirkt nach außen. Zeigen Sie sich neugierig und offen für neue Ideen. Erkennen Sie das Besondere in dem Gewohnten – und zögern Sie nicht, es anderen mitzuteilen. Der Funke wird schnell überspringen, und Sie werden auch andere begeistern können. Die Basis Ihrer Ausstrahlung ist die positive Grundeinstellung. Freuen Sie sich auf neue Herausforderungen, anstatt schon im Vorfeld mögliche Probleme zu wälzen. Die Fähigkeit zur Selbstmotivation hilft Ihnen dabei, emotionale Löcher zu überbrücken. Strahlen Sie Optimismus aus, indem Sie sich selbst Ihre neuen Themen suchen. Schauen Sie dabei in die Zukunft: Ihre Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeiter und Freunde werden Ihnen dankbar sein für diesen Blick nach vorn – und ihrerseits positiv „zurückstrahlen“. Meistern Sie dann gemeinsam die schwierigen Situationen.

In all diesen Prozessen – und besonders in der gemeinsamen Arbeit – entstehen Emotionen. Zeigen Sie Ihre Gefühle, denn dann wirken Sie beteiligt und nahbar. Sie erleichtern es anderen, auf Sie zuzugehen und Sie angemessen einzubinden. Doch gehen auch Sie auf andere zu. Loben Sie zum Beispiel Ihre Mitarbeiter für ein gelungenes Ergebnis, signalisieren Sie Ihren Kollegen die Anerkennung für deren Erfolg oder lachen Sie gemeinsam mit Ihrem Chef. Durch Ihr ehrliches Interesse an anderen Menschen fühlen sich diese von Ihnen wertgeschätzt, und sie werden Ihnen dieses Gefühl zurückgeben.

Doch Achtung: All dies geht nicht ohne Selbstdisziplin. Denken Sie daran, dass Sie jederzeit selbst für Ihr Verhalten verantwortlich sind. Setzen Sie sich realistische Ziele und richten Sie Ihre Handlungen daran aus. Und wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, dann loben Sie sich selbst und belohnen Sie sich auch dafür. Sie werden nun vielleicht denken: Das ist alles leichter gesagt als getan – nicht nur in der Krise! Aber versuchen Sie es. Machen Sie sich frei von diesem Negativ-Sog, dem wir heute an vielen Stellen begegnen. Arbeiten Sie an Ihrer Ausstrahlung. Suchen Sie sich kleine persönliche Erfolge. Zeigen Sie Ihre Begeisterung. Sie selbst sind für das, was Sie ausstrahlen, verantwortlich. Arbeiten Sie daran und wagen Sie es: Gehen Sie selbstbewusst durch schwierige Zeiten.

12

**KRAFTQUELLE 5** ► **YOGA.** Schon ein Klassiker unter den Kraftquellen – und aktueller denn je: Der Yogalehrer **Patrick Broome** aus München hat regelmäßig Fußballprofis zu Gast, die sich nach modernsten Trainingsplänen bei ihm eine Auszeit gönnen. „Ich beschäftige die Jungs und fordere sie in Sachen Konzentration heraus, indem ich sie Atmung und Bewegung kombinieren lasse“, sagt er über seine Übungen mit Spielern vom FC Bayern oder der TSG Hoffenheim. Entspannung tritt ein, weil der Parasympathikus (auch Ruhenerve genannt) aktiviert wird. Zudem erweitern sich die Gefäße, die Muskulatur wird stärker durchblutet, Herzfrequenz, Blutdruck und Sauerstoffverbrauch senken sich. Der oft gehörten Ausrede, man sei kein Typ für Yoga, weil das mit der Entspannung auf Kommando nicht funktioniere, entgegnet Broome: „Das Menschsein bedingt die Fähigkeit zur An- und Entspannung. Zu ‚leben‘ bedeutet, sich genau in diesem Spannungsfeld zu bewegen. Wir üben, den Wandel zwischen An- und Entspannung bewusster zu steuern – also das Leben zwischen Vollgas und Erholung.“ [www.jivamuktiiyoga.de](http://www.jivamuktiiyoga.de) · VON ANDRÉ BOSSE