

Gute Tage – schlechte Tage

**Wie Ihre Einstellung das
Ergebnis bestimmt**



eBook Nr. 16 von Wera Nägler

Bevor es los geht ...

... einige Worte in eigener Sache. Soweit erforderlich, sind meine Texte sorgfältig recherchiert. In erster Linie aber leben sie von meiner langjährigen Erfahrungen in meinen Arbeitsfelder Coaching, Training und Therapie. Alles, worüber ich schreibe, ist bei mir selbst und meinen Kunden erprobt. Deshalb schlage ich Ihnen an manchen Stellen Übungen oder ein bestimmtes Vorgehen vor.

Vorschläge und Tipps sind genau das: Sie sind Vorschläge und Tipps und keine Garantie für das erfolgreiche Umsetzen bei Ihnen. Meine Vorschläge sind keine individuelle Beratung oder Therapie. Sie können und wollen eine individuelle fachliche Betreuung nicht ersetzen. Für mögliche Nachteile oder Schäden aus meinem eBook haften Sie als AnwenderIn selbst.

Dieses eBook ist mein geistiges Eigentum

Die in diesem eBook veröffentlichten Informationen dienen Ihrer persönlichen Information. Eine kommerzielle Nutzung durch Dritte wird untersagt. Alle Texte und Arbeiten sind urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung und Weitergabe der Inhalte bedürfen meiner ausdrücklichen Genehmigung. Sprechen Sie mich an.

Bildrechte

Fotos sind der Fotodatenbank von Microsoft entnommen.

eBook unterwegs – mein Service für Sie

Das vorliegende eBook ist als PDF fürs Lesen am PC und/oder zum Ausdrucken gedacht. Ab 2010 biete ich meine eBooks zusätzlich als eBook unterwegs an – also für Ihren Palm, eBook-Reader, MP4-Player etc. **Senden Sie mir eine Mail an ebu@wera-naegler.de mit Angabe des Titels und sobald das eBook unterwegs vorliegt, maile ich es Ihnen zu.**

Und das bin ich – Wera Nägler

Ich bin Trainerin, Coach und Therapeutin mit den Schwerpunkten Büroorganisation, Zeitmanagement, Kommunikation und Life-Work-Balance.

Zudem coache ich mit außergewöhnlichen Methoden zu Themen wie Selbstsabotage, Erfolg und Veränderungskonzepte.

Als Expertin für Büroorganisation schreibe und blogge ich im Expertenportal des VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft.



© Wera Nägler | Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim

E-Mail: wn@wera-naegler.de
Internet: www.wera-naegler.de

Gute Tage – schlechte Tage



Die Einstellung sorgt für das Ergebnis
An manchen Tagen ist einfach der Wurm drin. Fast nichts
funktioniert so, wie es soll.

Andere Tage wiederum erleben wir als super. Und nicht
immer muss etwas Besonderes passiert sein.

Das Leben besteht aus guten und schlechten Tagen.

Und meistens liegt es an uns, wie diese Tage beschaffen sind.

Fünf nach acht und der Tag ist gelaufen

Haben Sie auch an manchen Tagen früh morgens bereits das Gefühl, dass dieser Tag ein "schlechter Tag" wird? Dass bereits kurz nach Tagesstart die ersten Dinge schief laufen und bis zur Mittagszeit immer noch nicht viel klappt? Dass der Nachmittag fürchterlich und der Abend bestenfalls enttäuschend wird, haben Sie innerlich vielleicht schon akzeptiert.

"Da kann ja nicht mehr viel schief gehen." denkt sich mancher mit einem Rest von Galgenhumor.

Sind solche Tage nur das Ergebnis von äußeren Bedingungen oder bestimmt die innere Einstellung, wie sich ein Tag gestaltet?

Manche Tage sind grau – zwangsläufig oder was?

Manche Tage sind grau, schlimmstenfalls sogar schwarz. Andere Tage dagegen sind ein richtiger Glücksfall. Wovon genau ist das abhängig, ob es ein "guter" oder ein "schlechter" Tag wird?

Die meisten Menschen werden wahrscheinlich eine lange Liste mit Dingen anführen, die dafür sorgen, dass ein Tag so richtig schlecht wird: Bus verpasst oder im Stau gestanden, Kaffee ungenießbar oder aufs Hemd gekleckert, der Joghurt ist schlecht geworden, der Chef ist auch ungenießbar, der Computer spinnt und die Kunden sind alle unfreundlich. Ach ja, und die Kollegin murrte auch vor sich hin und abends ist der blöde Termin beim Elternabend.

"Hoffentlich ist der Tag bald vorbei." denkt sich dabei mancher.

Die meisten Menschen erleben solche Tage als "die-andern-und-die-Umstände-sind-Schuld-Ereignisse".

Was unterscheidet Glückstage von den schlechten Tagen?

Nach so viel Blick auf die schlechten Tage, wiederhole ich meine Frage:

[Warum werden Tage zu Glückstagen?](#)



Die Einstellung spielt die erste Geige und dann erst, ob auch erfreuliche Ereignisse stattfinden

Dazu müssen zwei Dinge zusammen kommen:

- » erfreuliche Ereignisse
und
- » Ihre positive Einstellung.

Dabei spielt die Einstellung eine wesentlich größere Rolle als die äußeren Faktoren.

Schlechtes Omen früh am Morgen

Wenn Sie den Tag bereits murrend und mit schlechter Laune starten, wenn Sie den Umstand, dass kein Müsli mehr da ist, als schlechtes Omen sehen, dann werden Sie unbewusst nach weiteren Beweisen suchen, dass Sie einen schlechten Tag erwischt haben.

Und diese Indizien werden Sie dann auch finden. Regenschirm nicht gefunden, Bus verpasst oder im Stau gestanden ...

Wenn Sie morgens vor dem Spiegel stehen und denken, wie schlecht Sie mal wieder aussehen, starten Sie bereits das Negativ-Programm für den Tag. Wie? Das geht ganz einfach: Kein Müsli mehr da - immer bei mir ist es leer. Oh Gott, sehe ich schrecklich aus - wenig Selbstsicherheit und viel Unwohlsein. Den Kampf um den letzten Parkplatz verloren - nie krieg ich was ich will.

Wenn Sie so etwas über Ereignisse und sich selbst denken, ist es ein kleiner Schritt zu dem Gedanken, dass der Tag wahrscheinlich sowieso nur öde und frustrierend sein wird. Und der Tag wird dann wahrscheinlich auch nur öde und frustrierend.



Wenn Sie wahrsagen und es wahr wird

Sie schätzen wie im Beispiel Ihr Aussehen im Spiegel negativ ein. Sie reagieren gedanklich und emotional negativ auf Ihr Aussehen. Sie prophezeien sich einen negativen Tag. Vielleicht auch mit einem "Und das gerade heute, wo ich erst diese Besprechung und dann die wichtige Telefonaktion habe."

Sie sagen sich einen negativen Tag voraus, den Sie dann auch als negativ wahrnehmen.

Wenn Sie sich einen negativen Tag voraussagen, wird er das sehr wahrscheinlich auch.

Sicher kennen Sie den psychologischen Begriff der selbsterfüllenden Prophezeiung? Untersuchungen zeigen, dass meist das eintritt, was man erwartet. Eine negative Erwartungshaltung wirkt sich auf das Verhalten aus.

„Hab’ ich doch gleich gewusst, dass das nichts wird“ ist dann eine typische Äußerung, genauso wie "Das habe ich kommen sehen."

Wenn Sie sich eine graue oder schwarze Brille aufsetzen, nehmen Sie Ihr Umfeld auch grau wahr. Und vor allem kommen Sie mehr oder weniger automatisch auf graue Gedanken.



Stoppen Sie die Negativ-Spirale

Setzen Sie stattdessen bewusst eine Brille mit gelben oder fröhlichen orangefarbenen Gläsern auf, wirkt die Umwelt gleich viel freundlicher. Trübe Gedanken haben es jetzt schwerer, wenn sie unter diesem Licht betrachtet werden.

Wenn Sie sich einen positiven Tag voraussagen, wird er das sehr wahrscheinlich auch

Natürlich ändern sich Dinge erst einmal nicht automatisch, nur weil Sie positiv an die Dinge herangehen. Aber Sie selbst werden anders an die Dinge herangehen und Erfolgserlebnisse haben. Und dies wiederum verstärkt die positive Einstellung.

Andersherum kultivieren viele Menschen eine Negativ-Spirale der Einstellung: Wenn Sie ständig mit Bedenken und Zweifeln an Dinge herangehen und Ihr Scheitern erwarten oder fast herbeireden, werden Sie immer mehr Schwierigkeiten erleben. Doch andersherum funktioniert es auch.

Die positive Einstellung verstärken

Sie können Dinge gegenüber eine positive Einstellung einnehmen. Das führt dazu, dass Sie ein mögliches Problem als Herausforderung betrachten. Als Herausforderung, die Sie bewältigen können, wenn Sie sie beherzt angehen. Das führt fast immer zu Erfolgserlebnissen, die Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Und Ihre Einstellung sich selbst und den Dingen gegenüber immer wieder positiv verstärkt.

Sie werden Dinge anders wahrnehmen und sehr viel aufmerksamer für positive Aspekte sein. Sie können Schwierigkeiten beherzter angehen und sie nicht als Probleme sondern als Herausforderungen betrachten. Und sie bewältigen.



Ihre Einstellung kann Ihnen niemand nehmen

Auf den Punkt gebracht: Sie können etwas als Problem empfinden, an dem Sie scheitern werden oder als Herausforderung, der Sie gewachsen sind.

Wenn Sie beispielsweise glauben, dass Sie mit 50 Jahren bereits zum alten Eisen gehören, werden Sie sich über kurz oder lang auch so fühlen. Wenn Sie jedoch Ihre Aufmerksamkeit auf die vielfältigen Möglichkeiten und die positiven Aspekte lenken, gehen Sie wahrscheinlich eher mit Freude und Energie durch Ihren Alltag.

Sie können manchmal an äußeren Dingen nichts ändern ...

Wenn Sie so etwas glauben wie "Ich bin doch nur eine kleine Verkäuferin." Dann werden Sie möglichen Kunden durch Ihre Körpersprache (hängende Schultern, gebeugte Körperhaltung) und durch die Wortwahl („weiß ich nicht“, „tut mir leid, führen wir nicht“, „da muss ich mal nachfragen“), vermitteln, dass sie sich klein fühlen. Meist reagieren Kunden darauf arrogant, überheblich, aggressiv, ungeduldig und damit haben Sie sicher einen schlechten Tag. Natürlich haben Sie als Verkäuferin nicht den Einfluss, als wären Sie die Ladenbesitzerin. An der Tatsache Ihres Angestelltenstatus lässt sich nichts umdeuten.

... aber Ihre Einstellung können Sie zu jeder Minute ändern. Sie müssen nur dazu bereit sein, anders über sich und "die Welt" zu denken

Ihre Einstellung jedoch "ich bin nur eine kleine Verkäuferin", diese Einstellung können Sie ändern. Eine Alternative könnte beispielsweise sein: "Wir führen in unserem Geschäft zwar nicht alle Produkte, aber wir haben eine Auswahl, die den Kunden bestimmt zufrieden stellt."

Was glauben Sie, wie sich so eine Einstellung auswirkt?

Sie können immer Ihre Einstellung zu der Situation verändern

- » An einigen Dingen und äußeren Umständen können Sie nichts ändern.
- » Was Sie aber immer verändern können, ist Ihre Einstellung zu dieser Situation.
- » Über Ihre Einstellung haben Sie immer und zu jeder Zeit die Kontrolle und nur Sie allein entscheiden über Ihre Einstellung.
- » Und Sie allein haben es in der Hand, dass Sie mit einer positiven Einstellung durch Ihr Leben gehen.

Ihre

Wera Nägler

P.S. Eine Einstellung ändern ist nicht nur eine Sache der Erkenntnis und des "wollens" mit dem Kopf. Schließlich machen unsere kognitiven Fähigkeiten maximal 10 % unseres Gehirns aus (wahrscheinlich sind es eher 5 %, was unser Verstand "steuert"). Wenn Sie Ihre Einstellung verändern möchten und es klappt gut: herzlichen Glückwunsch, Sie brauchen nichts.

Wenn Sie aber trotz Einsicht und guter Vorsätze immer wieder in "alte", "destruktive" Muster verfallen, nützt es in der Regel nichts, wenn man weiter darüber nachdenkt oder spricht (das ist der kognitive Weg).

Dann empfehle ich Ihnen, mit Techniken, die das Unbewusste ansprechen, daran zu arbeiten. Einige dieser Techniken sind auf meiner website beschrieben, denn CQM, BSFF, MFT oder EFT sind leider in Deutschland in der breiten Masse immer noch unbekannt. In anderen Ländern sind sie seit Jahren im Einsatz und teilweise wissenschaftlich erforscht.

Methoden, die nicht wirken, interessieren mich nicht. In meiner Praxis setze ich beispielsweise BSFF bereits seit 1999 erfolgreich ein, CQM als meine "jüngste" Technik seit 2006.