LASS DEIN UNBEWUSSTES ARBEITEN

Ein Zeitmanagement, das von selbst läuft – durch die Nutzung von Trance und Selbsthypnose.

VON **JUDITH BOLZ**

Milton Erickson, der Begründer der Hypnotherapie, spricht vom Unbewussten als einem Speicher von Ressourcen und Erfahrungen, die mit Lernen zu tun haben. Wir lernen viele Fähigkeiten bewusst, und wenn sie dann gelernt sind, werden sie zur unbewussten Kompetenz, die jederzeit abgerufen werden kann. Wenn ich erfolgreich sein will, sollte ich auch mein Unbewusstes für mich arbeiten lassen. Diese Erfahrung habe ich vor vielen Jahren bei der Gründung meines Unternehmens gemacht. Ich kam frisch aus meiner NLP-Master-Ausbildung und begann freudig, mich intensiv mit meinen unbewussten Fähigkeiten zu beschäftigen. Dabei fiel mir auf, dass ich zufriedener auf den Tag zurückblickte, wenn ich ihn mit einer Selbsthypnose oder einem guten Kontakt zum Unbewussten begonnen hatte. Als ich 2003 mein Kind bekam, wurde es noch wichtiger für mich, meine beruflichen Aufgaben in möglichst kurzer Zeit und zufriedenstellend zu bewältigen. Gerne erinnere ich mich an die

Zeit, als mein Sohn mittags zwei Stunden schlief. Das nutzte ich für meine Seminarkonzepte.
Während ich mit meinem Unbewussten Kontakt aufnahm, legte ich eine Uhrzeit fest, in der das Konzept gestaltet sein sollte. Mich erstaunte immer wieder, wie präzise mir mein Unbewusstes zuarbeitete. Auf die Minute. Manchmal hatte ich noch Zeit und Muße, mich mit einem Milchkaffee zu belohnen, bevor mein Sohn aufwachte. Nach getaner Arbeit konnte ich mich dann ganz meinem Sohn zuwenden und mit ihm etwas unternehmen. Meine Rollen als Freiberuflerin und Mutter ließen sich auf diese Weise bestens miteinander verbinden. Was zu meinem Handwerkszeug wurde, habe ich dann auch mehr und mehr in meine Seminare und Coachings integriert.

Der Blick aufs gewünschte Ziel

Wie kann das Unbewusste für ein gutes Zeitmanagement genutzt werden? Es braucht eine Richtung vom Bewusstsein, eine Vorgabe, nach der wir das reiche Potenzial der unbewussten Fähigkeiten ausschöpfen können. Im Unterschied zum traditionellen Zeitmanagement, bei dem wir Listen abarbeiten und uns manchmal zu viel zumuten, nutzen wir hier eine hohe Konzentration auf eine Sache und erleben dann häufig, wie wir in einen Flowzustand gelangen. In diesem Zustand machen wir sehr erfüllende Ressourcenerfahrungen, die uns auch weiter in Richtung Ziel bringen. Der Anreiz liegt in diesem Moment mehr in der Handlung als im Ergebnis.
Ein etwas anderer Tagesplan kann dann mit einer Frage beginnen: „Worauf möchte ich heute Abend zurückblicken?“ Schreiben Sie die Antworten auf und legen Sie dann den Zettel weg. Sie können anschließend die Frage loslassen und vergessen. Schauen Sie abends nach, welche Dinge Sie ganz nebenbei erledigten und welche Wünsche sich erfüllten. Wenn Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind, können Sie sich die Frage auch für die Woche, den Monat und das Jahr stellen. Oder für das Projekt, das Sie gerade beschäftigt.
Bei einer Seminarplanung etwa überlegen Sie zuerst, wie die Teilnehmer aus dem Seminar gehen sollen. Was werden sie sagen? Wie sehen sie aus? Wie ist ihre Mimik? Wovon sind sie begeistert? Was haben sie erlebt? Wovon sprechen sie noch lange danach? Wofür bedanken sie sich bei Ihnen? Mit Sicherheit haben Sie danach den roten Faden für das Seminarkonzept und eine große Motivation für das Seminar. Nach meiner Erfahrung wirken sich diese Fragen auch positiv auf die Teilnehmerzahlen aus.

Das Spiel mit den Möglichkeiten

Diese Art des unbewussten Managements bringt Leichtigkeit in den Alltag. Wir arbeiten und schuften nicht, sondern spielen mit Möglichkeiten und rufen unsere Fähigkeiten ab. Je mehr wir Bewusstes und Unbewusstes kooperieren lassen, desto besser arbeitet uns das Unbewusste zu. Es erhält vom Bewusstsein Aufträge oder Fragen, denen es sich widmen kann.
In Zeiten der Arbeitsverdichtung, wenn es scheint, dass der Arbeitsumfang nicht mehr zu bewältigen ist, können wir folgende Frage an das Unbewusste stellen: „Wie arbeite ich heute so, dass ich mit mir zufrieden bin und mit Energie aus dem Tag gehe?“ Oder: „Ich bin neugierig, wie ich heute meine unbewussten Fähigkeiten so einsetze, dass ich mir am Abend stolz auf die Schulter klopfe.“
Ganz spannend wird es bei dem Thema Akquise. Selten habe ich einen Menschen kennengelernt, der gerne Akquise macht. Meine Methode kann dazu verhelfen, sogar Spaß und Freude daran zu finden. Stellen Sie Ihrem Unbewussten folgende Fragen: Welche Person, welchen Kontakt könnte ich jetzt anrufen, um ein gutes Gespräch zu führen, ein Gespräch, das zu einem spannenden Auftrag führt, noch dazu zu einem, der gut bezahlt wird? Welches Unternehmen braucht gerade meine Arbeit, meine Fähigkeiten? Welche Kunden warten nur darauf, wieder ein Seminar mit mir zu erleben? Nutzen Sie die Gelegenheit, den Akquiseordner locker durchzublättern, Verteilerlisten zu scrollen und irgendwo anzuhalten, Impulsen zu folgen und zu wissen, es gibt nichts zu verlieren, nur zu gewinnen.
Ich selbst habe mit diesem Spiel so manchen besonderen Moment erlebt. Mehrfach hörte ich am anderen Ende der Leitung: Frau Bolz, gerade habe ich an Sie gedacht. Oder: Frau Bolz, ich wollte Sie die ganze Zeit schon anrufen. Einmal sagte eine Personalleiterin zu mir: Frau Bolz, das ist Telepathie ... Probieren Sie es aus. An solchen Stellen kann dieses Spiel magisch werden und zu Glücksmomenten führen.

Verweile im nicht-wissenden Modus!

Hilfreich ist es, sich solche Fragen zum Tagesbeginn zu stellen, in einem

Zum Üben: In Kontakt mit dem Unbewussten kommen

Nimm eine entspannte Position ein. Spüre die Füße am Boden, den Rücken an der Stuhllehne, deinen Atem, der ein- und ausströmt.

Stelle dir drei einfache, eindeutige Fragen, die du mit Ja beantworten kannst.

Nimm dir jeweils eine Minute Zeit zu sehen, zu hören und zu fühlen.

Lege beide Hände auf den Oberschenkeln ab und schaue beide Hände und einen dritten Punkt an (Dreieck: zwei Hände und einen dritten Punkt).

Früher oder später möchtest du die Augen schließen. Du bemerkst deinen Atem und du kannst anfangen tief zu entspannen, denn tiefes Atmen bedeutet eine tiefe Trance. Sämtliche Geräusche um dich herum weben einen Klangteppich, der dich dabei unterstützt noch mehr zu entspannen und dich mit deinem Unbewussten zu verbinden. Diesem Teil von dir, der sehr viel mehr weiß, als dir bewusst ist.

Und dann stelle eine Frage bzw. offene Aussage zum heutigen Zeitmanagement an dein Unbewusstes, z. B. „Ich bin neugierig, wie ich heute meine unbewussten Fähigkeiten so einsetze, dass ich zufrieden und erfolgreich aus dem Tag gehe."

Als Unterstützung kann man auch eine Hand mit der Handfläche nach oben geöffnet auf den Oberschenkel ablegen und die Hand bitten, sich während des Suchprozesses zu schließen. Dies ist hilfreich für das bewusste Denken, um zu wissen, wann der Prozess beginnt und wann er abgeschlossen ist.

ruhigen Moment oder auch in einer Selbsthypnose tiefer zu verankern. Das setzt nach meiner Erfahrung noch mehr Kreativität und Leichtigkeit frei. Wenn die Dinge trotzdem nicht gelingen wollen, ist es wichtig, freundlich mit sich selbst umzugehen und kein Dogma aus dieser Methode zu machen.

Ganz wichtig ist es, sich trotz Zeitmanagement nicht an der Zeit festzubeißen, sondern dem nächsten Tag bzw. der nächsten Woche eine Chance zu geben. Manches im Leben gelingt überraschend schnell. Anderes dauert lange oder scheint gar nicht zu gelingen. Auch sollten wir in uns keine zu große Erwartungshaltung aufbauen, sondern mehr Freude an dem Spiel mit den Möglichkeiten finden. Das führt uns in einen ressourcevollen Zustand und macht uns als Berater, Coach oder Trainer anziehend. Es gibt im Unternehmensalltag auch Zeiten, in denen uns die Zielrichtung verloren geht und eine grundlegende Vision fehlt. Oft befinden wir uns dann in Umbrüchen, in denen wir uns von alten Arbeitsbereichen verabschieden und uns auf neue Bereiche konzentrieren. Hier ist es dann schwierig dem Unbewussten konkrete Aufträge zu geben, weil wir gerade nicht wissen, wo wir hinwollen. Meine persönliche Erfahrung ist dann, mit offenem Fokus in diesem „nichtwissenden Modus" zu bleiben. Wir sind uns des „Nicht-Wissens" bewusst und schulen unseren Weitblick, um mit Möglichkeiten in Verbindung zu bleiben. In diesem Fall sind wir ohne Erwartungen und ohne Ziel und doch sehr wach und offen unterwegs. Damit wird das „Nicht-Wissen" kultiviert und als Ressource betrachtet. Dies kann in Coachingstunden, in denen wir einmal wirklich nicht weiterwissen, zu einer sehr bereichernden Erfahrung werden. Dann betreten wir Neuland.

Wir backen uns einen Berufsabschluss

Abschließend ein Fallbeispiel, bei dem ich die Kompetenz eines Coachees für ein gutes Selbstmanagement nutzte.

Frau L., eine gestandene Fachfrau, die schon lange in einer Tageseinrichtung für Kinder arbeitete, kam zu mir ins Coaching und berichtete, dass sie aufgrund einer geänderten Gesetzeslage die Prüfung zur Erzieherin nachmachen müsste. Sie wollte unbedingt in dem Beruf weiterarbeiten, konnte sich aber nicht vorstellen, die Prüfung zu schaffen. In der Schule war sie immer gerade so durch gekommen, „theoretisches Lernen" fiele ihr schwer, sie könne nicht strukturiert arbeiten. Im Kindergartenalltag dagegen packt sie an, bewahrt den Überblick, trifft schnelle Entscheidungen und backt wunderbare Kuchen. Es bot sich geradezu an, diese praktischen Fähigkeiten unbewusst mit dem Lernen zu verknüpfen.

Ich schlug ihr vor, die Prüfung so anzugehen, als würde sie einen ihrer besonderen Kuchen backen. Wie wäre es also, für einen Kuchen alle richtigen Zutaten bereitzustellen, zu einem gelungenen Teig zu vermengen und am Ende zufrieden auf den fertigen Kuchen zu schauen? Die Zutaten stehen für den Lernstoff, der Teig für eine gute Verbindung der Inhalte und der fertige Kuchen für den gelungenen Prüfungsabschluss. Tatsächlich sprudelte Frau L. sofort von Ideen über und hatte sehr schnell einen Plan, wie sie den Lernstoff angehen könnte. Sie lernte, den Stoff in der praktischen Arbeit auszuprobieren und der „Theorie" damit näherzukommen.

Das wirkte sich auch auf das praktische Tun mit den Kindern aus und trug ihr noch mehr Anerkennung von Eltern und Kolleginnen ein. Sie verbesserte sich Prüfung um Prüfung und machte dann den besten Abschluss in ihrer Gruppe.

Zur Autorin
Judith Bolz
Diplompädagogin, Sehtrainerin und Coach, NLP-Master und Trainerin für hypnosystemische Kommunikation nach Milton Erickson.
www.vivacreavista.de