


Lass zu, was dich groß macht		
Ilona Lindenau		
Unternehmerhandbuch.de		
10.11.2019	Erscheint: online	Auflage: Leserreichweite: Anzeigenäquivalent:

Das Unternehmerhandbuch

Fachmagazin für Unternehmer, Selbständige & Existenzgründer

HOME INHALTSVERZEICHNIS BASISWISSEN FÜR SELBSTÄNDIGE

[AnsichtsSachen](#) [Existenzgründung](#) [Finanzen & Buchhaltung](#) [IT & Technik](#)
[Management & Controlling](#) [Marketing & Vertrieb](#) [Personal & Weiterbildung](#)
[Recht & Steuern](#) [Versicherungen & Banken](#)

PERSONAL & WEITERBILDUNG

Veröffentlicht am 20. November 2019 — [Schreibe einen Kommentar](#)

So halten Sie Ihr Ego in Zaum

von [Unternehmerhandbuch](#)



Teile diesen Beitrag



Gastbeitrag von Ilona Lindenau

Unser Ego liebt es, an alten Gewohnheiten und negativen Gedanken festzuhalten. Es liebt mentale Karrierebremsen, mit denen wir uns einflüstern: „Das schaffst du nie“, „Ich bin wertlos“, „Immer werde ich...“.

Gleichzeitig empfindet es Veränderungsprozesse als regelrechte Beleidigung, weil es sich lieber in seinem Frust, seinem Stress, seinen Bedenken suhlt. Sie sind seine Existenzberechtigung, und rütteln wir daran, wird es zur Furie.

Doch im multimedialen, multivernetzten und multinationalen Wettbewerb werden wir mit Recht-Haben-Wollen und schnellem Gekränkt-sein über die Kritik und die Ideen anderer nicht überleben. Wir müssen uns stärker öffnen und mehr Druck abfedern.

Dazu ist es notwendig, Ego-Attacken abwehren zu können. Das gelingt uns, indem wir zwischen einen Reiz und Reaktion einen Stopp setzen und vermeiden, dass unser Ego uns zu unkontrollierten, unreifen Handlungen verleitet.

Hier die besten 10 besten Stopp-Techniken:

Inhalt [\[anzeigen\]](#)

Stopp-Technik 1: „Alles kalter Kaffee!“

Die Formel: „Alles kalter Kaffee“ ist in Deutschland eine Redensart. Sie bringt zum Ausdruck, dass etwas nicht so wichtig ist.

Merken wir, dass unser Ego im Anflug ist, können wir uns damit klar machen: Hoppla, jetzt kommt etwas Altes um die Ecke und uns fragen: Ist das jetzt wirklich relevant? Bringt es mehr Nutzen, Lebensqualität etc.? Oder können wir das übergehen? Alles kalter Kaffee eben!?

Diese Formel gilt es zu üben. Nämlich immer, wenn Themen auftauchen, die Sie auf die Palme bringen, dann fragen Sie sich: Ist das jetzt relevant und falls nicht sagen Sie sich diese Formel, um ein Stopp zu setzen und umzuschalten. Eine Tasse auf Ihrem Schreibtisch ist dazu eine gute Erinnerungsstütze.

Stopp-Technik 2: Die Gedankeninsel

Sie kreieren Sie, indem Sie sich auf etwas Schönes besinnen: Ein schönes Bild, von jemanden, den sie lieben oder eine schöne Erinnerung (ein Berggipfelbild, ein besonderer Erfolgsmoment, eine Urlaubsimpression...).

So lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Positives und kommen weg von Ihrem Ego, das jetzt gerne im alten Trübsal versinken würde, weil man scheinbar so belastet, so unsichtbar, so klein ist.

Stopp-Technik 3: Neuen Film einlegen

Auch das hilft: Stellen Sie sich vor, Ihr Self Talk ist ein schlechter Film. Sie stoppen das Programm, nehmen die DVD aus dem DVD-Player und legen einen schönen Film ein, so wie Sie sich Ihre Zukunft, Ihren Soll-Zustand vorstellen. Auch das hilft umzuschalten.

Wenn sich die Situation verschärft und Sie dennoch erkennen: Ego in Verzug! Dann brauchen Sie ein bisschen mehr Schmackes, um die Gespenster im Kopf zu vertreiben. Einen zusätzlichen Reiz. Ein chinesischer Lehrer, Buddhist und Taoist auf einem hohen Meisterlevel, empfiehlt dazu folgende Abwehrtechnik:

Stopp-Technik 4: Der Ratten-Kick

Dieser weise Mann sagte: Immer dann, wenn Ihnen ein einschränkender Gedanke in den Kopf schießt, stellen Sie sich eine fette, hässliche Ratte vor. Mit einem riesigen Hintern. Dann nehmen Sie mit seinem rechten Bein Schwung und treten ihr kräftig in den Hintern, so dass sie abhebt und davonfliegt. Das würde einen wunderbar von dem negativen Gedanken ablenken, den man gerade dachte, so sein Rat. Sie kicken praktisch Ihren negativen Self Talk weg und damit Ihr Ego in den Hintern.

Der buddhistische Meister würzte den Kick übrigens noch mit dem Ausruf: „Fuck you!“ und einem Stinkefinger dazu. Das ist sehr befreiend und funktioniert unwahrscheinlich gut. Ich habe das ausprobiert: Einfach fette Ratte vorstellen, sehen wie Sie sie mit einem „Kick“ oder „Fuck you!“ wegstößt, sie durch die Luft fliegt. Toll! Ich und meine Kunden, wenn ich das in der Gruppe vorführe, lachen jedes Mal herzlich, und danach gilt es natürlich, die Entscheidung zu treffen, nicht mehr an das Thema zu denken und wieder in die alte Rille zurückzuspringen.

Hilfreich dabei, sind auch folgende Stopp-Techniken:

Stopp-Technik 5: Stopp-Klatscher

Wenn Sie alleine sind, klatschen Sie Ihre Hände ganz laut vor Ihrem Gesicht zusammen und sagen dabei ganz laut: „Stopp!“ Das nennt man auch „sein Gehirn“ erschrecken. Es unterbricht für einen Moment Ihren negativen Denkprozess und Ihr Ego und schafft Platz für einen neuen Gedanken.

Stopp-Technik 6: Gummiband schnippen

Wenn Sie wirklich vorhaben, etwas sehr Belastendes, etwas, was sich schon sehr eingeschliffen hat, an Ihrem Verhalten zu verändern, hilft es, ein Gummiband zu tragen. Merken Sie, dass Sie Stress oder negatives Kopfkino heimsuchen, schnippen Sie das Band leicht gegen Ihren Puls.

Dieser kleine Schmerzimpuls stoppt Ihren negativen Denkipuls und verschafft Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gedanken bewusst neu auszurichten.

Stopp-Technik 7: Laut singen und/oder tanzen

Ja, singen Sie laut zu einem Ihrer Lieblingsstücke. Das lenkt Sie von negativen Gedanken ab und hebt Ihre Laune: Musik geht sofort ins Hirn und schüttet dort Glückshormone aus.

Welche starke Wirkung das haben kann, dafür ist eine Szene im Kinofilm „Ziemlich beste Freunde“ der beste Beweis. Kennen Sie den Film? Beruhend auf einer wahren Begebenheit erzählt er von der Freundschaft zwischen dem ehemaligen Pommery-Geschäftsführer, der aufgrund eines Paragliding-Unfalls im Rollstuhl sitzt, und seinem Pflegehelfer aus dem Senegal.

Mit seiner unkonventionellen Art gibt Driss dem wohlhabenden, aber isoliert lebenden Philippe neuen Lebensmut. Etwa wenn er nach dem Spiel des Kammerorchesters, ein Stück von „Earth, Wind & Fire“ auflegt und so mitreißend tanzt, dass schließlich alle Anwesenden aus sich herausgehen und mittanzen.

Stopp-Technik 8: Ein gutes Gespräch

Abhängig von der Situation kann es auch sein, dass ein gutes Gespräch Ihren negativen Self Talk durchbricht.

Daher: Merken Sie, Sie beginnen sich zu ärgern oder sich gestresst zu fühlen, rufen Sie jemanden an, der Ihnen guttut, mit dem Sie lachen können, der Sie auf andere Gedanken bringt. Vielleicht reicht es auch, einfach kurz in die Kaffeeküche zu gehen.

Stopp-Technik 9: Kurze Auszeit

Grundsätzlich tun uns kurze Auszeiten gut. Etwa aufs stille Örtchen zu gehen, wenn es in einem Meeting hoch her geht, oder eine Runde um den Block in der Mittagspause. Gerade auch, weil die Bewegung zusätzlich Stresshormone abbaut.

Stopp-Technik 10: Essen

Ofimals lässt uns auch ein abgesunkener Blutzuckerspiegel negativ denken. Gerade wenn wir im Stress sind, vergessen wir das gerne mal.

So haben Forscher der Florida State University und der Universität Amsterdam herausgefunden, dass Probanden zu Vorurteilen neigen würden, wenn sie einen niedrigen Blutzuckerspiegel aufweisen. Und allein ein Schluck Limonade würde helfen, dass sie ihr Vorurteile leichter unter Kontrolle halten als die Referenzgruppe.

Also: Blutzuckerspiegel oben halten!

Und vergessen Sie nicht, dass, nachdem Sie mit diesen Techniken einen Stopp zwischen einen Reiz und Ihre Reaktion bekommen haben, auch draußen zu bleiben und nicht mehr wieder zurück in Ihr Ego zu fallen. Mehr zu diesem Thema und wie es Ihnen gelingt, Ihren Self Talk in Schach zu halten, ist ein Bestandteil der Life und Business Coaching- und Business Coaching Ausbildung von Ilona Lindenau. Mehr erfahren Sie auch in ihrem neuesten Buch „Lass zu, was Dich groß macht“* (s.u.).

Die Autorin



Ilona Lindenau engagiert sich seit 25 Jahren als „Botschafterin für motivierende Kommunikation“. Die in den USA ausgebildete Expertin hat als Essenz ihres langjährigen Forschens einen eigenen Ansatz zu denken entwickelt. Damit unterstützt sie Führungskräfte und Mitarbeiter namhafter Unternehmen sowie Privatpersonen.

Sie ist international renommierte Kommunikationsexpertin und gibt ihr Wissen auch in Vorträgen, Seminaren und in ihrer Life & Business Coaching Academy in Frankfurt weiter. Dort bildet sie zum International Business Coach IHK und zum International Life- und Business Coach IHK aus.

Mehr unter www.ilonalindenau.de

Das Buch von Ilona Lindenau

Titel: Lass zu, was dich groß macht*



[Businessplan PDF Download](#)



[Amazon-Link*](#)

Anzeige

[Amazon-Link*](#)

Inhalt: Negative Gedanken schüren Selbstzweifel, Unsicherheit, Lustlosigkeit – nur zu oft sabotieren wir uns selbst. Und dieser innere Saboteur macht uns und anderen das Leben unnötig schwer. Neueste biologische und neurowissenschaftliche Studien weisen den Zusammenhang nach, den negative Glaubenssätze auf Wohlbefinden und Produktivität haben. Selbstkritische Überzeugungen aus der Vergangenheit können eine unangenehme Kraft in unserem Leben entwickeln: Sie belasten und beschränken uns, limitieren unser Denken und Handeln und können uns in herausfordernden Situationen und Konflikten impulsiv reagieren lassen. Das lähmt und macht nicht nur uns, sondern auch anderen im Zusammenleben mit uns das Leben schwer.

Einfach positiv denken, hilft da nur bedingt. Es braucht stärkere Tools, wie den achtsamen Self-Talk der Kommunikationsexpertin Ilona Lindenau, um langfristig die inneren Einstellungen zu ändern, denn gesprochene, aber auch gedachte Selbstansprachen sind mächtig. „Oft fühlen wir uns von diesem Gedankenkarussell im Kopf fremdbestimmt, als hätten wir keine Wahl“, so die „Botschafterin für motivierende Kommunikation“, die ihr Wissen auch in Trainings und Vorträgen weitergibt. „In Wahrheit haben wir die Wahl und können unseren Self Talk bewusst ändern. Und wenn unser Self Talk freundlicher ist, sind wir wohlwollender und weniger bewertend.“ Praxisnah und immer mit Blick auf die Lösungen, zeigt sie den Lesern Wege auf, wie sie den eigenen Saboteur-Code knacken können. So lassen sich neue Schritte in ein selbstbestimmtes Leben gehen. Die von Ilona Lindenau entwickelte „Power of Words-Methode: Kraft durch inneren Monolog“ ist das Tool, mit dessen Hilfe es gelingt. Von der Pflicht, sich selbst anzunehmen, zur Kür – dem Mut, sich verletzlich zu zeigen, ist dieses Buch ein kluger Begleiter, ein Mutmacher und Sparringpartner auf dem spannenden und nie endenden Weg zu sich selbst.

Gebundene Ausgabe: 176 Seiten

Verlag: Goldegg Verlag

ISBN-13: 978-3990601310

Preis: 19,95 EUR

Gastbeitrag von Ilona Lindenau

So halten Sie Ihr Ego in Zaum

das-unternehmerhandbuch.de

WAS DICH
GROSS
MACHT

Pin it!