

## **Online-Veröffentlichung bei Businessvillage 15.11.2007**

### **R.E.L.A.X. - Die Zauberformel**

**von Ruth Hellmich**

Mit der R.E.L.A.X.–Formel ist es leichter, sich in einen optimalen inneren Zustand zu bringen. Dies ist für eine Führungskraft ebenso wichtig wie für einen Mitarbeiter. Die Buchstaben R E L A X sind dabei auch Erinnerungshilfen.

#### **Ressourcen**

Ressourcen im Außen sind zum Beispiel erfolgreiche Situationen in der Vergangenheit, die Sicherheit über die eigenen fachlichen und persönlichen Fähigkeiten, die Verfügbarkeit von Wissen, Präsenz und Schlagfertigkeit, inspirierende Menschen, ein schönes Ambiente oder angenehme Musik. Erinnern sich Menschen an positive Erfahrungen, Situationen des Glücks oder der inneren Erfüllung, verhilft dies zu einem ressourcereicheren Zustand. Allein schon der Erfolg, sich trotz übervollem Terminkalender zeitliche Freiräume zu schaffen, kann eine Ressource darstellen. Auch eine gute Vorbereitung für ein Gespräch kann dem Betreffenden für die konkrete Situation zusätzliche Ressourcen in Form von Ruhe, Sicherheit oder Souveränität geben.

Die Kunst, selbst positiv auf die eigene innere Verfassung einzuwirken, ist sehr nützlich. In manchen Situationen stehen Fähigkeiten, die zu einer anderen Zeit und in einem anderen Zusammenhang vorhanden waren, nicht zur Verfügung. So kann es sein, dass jemand unter Kollegen und Kunden frei sprechen kann. Sobald jedoch sein Chef den Raum betritt oder er eine Präsentation vor einem Fachgremium geben muss, bildet sich ein Kloß in seinem Hals. Er bringt kein vernünftiges Wort mehr heraus.

Bei solchen Blockaden kann bereits der berühmte Schritt zur Seite hilfreich sein. Mit körperlicher Bewegung erhöht sich die geistige und emotionale Flexibilität. RessourcEFördernd ist es auch, sich zu fragen, welche Fähigkeiten zur Bewältigung einer solchen Situation nützlich sind. Dies mag zum Beispiel die Ressource innere Ruhe sein. Die Erinnerung an die Ressource innere Ruhe erhöht die Chance, dass der Betreffende in der akuten Situation darüber verfügen kann. Wissenschaftliche Forschungen im Bereich der Neurologie haben ergeben, dass die Vorgänge im Gehirn bei der reinen Vorstellung von Erleben fast identisch sind mit denen während einer wirklichen Erfahrung. Deswegen kann es auch eine stärkende Wirkung haben, wenn jemand zum Beispiel einen geistigen Mentor visualisiert, an Stärken von anderen Menschen denkt oder sich von Märchen- und Phantasiefiguren inspirieren lässt.

Starke Ressourcen erhöhen die Souveränität, vergrößern die Wahlmöglichkeiten für Verhalten, verbessern das Selbstwertgefühl, die eigene Lebensqualität, das Durchsetzungsvermögen und die Überzeugungskraft anderen Menschen gegenüber.

#### **Entspannen**

Entspannt sein heißt, wach und flexibel zu sein und gleichzeitig mit beiden Beinen auf dem Boden zu stehen. In dem Zustand wacher Flexibilität sind Menschen vergleichbar mit einer Katze, die entspannt und aufmerksam auf der Lauer liegt. Dann können auch bei Stress und Hektik im Berufsalltag die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Interessen sowie die der anderen in angemessener Art und Weise berücksichtigt werden.

Wer auf Dauer etwas für seine Entspannung tun möchte, findet ein weit gefächertes Angebot an Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga oder eine Meditationsform. Langfristig schützt eine ausgewogene Balance zwischen Entspannung und Anspannung vor ungesundem Stress und einem Burn-out. Empfehlen Sie bei Bedarf Ihrem Mitarbeiter, sich eine solche Entspannungstechnik anzueignen.

## **Lernen**

Lernen ist bei vielen Menschen durch Erlebnisse während der Schulzeit negativ besetzt. Dabei wird häufig außer Acht gelassen, dass Lernen viel umfassender ist als das, was in Bildungseinrichtungen vermittelt wird. Ob kognitives Lernen, soziales Lernen, emotionales Lernen — der Mensch lernt ständig Neues. Jede Veränderung birgt einen Lernprozess in sich. So befinden sich Menschen in einem ständigen Wechselprozess zwischen der Anpassung an die äußeren Gegebenheiten des Lebens und dem Gestalten der Welt nach ihren Vorstellungen.

Für wen Lernen ein Lebensmotto ist, der findet sich bei Veränderungen leichter zurecht, erlernt schneller neue Computerprogramme, stellt zu einem neuen Mitarbeiter leichter einen guten Kontakt her und arbeitet sich auch in eine neue Materie leichter ein. Auch können solche Menschen ihre eigenen Ideen mit kindlicher Neugierde und unbändigem Wissensdrang effektiver umsetzen. Ermutigen Sie Ihren Mitarbeiter zu einer positiven Grundeinstellung zum Lernen.

## **Aktivität**

Wer motiviert ist und vor Lebensenergie sprüht, gestaltet sein berufliches und privates Leben und entwickelt Aktivitäten. Um nicht in blinden Aktionismus zu verfallen, ist es wichtig, zielorientiert und strategisch vorzugehen, damit die Aktivitäten zum gewünschten Erfolg führen. Zwischen Reiz und Reaktion ist ein kleiner Zwischenraum: unsere Entscheidungsfreiheit

## **X–Achse**

Die X-Achse verdeutlicht auf der Vertikalen das innere Wachstum eines Menschen. Je mehr jemand an sich arbeitet, desto deutlicher verbessert er seine Fähigkeiten. Früher oder später wird er die Früchte ernten können.

Die Horizontale steht für die Balance zwischen allen Polaritäten des Lebens: Anspannen und Entspannen, Tradition und Innovation, Beherrschen von Altem und Lernen von Neuem, Aufnehmen und Weitergeben, Einzelarbeit und Teamarbeit, Arbeit und Freizeit. Hier findet sich auch der Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben, auf den seit ein paar Jahren unter dem Stichwort work-life-Balance aufmerksam gemacht wird. Immer wieder den für sich passenden Ausgleich zwischen den Polaritäten zu finden, erhöht die Chance, gesund und leistungsfähig zu bleiben. War eine Zeitlang die Anspannung zu hoch, sollte für ausreichende Entspannung gesorgt werden. Lag der Schwerpunkt eine Zeitlang auf Sicherheit und Konstanz, ist es ein Ausgleich, für neuen Wind im Leben zu sorgen.

## **Beispiel:**

*In das Büro von Mitarbeiter X kommt plötzlich dessen Kollege Y hineingestürmt. Aufgeregt erklärt er, die Frist bei einer Ausschreibung sei versäumt worden. Eine Katastrophe, Mitarbeiter X läuft es heiß und kalt über den Rücken. Er will unbedingt eine Ausnahme von der Ausschlussfrist erwirken und greift hastig zum Telefon. Ohne eine weitere Erklärung entschuldigt sich Herr X für die Fristversäumnis und drängt auf eine Ausnahme. Doch nun stellt sich heraus, dass die Frist doch noch nicht abgelaufen ist. Der Kollege Y hatte den Termin verwechselt.*

Hätte Herr X zunächst innegehalten und sich in einen R.E.L.A.X.-Zustand versetzt, wäre die Chance zu einem souveränen und an die wirkliche Situation angepassten Verhalten größer gewesen. Er hätte sich in Ruhe noch einmal alle Unterlagen anschauen und dann erst zum Telefon greifen können.

Folgende **Fragen** können dabei unterstützen, einen R.E.L.A.X.-Zustand zu erreichen:

- Welche Stärken und Fähigkeiten habe ich?
- Welche meiner Stärken hat mir beim letzten Mal in einer schwierigen Situation geholfen?
- Wie wäre die Situation, wenn sie mir jetzt zur Verfügung stünde?
- Welche Eigenschaften brauche ich jetzt? Wann habe ich in der Vergangenheit

- einmal vollständig darüber verfügt?
- Angenommen, ich verfüge jetzt über diese Eigenschaften, welche Lösung ergibt sich?
  - Was brauche ich, um mir diese Fähigkeiten jetzt verfügbar zu machen?
  - Wie werde ich in fünf oder zehn Jahren über diese Situation denken?
  - Was würde ich mir als weiseres Ich aus der Zukunft in der heutigen Situation raten?
  - Was würden andere in der Situation unternehmen, die ich für kompetent halte?

**Tipp**

- Managen Sie in schwierigen Situationen (außer bei absoluter Dringlichkeit wie Feuer oder dergleichen) immer zuerst sich selbst. Aus einem guten Zustand heraus treffen Sie die besseren Entscheidungen.
- Sorgen Sie regelmäßig für Entspannung.
- Sorgen Sie für die für Sie individuell stimmige Balance zwischen Entspannung und Aktivität und zwischen Gewohntem und Neuem.

Die Autorin, Rechtsanwältin Ruth Hellmich, ist Kommunikationstrainerin und Coach in München. [www.coaching-training.eu](http://www.coaching-training.eu).