

LESEPROBE aus "DENKbilder"

7 ÜBERLEBENSREGELN FÜR FRÖSCHE

Kennen Sie die Geschichte von den gekochten Fröschen? Wenn Frösche in gekochtes Wasser geworfen werden, springen sie sofort wieder raus. Verständlich. Würden wir alle tun, wenn wir Frösche wären und auch dann, wenn wir keine sind.

Erstaunlich aber ist, was passiert, wenn Frösche in kaltes Wasser gelegt werden, das langsam erhitzt wird: Sie bleiben! Anfangs schwimmen sie munter vor sich hin, werden dann mit zunehmender Hitze müder und müder, bis sie nicht mehr herausspringen können, weil sie bereits gekocht werden. Sie merken also erst sehr spät, wie sehr sie in Gefahr sind. Zu angenehm ist das Wasser vorerst (noch). Doch dann ist es zum Springen plötzlich zu spät.

Arme Frösche.

Der Mensch ist an sich ein äußerst anpassungsfähiges Wesen. Die nützliche Eigenschaft, sich an möglichst viele Situationen des Lebens anzupassen und das Beste daraus zu machen, hat vielen das Überleben in extremen Lagen gesichert. Wenn wir daran denken, wie viele Menschen tagtäglich unter widrigen Umständen um ihre Existenz kämpfen, ist uns bald klar, dass die Anpassungsfähigkeit zu den existenziellen Eigenschaften des Homo sapiens zählt. Es vergeht nahezu kein einziger Tag, an dem kein Bericht über eine Katastrophe über den Bildschirm flimmert. Allein die Location wechselt. Sei es ein Erdbeben in Pakistan, ein Tsunami auf den Philippinen oder ein Orkan in den USA, die Bilder von Menschen, die spätestens von nun an ums Überleben kämpfen müssen, gehen fast täglich um die Welt.

Aber auch in Österreich und Deutschland sind Flutkatastrophen allgegenwärtig. Die Finanzkrise 2007 hat uns auf einem anderen Gebiet gezeigt, dass selbst scheinbar bombensichere Aktien keineswegs als unantastbar gelten. In ganz Amerika und in Europa waren unzählige Menschen von der Immobilienblase betroffen. Viele Stakeholder verloren große Summen ihres Ersparten und mussten in Kauf nehmen, dass selbst die in der Börsenwelt als sicher geltende Immobilienbranche keineswegs vor Verlusten geschützt hat. Im Gegenteil. Die Immobilienkrise zählt heute zu den größten Finanzkrisen der Geschichte. Letztendlich sind wir immer wieder damit konfrontiert, dass auch eine gleichbleibende Anzahl von Jobs innerhalb eines Unternehmens niemals von dauerhaftem Bestand ist. Arbeitsverhältnisse werden von Jahr zu Jahr unsicherer. Selbst traditionsreiche Unternehmen, die über Jahrzehnte als krisensicher gegolten haben, vollziehen Personalabbau im großen Stil.

Psychologen, die an neuen Erkenntnissen auf diesem Gebiet interessiert sind stellen sich dabei immer die Frage: Wie verarbeiten die betroffenen Menschen dieses Unglück, wie schaffen sie es, weiter zu kämpfen und ihr Leben teilweise neu aufzubauen, statt verzagt in die Vergangenheit zu

blicken und zu trauern? Die entsprechenden Forschungsergebnisse haben ergeben, dass es denjenigen Menschen leichter gelingt, sich eine neue Existenz aufzubauen, die sich und ihre Umwelt genau beobachten und sich dessen bewusst sind, dass Veränderungen jederzeit eintreten können. Diese Menschen sind der Überzeugung: Nichts ist von Bestand, nichts ist für immer sicher, niemand kann mir garantieren, dass mein Leben ähnlich einer flachen Linie ohne Wellenbewegungen nach oben und nach unten verlaufen wird. Sie sind ganz einfach nicht so sehr überrascht, dass ein Unglück geschieht, wenn es denn da ist!

Sie würden, wären sie Frösche, ganz schnell aus dem Wasser springen, um den Temperaturregler zu suchen. Sie würden versuchen, die Temperatur auf (für Frösche)angenehme 13 - 15° Celsius zu halten. Damit dies gelingt, würden sie vermutlich unbedingt folgendes tun müssen:

Sie müssten ständig darauf achten, dass niemand den Temperaturregler verstellt, ohne dass sie es bemerken würden.

Wie würde es den Fröschen gelingen, zu überleben:

1. Sie beobachten ihre Umgebung.
2. Sie beobachten sich selbst, achten auf sich und darauf, ob sie sich wohl fühlen.
3. Sie bereiten sich darauf vor, dass jemand kommen könnte, der die Temperatur gewaltsam verstellt und daher Einfluss auf ihr Leben nimmt.
4. Sie bereiten für diesen Fall einen Fluchtplan vor.
5. Sie halten sich fit, um gegebenenfalls flüchten zu können.
6. Sie arbeiten mit anderen Fröschen zusammen und entwickeln ein Kommunikationsnetzwerk, das beim Flüchten behilflich sein kann.
7. Sie halten Ausschau nach anderen Umgebungen, die für Frösche geeignet sind.

Natürlich gelten diese Überlebensregeln nur für Frösche und vermutlich ist es sehr wahrscheinlich, dass sie ihrem Schicksal nicht entkommen werden, wenn es ein französischer Koch ernst meint.

Wir Menschen haben zum Glück ebenfalls Methoden, unser Schicksal zu überwachen und diese Methoden sind im Prinzip der Frösche Strategie sehr ähnlich:

1. Aufmerksame Menschen, deren Ziel es ist, ihr Schicksal zu beeinflussen, beobachten stets ihre Umgebung. Sie sind deshalb nicht paranoid, sie sind eben wachsam. Sie achten auf Veränderungen in der Gesellschaft, auf Veränderungen im Unternehmen. Wie tun sie das? Sie lesen Zeitungen, surfen im Internet, schauen informative Fernsehsendungen. So können sie bedeutende Strömungen eher erfassen, als andere, deren Schwerpunkt in einem ausgeprägten Freizeitverhalten mit hohem Vergnügungsfaktor liegt. So wurde die jüngste Finanzkrise in Österreich schon sechs Monate vor ihrem

tatsächlichen Eintreffen in entsprechenden Medien angekündigt. Experten warnten rechtzeitig. Mit anderen Worten: Wenn ich mein Geld in Aktien investiere, dann sollte ich auch den Aktienmarkt aufmerksam verfolgen. Wenn im Unternehmen Veränderungspläne die Runde machen, ist es sicher sinnvoll, sich bei Kollegen nach deren Informationsstand zu erkundigen und mit den eigenen Informationen abzugleichen. Dabei gilt wie am Aktienmarkt: Auch wenn nur höchstens ein Trend festgestellt werden kann, ist dies nützlicher für sie, als passiv auf tatsächliche, womöglich unerwünschte Ergebnisse einer Veränderung zu warten. Ihre Reaktionszeit kann so erheblich verlängert werden! Genauso, wie sie die Entwicklung ihrer Aktien verfolgen sollten, sollten sie auch die Entwicklung ihres Unternehmens beobachten und sich daran aktiv beteiligen, schließlich sind sie Teil des Unternehmens und somit ein Stück mitverantwortlich für dessen Performance.

2. Wenn wir uns wohl fühlen, sind wir in der Lage, sehr gute Leistungen zu erbringen. Spitzenleistungen kommen dann zustande, wenn zusätzlich zu einer hohen Motivation die Rahmenbedingungen perfekt sind. Diese Rahmenbedingungen sind zum Beispiel: ein gut ausgestatteter Arbeitsplatz mit dem für den Job notwendigen technischen Equipment. Ein Spitzensportler braucht für Spitzenleistungen sein ganz persönliches Equipment, wie z.B. das für ihn getunte Sportgerät, auf ihn abgestimmte Nahrung und ausreichende Ruhezeiten vor dem Wettkampf. Musiker bringen ebenfalls Spitzenleistungen. Ihre Anforderungen an die Umwelt scheinen uns jedoch des Öfteren Allüren zu sein.

Auch wenn das personalisierte WC für Madonna eine Allüre ist, ihr Prinzip stimmt dennoch. Sie tut, was in ihrer Macht steht, um Rahmenbedingungen zu schaffen, die ihr Spitzenleistungen auf der Bühne ermöglichen.

Dafür haben Spitzenperformer letztendlich trainiert, das lassen sie sich dann auch nicht gern zerstören, wenn es z. B. heißt: „Sie machen das schon, auch ohne Wettkampfschuhe. Laufen Sie einfach barfuß, das muss auch gehen...“ Oder: Singen Sie einfach ohne Mikrofon, ich kannte einmal einen Sänger, der konnte das auch...“ Spitzenperformer achten auf ihr Wohl.

3. In einem Unternehmen gehen die Interessen bisweilen auseinander. Karrierewünsche stehen sich dabei auch mal diametral gegenüber. Menschen, die sich selbst achten, beobachten ihre Umwelt auch diesbezüglich genau und versuchen, Gegenspieler zu identifizieren um ihnen rechtzeitig zu begegnen.

Dabei laufen sie nicht paranoid am Arbeitsplatz herum und machen die Pferde scheu. Ganz im Gegenteil, sie registrieren im Stillen, wer ihnen und dem Unternehmen schaden will. Die richtige Antwort auf Sabotageversuche von außen liegt immer in einem strategischen Vorgehen.

4. Gelingt die Gegenoffensive nicht, ist es doch ratsam, einen Fluchtplan auf Lager zu haben, einen Plan B. „Warum soll ich überhaupt aufgeben“, denken Sie? „Ich könnte so lange weiterkämpfen, bis mein Widersacher nachgibt, auch wenn es mich einige Substanz kostet“. Natürlich können Sie das. Es ist Ihre Entscheidung, wann Sie die Strategie verändern und sich nach Alternativen umsehen. Der Zeitpunkt ist wichtig. Aufmerksame Menschen bestimmen den Zeitpunkt dabei selbst und haben immer eine Alternative, einen Plan B parat. Sie warten nicht, bis sie in die Knie gezwungen werden und sich verändern müssen!

5. Aus und Weiterbildung, sowie die grundlegende Bereitschaft, Neues zu lernen, hilft neben dem Wissenserwerb auch, das Selbstbewusstsein zu heben, damit steigt auch das Selbstwertgefühl! Die Wirkungsweise von „sich selbst bewussten“ Menschen auf andere ist fast so banal wie eindrucksvoll: Selbstbewusste Menschen wissen, was sie wissen. Sie sind sich ebenfalls bewußt, dass ihr Wissen nützlich bis notwendig ist. Das macht stark.

6. „Netzwerken“ ist das Zauberwort. Viele Menschen haben schon erkannt, dass ein gutes Netzwerk Gold wert sein kann. Wer im Business zuverlässige Menschen kennt, erhöht dadurch seinen eigenen Wert! Jedes Unternehmen schätzt die guten Kontakte seiner Mitarbeiter. Es gibt z.B. viele gute Kommunikationsagenturen, aber es gibt auch viele schlechte. Die Kunst des Netzwerkens besteht darin, die Guten ins Töpfchen und die Schlechten in Kröpfchen zu befördern. Dazu müssen allerdings ausreichend Linsen vorhanden sein.

Letztendlich bietet ein gutes Netzwerk die Möglichkeit, etwas vom Duft der weiten Welt zu schnuppern. Der Blick über den Tellerrand ist bei Veränderungsprozessen extrem hilfreich, weil er Einblick in die Arbeitsweise anderer (Unternehmen) gewährt.

7. Diese „weite Welt“ bietet in manchen Fällen einen Job in einer anderen Abteilung, in manchen Fällen die angestrebte Führungsposition. Sie kann aber auch Raum zur Verfügung stellen, der die Möglichkeit bietet, sich radikaler zu entwickeln.

Damit die „weite Welt“ von Ihnen entdeckt werden kann, müssen Sie ihr allerdings eine Chance geben! Sie müssen Sie zumindest kurz besuchen, um sich darin umzusehen. Wenn auch nur als Tourist auf Kurzbesuch.

Aufmerksamkeit, besser gesagt, die „gelassene Aufmerksamkeit“ bietet uns und unserem Berufsleben viele Vorteile. Sie hält uns Enttäuschungen vom Leib, sie hält uns motiviert. Und vorzugsweise hält sie uns fit für alle Herausforderungen des täglichen (Beruf) Lebens.

Wer will schon langsam gekocht werden ;-)? Sie etwa?