

Die 4 Status im Geist

Wir sind mehr und mehr beschäftigt.

Wir gehen und bewegen uns durch das Leben, oft, ohne wirklich über die Entscheidungen, die wir treffen, die Implikationen, die sie haben, nachgedacht zu haben. Damit liegen wir ab und zu falsch und vermissen die grösseren Chancen und besseren Alternativen.

Sebastian Bailey erörtert dies in seinem Buch [*„Mind Gym: Achieve more by thinking differently.“*](#)

Bailey sagt, wir können uns intern oder extern fokussieren.

Interner Fokus

„Wenn wir uns intern fokussieren, dann ist das so, als ob wir eine Konversation mit uns selbst führen. Bedenken Sie die Stimme, die Sie im Kopf hören. Selbst während Sie diese Zeilen lesen, mag ein Dialog in Ihrem Kopf ablaufen, der Sie fragt: Macht es Sinn, den Artikel weiter zu lesen oder ist Zeit für eine Tasse Kaffee? Wenn wir intern fokussiert sind, dann sind wir uns bewusst, dass wir denken; man kann dem laufenden Kommentar im Hirn Aufmerksamkeit schenken.“

Externer Fokus

Wo befinden Sie sich im Moment? Was passiert? Welche Geräusche hören Sie? Wer befindet sich in Ihrer Nähe?

„Externer Fokus ist die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf die Dinge ausserhalb des Hirns – und wenn man sich extern fokussiert, dann ist man sich nicht bewusst, dass man denkt. Die Aufmerksamkeit liegt bei dem, was geschieht, wie man es interpretiert und ob es einen Einfluss auf die eigene Zukunft hat.“

Wenn Sie wirklich von etwas (ein-) gefangen sind, ob es der Nervenkitzel eines Fussballspiels oder der letzte Twist in einer TV-Serie ist, sind Sie extern fokussiert. Und wenn Sie sich dann fragen, warum verschwende ich meine Zeit mit dieser lächerlichen Show? dann sind Sie zum internen Fokus zurückgekehrt.

Tatsächlich, und das macht Sinn, springen wir zwischen intern und extern hin und her.

Die 4 Status des Geistes

Wenn wir den Fokus (intern oder extern) kombinieren mit der Art, wie wir uns fokussieren (hilfreich oder schädlich), erhalten wir die vier Stufen des Geistes: Autopilot, Kritik, Denken und Engagement.



Zuerst einmal müssen wir erkennen, in welchem Status wir uns befinden, dann können wir damit arbeiten.

Autopilot: Gewohnheiten im Geist erkennen

Der Autopilot übernimmt, wenn wir zulassen, dass Dinge, die einst interessant und fordernd waren uns als langweilig und mondän erscheinen. Man denkt nicht mehr, man reagiert automatisch. Die passiert auf mehrere Arten und Weisen:

Die Vertrautheitsfalle

Wir entscheiden und etikettieren Dinge und Erfahrungen, wie wir eine (ähnliche) Situation bereits kennen, damit es in unser Weltbild passt. Wir sehen jemanden weinen und nehmen an, dass er/sie traurig ist. Der Autopilot verhindert, an Alternativen zu denken. Die Person, die weint, kann Zwiebeln schneiden, mit Tränen in den Augen lachen oder schauspielern.

Die Eine-Sicht

Natürlich, wir alle sehen die Welt mit unseren Augen, aber „unsere Augen sind nicht die Augen der anderen“. Wann immer wir mit einer Situation oder einem Problem konfrontiert werden, tendieren wir dazu, anzunehmen, die Welt ist so, wie wir sie sehen. Kreativ zu sein, bedeutet, familiäre Situationen mit anderen neugierigen Augen zu betrachten. Den Autopiloten abzuschalten.

Zeitdruck

Studenten sollten einen Vortrag über die Samariter-Geschichte vorbereiten und in einem anderen Lehrsaal zum Besten geben. Die Samariter-Parabel im Kopf, wurde der einen Hälfte der Studenten mitgeteilt, dass Sie bereits zu spät dran seien und der anderen, dass sie gut in der Zeit seien. Ein Schauspieler lag hustend und keuchend entlang des Weges zum Vortrags-Hörsaal und 61% der Studenten, denen mitgeteilt worden war, dass sie Zeit hätten, kümmerten sich um den (gespielten) Bedürftigen auf dem Weg, während nur 10% der sich in Eile befindenden Studenten sich als Samariter verhielten.

Es ist nicht verkehrt, mondäne Aktivitäten, wie das Rasenmähen oder die Wäsche zu falten auf Autopilot durchzuführen, aber oft muss man sein Denken kontrollieren oder man riskiert, Gelegenheiten zu verpassen.

Gedanken analysieren (Status)

Man befindet sich in einem Denk-Status, wenn man Optionen überdenkt, sich durch ein Problem beisst, die Konsequenzen durchspielt oder einfach seine Gedanken organisiert, um etwas zu verstehen. Wenn im Denk-Status, dann sind die Gedanken klar, präzise und positiv. Das macht Sinn, wenn es um Probleme lösen geht, Entscheidungen verstanden werden wollen, Fehler behoben werden sollen oder man über etwas reflektiert.

Was bedeutet es, einen engagierten Geist zu haben? (Status)

Das ist, wenn der Fokus extern orientiert ist und man seine Bestleistung vollbringt. Denken Sie an das Autofahren, als Sie das erste Mal nach der Führerscheinprüfung ohne Denken fahren: Rückspiegel, Runterschalten, Blinker setzen etc. und voll konzentriert auf die Strasse und den Verkehr vor Ihnen. Wenn man von dem, was man tut, absorbiert ist, dann ist man engagiert und völlig gegenwärtig. Indem man sich nicht selbst be- oder verurteilt, ist man mehr auf die Aufgabe konzentriert und lebt sein volles Potential. Mihaly Csikszentmihaly (Aussprache: „Chicks send me high“) nennt das im „Flow“ sein.

Den Autopiloten abschalten

Ausblick nach Neuem halten. Sich angewöhnen, das Umfeld bewusst zu scannen, was ist neu? anders? und/oder hat sich verändert? Wie hat sich die Strasse verändert, seit dem ich das letzte Mal hier war? Was kann ich heute bei meinen Kollegen beobachten? Was ist der Unterschied bei den Menschen im Bus oder Tram heute? Die Fragen mögen albern erscheinen, aber sie zwingen einen, im Moment zu sein, im Moment zu denken, das Umfeld aufzunehmen und nicht

auf Autopilot zu laufen.

Eines der Gründe unbewusst auf Autopilot zu schalten, ist unser Absolutismus, den wir so gerne verwenden. Wir glauben, dies und jenes wird immer so passieren, weil es bisher auch so war. Dies ist eine mentale Abkürzung, scheint uns Zeit zu sparen, verhindert jedoch Nachdenken. Als Ergebnis finden wir uns in Verhaltensweisen wieder, in unserem bis anhin Gelebten und in unserer Wahrnehmung, die nun mal nicht unbedingt der Realität einer Situation entsprechen muss. Ähnlich, wie letzte Woche, [Immer und trotzdem nie](#).

Andere Ansichten akzeptieren

Hatten Sie jemals einen Boss oder eine Kollegin, von der/dem Sie dachten, dass sie/er überheblich, dogmatisch, aggressiv oder unhöflich sei? Wie glauben Sie, dass jene Personen das sehen? Überraschenderweise, glaubt die andere Person wahrscheinlich von sich, dass sie positiv, direkt, ehrlich und zuvorkommend sei. Andere Perspektiven erkennen, schalten den Autopiloten ab und hilft zu mehr konstruktiver, kreativer Aufmerksamkeit.

Der ideale Geistes-Zustand (Status)

Idealerweise bewegen wir uns zwischen *Denken* und *Engagieren* – was gerade im Moment jeweils gefragt ist. Es gibt keine Formel, wann was in welchem Status ideal ist. Es ist wie Tanzen, man findet seinen Rhythmus und verhält sich passend auf die Situation (Musik).

Man hört auf seine Gedanken, ohne sie zu kritisieren. Man versucht neutral zu bleiben. Hat man dies erreicht, versucht man bewusst, mehr und mehr genau dies zu trainieren und trainiert sich somit als Gewohnheit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit an.