

## Modi Operandi...

...haben wir alle. Wir haben eine Art des Handelns oder eine Art der Durchführung bei unseren Tatorten. In der Kriminalistik wird als [Modus Operandi](#) (MO) die Methodik verstanden, die der Täter zur erfolgreichen Verwirklichung seines Zieles oder der Verdunklung seiner Tat benötigt.

Die Wahrscheinlichkeit, zwei Menschen mit dem gleichen Fingerabdruck anzutreffen, liegt bei 1:64 Milliarden – selbst eineiige Zwillinge haben unterschiedliche Fingerabdrücke, obwohl es nur ein paar Hautrillen auf unserer Fingerkuppe sind. Was meinst Du? Wenn wir im Vergleich dazu fast neunzig Milliarden Nervenzellen (in Sekunden ausgedrückt sind das circa 2.850 Jahre) in unserem Hirn finden, wie können wir dann annehmen, dass wir den anderen verstehen?

Hmh, mal ehrlich, und das, obwohl wir uns oft selbst nicht verstehen? ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ (Inscription am Apollo Tempel in Delphi) – [Erkenne dich selbst](#) – ist eine Aufforderung zur Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit. Die Innenwelt erkennen und damit die Problemlösung in der Aussenwelt besser bewerkstelligen. Sich selbst erkennen, ist einfacher gesagt als getan, weil wir uns so gut in die eigene Tasche lügen, uns selbst etwas vormachen können.

Wenn wir uns unsere Individualität und die der anderen Menschen bewusst machen, wie unterkomplex scheint dann die Annahme, wir könnten alle Menschen und ihr Verhalten über einen Kamm scheren? Wissen wir denn, welche Leichen sie (und/oder wir) unbewusst im Keller versteckt haben?

Jede Veränderung beginnt bei einem selbst. Ein Basis-Modus-Operandi ist nicht nur leicht zu lernen, sondern braucht auch wenig Zeit. Wenn du gestresst bist, reagierst du manchmal in einer Art und Weise, die das Ganze noch verschlimmert? Manche Menschen reagieren auf Stress mit Selbstverteidigung durch Schreien oder sie fangen an, hart und eventuell unter der Gürtellinie zu argumentieren oder starten ein Kreuzverhör.

Der Basis-MO, der vieles so viel einfacher macht, braucht 4 Sekunden. Nämlich so viel Zeit, um einmal tief einzusatmen und in Ruhe auszusatmen.

Wenn du dir diese 4 Sekunden Zeit nimmst, wirst du mit einiger Übung einen Status in dir erreichen, der es dir ermöglicht, zum einen bessere Entscheidungen zu treffen und zum anderen kannst du einen Moment über die Konsequenzen deines Handelns reflektieren, bevor du zur Tat schreitest.

Viktor Frankl hat es auf den Punkt gebracht:

***„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“***

Ich biete dir eine Erweiterung an, die zu noch mehr Seelenruhe führt. Nach dem tiefen, bewussten Atemzug – EinAtMEN und langsam AusAtMEN – könntest du dich fragen, was immer du auch tun willst:

***„Ist es es wert?“***