

# Pneumatische Kompetenz

«Unsere Abläufe sind manchmal so umständlich und ich habe den Eindruck, wir könnten Zeit sparen, wenn wir einiges anders machen würden.» «Das meinst du doch nicht ernst», fährt ihn seine Geschäftspartnerin an. «Bei dem Druck aufgrund der vielen Aufträge können wir uns das gerade überhaupt nicht leisten – dafür haben wir jetzt wirklich keine Zeit.»

Pandemie, Leistungsdruck, auf der Arbeit, bei der Arbeit, in der Arbeit und/oder auch privat, Verpflichtungen, hohe eigene Ansprüche und ständige Erreichbarkeit: Das hat seinen Preis.

Laut Statista fühlen sich 22% der Menschen häufig und 43% manchmal gestresst. Mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland fühlen sich gestresst. Spüren Druck. Kriegen Druck gemacht oder machen sich selbst Druck.

Wenn jemand Druck erlebt, dann ändert sich ja nicht der Luftdruck – aber dein Körper reagiert. Wenn man Druck erlebt, dann macht man sich den selbst – phänomenal! Hast du schon mal Druck erlebt? Wenn ja, dann denke daran, es ist eine massive Kompetenz, Druck erzeugen zu können. Gunther Schmidt nennt diese die «pneumatische Kompetenz».

Wie schaffen wir es, uns «Druck» zu machen? Hier ein paar Anregungen, um sich selbst erfolgreich Druck zu machen:<sup>1</sup>

## An was müssen wir wie denken, so dass es als Druck wirken kann?

Nun, wenn jemand sagt «da bin jetzt aber enttäuscht von Ihnen», dann kann man schon Druck draus machen. Aber, wenn du dich hinstellst und sagst «Hmh, das erinnert mich an Tiefenatmung», du hörbar durchatmest und erwidert: «Sie sind also enttäuscht von mir. Vielen Dank für die Information, ich merke gerade wie meine Schultern etwas lockerer werden ...»

Dann gibt es keinen Druck. Da ist es schon besser, auf die von aussen kommende Attacke mit Gegendruck zu reagieren: «Erledigen Sie erst mal Ihre Aufgaben, bevor Sie an mir rumnörgeln» oder so ähnlich ....

## Welche inneren Dialoge müssen wir führen, damit Druck entsteht?

Wenn man zum Beispiel sagen würde «Ach Mensch, du bist so in Ordnung, machst grad' was du machen kannst ...», holst tief Luft, «du hast gemacht, was du machen wolltest und es ist okay.» Damit kannst du im Leben keinen Druck entwickeln. Da musst du anders mit dir sprechen: «Er hat ja recht, ich bin halt faul und nutzlos. Habe mich wieder nicht richtig reingehängt» oder so ähnlich ...

## Welche Bilder/Filme mit welchen eventuell bedrohlichen, unangenehmen Entwicklungen müssen wir einspielen, so dass es als Druck wirkt?

Also auf keine Fall Erinnerungen, wie man «Druck» in der Vergangenheit erfolgreich verarbeitet hat. Das bringt nichts. Lieber die Angst für die Zukunft sich so schlimm wie möglich vorstellen und den Film im Kopf mehrmals ablaufen lassen. Und daran denken, wie hoffnungslos die Situation und wie ohnmächtig du dich in der zukünftigen Situation schon heute fühlst. Auf keinen Fall, wenn du dir das Bedrohliche ausmalst, dir Gedanken wie, «damit kann ich umgehen» oder «dafür habe ich Ressourcen», erlauben.

---

<sup>1</sup> *Inspiziert und kopiert von [Gunther Schmidt](#)*

## Wie müssten wir mit uns umgehen? Wie müssten wir mit uns reden, uns bewerten, um Druck zu fühlen?

«Oh, da wird ja viel von mir erwartet. Ich erwarte auch viel von mir. Aber, ich habe jetzt gemacht, was ich machen kann, mehr geht nicht – das hat jetzt nicht gereicht. Ich bin trotzdem so in Ordnung. Ich habe Mitgefühl mit mir, auch wenn es nicht wie gewünscht gelaufen ist.» Mit solchen Sätzen baust du keinen Druck auf. Besser funktioniert es, wenn du dich auf die Komponenten der Selbstentwertung und Selbstbeschuldigung konzentrierst: «Du bist einfach unfähig!», «Dummkopf!», «Idiot», «oder warum fickst du dich immer selbst ins Knie» oder so ähnlich ...

## Welche Forderungen/Erwartungen müssen von aussen/von innen an uns gestellt werden, damit der Druck seine Wirkung erzielt?

Auf keinen Fall darfst du, wenn du Druck haben willst (äusserlich und innerlich) liebevoll, wertschätzend, wohlwollend und respektvoll mit dir (und anderen) umgehen. Denke daran: nur Druck erzeugt Gegendruck. Überlege dir möglichst viele Varianten zu dem allgemeinen, abstrakten Wort der Abneigung ([hier findest du 427 Synonyme für Abneigung](#)).

### Aufgabe:

Tausche dich mit anderen aus. Frage andere, ernsthaft, wie sie sich fertig machen und lasse mir die Spielarten zukommen. Da gibt es verschiedene Arten. Demnächst gibt es dann einen kurzen Weiterbildungskurs von mir, «Auf welche 10 verschiedene Arten könnte ich mich auch noch fertig machen?».

Die meisten Menschen nutzen nur zwei oder drei Arten, sich fertig zu machen. Nicht dass das dann noch langweilig wird...