

Das menschliche ABS



Text: Michael Posselt, Fotos: ÖAMTC, IAK

Jeder Mensch hat Wünsche und Ziele, die unser Handeln zumindest vordergründig bestimmen. Hinter diesen stecken aber - oft viel bedeutender - Einstellungen und Bewusstsein. Diese sind aber nicht immer nur Antreiber, sondern blockieren in den meisten Fällen - oft auch unbewusst - unser Handeln. Markus Gruber macht in seinem „TETA-Seminar®“ auf diese Zusammenhänge aufmerksam und führt sie so zu aktivem Handeln, Souveränität und innerer Balance.

econova: Herr Gruber, Sie sprechen in Ihren Seminaren oft vom menschlichen Anti-Blockier-System. Wie kann ich mir das vorstellen?

Markus Gruber, IAK: Praktisch jedes Auto hat heute ein ABS. Dieses ist notwendig, damit man das Fahrzeug auch bei einer Vollbremsung lenken, steuern kann. Auch beim Menschen gibt es oft solche Blockaden, vor allem in schwierigen Situationen, wenn man vor Herausforderungen beruflicher oder privater Natur steht. Aber auch im Alltag fahren wir oft mit Vollgas und kommen nicht so recht weiter, weil wir immer die Handbremse angezogen haben.

econova: Was ist es, das uns bremst?

Gruber: In erster Linie sind das unsere Einstellungen, innere Muster, Automatismen, Gewohnheiten, die uns oft gar nicht bewusst sind. Daher ist auch der erste Schritt, sich diese Verhaltensweisen, Verhaltensmuster bewusst zu machen. Warum reagiere ich so?

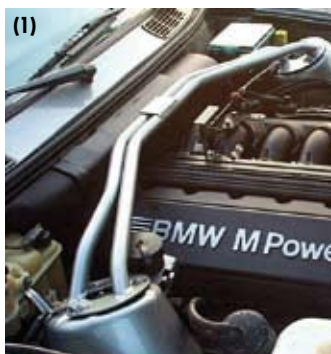
econova: Und das machen Sie in Ihrem Seminar den Teilnehmern bewusst?

Gruber: Das ist nur der erste Schritt. Um aus seinen Automatismen und Verhaltensmustern auszubrechen, haben wir beim IAK (Institut für angewandte Kreativität) sieben Prinzipien entwickelt, die gemeinsam zum Erfolg – der totalen

Aktivität bei totaler Entspannung – führen. Daher auch der Titel „TETA®“. Ich muss aber noch etwas hinzufügen. Das Teta-Seminar ist kein Seminar wie jedes andere, sondern etwas Außergewöhnliches, das wird mir von den Teilnehmern auch immer wieder bestätigt. So schrieb mir beispielsweise ein Teilnehmer, dass er noch heute, ein Jahr danach, täglich davon profitiere, und von welchem Seminar könne man das schon behaupten.

econova: Was ist an den TETA-Seminaren so außergewöhnlich?

Gruber: Viele Seminare (oder auch Bücher) sind voll mit Tipps und Methoden, wie wir erfolgreicher werden können. Die Erfahrung zeigt aber, dass selbst die besten Tipps in der Praxis wenig bringen, weil sie nicht umgesetzt werden. Das liegt daran, dass sie immer auf das Erlernen oder Verändern von Verhalten ausgerichtet sind. Langfristige Veränderung und Erfolg bedarf aber einer Änderung der Einstellung. Die Frage, die sich dabei stellt, ist: Was tun wir für (beziehungsweise gegen) unsere Einstellungen? Und das betrifft alle möglichen „externen“ Einflüsse aus unserer Umwelt wie Partner, Kunden, Mitarbeiter, Wettbewerb, Marktsituation, Stress oder Zeitdruck usw. und die Frage, wie reagiere ich darauf. Wie bei einem Motor, der, wenn er nicht richtig eingestellt ist, nicht die optimale Leistung bringen kann und



- (1) So wie beim Motor kommt es auch im Leben auf die richtige Einstellung an
 (2) Markus Gruber, IAK: „Die Dinge sind nicht so wie sie sind, sondern so, wie wir sie sehen.“

einen höheren Verbrauch und höhere Schadstoffwerte aufweist, kann auch der Mensch mit der falschen Einstellung nicht optimal arbeiten und verbraucht mehr Energie. Und ebenso wie in der Natur vergifteten unglückliche oder unzufriedene Mitarbeiter das Klima. Was im Extremfall beim Motor zu einem Motorschaden führen kann, hat beim Menschen Burn-out-Syndrom, Herzinfarkt oder anderen Krankheiten zur Folge. Die richtige Einstellung zu finden, um seine optimale Leistung zu erbringen, ist heute aber unumgänglich, wenn man im Job oder Leben seine Ziele erreichen will.

econova: Was kann ich tun, um meinen Motor richtig einzustellen?

Gruber: Der erste Schritt ist, heraus aus der „OJE-Falle“ (Opfer-Jammer-Elend) zu kommen. Du bist nicht ohnmächtiger Beifahrer, sondern sitzt selbst am Steuer, das heißt, du musst selbst die Verantwortung und damit die Macht über dein Leben übernehmen – und zwar in allen Bereichen. Viele Dinge sind nicht so, wie sie sind, sondern so, wie wir sie sehen. Und dass es mit der richtigen Einstellung oft gleich viel leichter geht, hat jeder von uns schon erlebt.

econova: Ja, aber das ist nicht immer so einfach, oder?

Gruber: Natürlich ist es auf den ersten Blick oft leichter, zu jammern, als etwas zu verändern. Aber wer immer nur im Container seiner Gewohnheiten bleibt, kann keine neuen Erfahrungen machen und sich nicht weiterentwickeln. Ich gehe sogar noch weiter und behaupte: Lebensenergie, Lebensfreude und Lebenszeit erhalten wir nur, wenn wir uns außerhalb unseres Containers bewegen, indem wir neue Herausforderungen annehmen. Und dazu ist es notwendig, dass wir öfter unsere roten Linien überschreiten.

econova: Wie kann ich mir so eine rote Linie vorstellen?

Gruber: Stellen Sie sich etwas vor (auch Sie liebe Leserinnen und Leser), was außerhalb Ihrer Gewohnheiten ist, etwas, was Sie in der Öffentlichkeit nicht tun würden. Das kann eine Rede sein oder auch nur eine Geburtstagsansprache, ein Auftritt auf einer Bühne oder auch nur eine Entschuldigung bei jemandem. Wie fühlen Sie sich dabei? Haben Sie einen leicht erhöhten Puls, feuchte Hände? Und wie fühlen Sie sich danach? Erleichtert, erfolgreich?

Oft versuchen wir diesen roten Linien auszuweichen (mit Fluchtrouten oder Vermeidungsstrategien, die oftmals auch automatisch/unbewusst ablaufen). Sehr oft ist dabei auch Angst im Spiel, Angst, mich zu blamieren, dass etwas schief gehen könnte u. ä. Doch wer auch weiterhin nur tut, was er bisher getan hat, wird auch in Zukunft erhalten, was er bisher erhalten hat – oder weniger, denn Stillstand bedeutet

Rückschritt. Wer in seinem Container (in Sicherheit) bleiben will, auch in Ordnung. Aber er/sie bezahlt einen Preis dafür: Lebenszeit (für Fluchtrouten, Vermeidungsstrategien), Lebensenergie und Lebensfreude.

Und das Thema ist auch, dass wir uns unsere roten Linien nicht immer aussuchen können. Unser Alltag ist voll von großen und kleinen Herausforderungen (= roten Linien) und je öfter wir sie überschreiten, desto besser werden wir dabei und desto besser werden wir uns auch fühlen.

In unserem „Seminar“ zeigen wir den Menschen sieben Prinzipien des Handelns*, die es uns ermöglichen, leichter über diese rote Linie zu gehen und dabei auch noch Freude zu haben. Weil es einfach mehr Spaß macht, selbst am Steuer zu sitzen und sein Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen und dabei gleichzeitig an Souveränität und innerer Ausgeglichenheit zu gewinnen. ■

* Jedes dieser sieben Prinzipien werden wir in den nächsten Ausgaben kurz vorstellen.

IAK – Institut für angewandte Kreativität

Seit seiner Gründung (1970) beschäftigt sich das IAK mit dem Thema Innovation und Kreativität. Denn bei einer Vielzahl von Herausforderungen kommt der Kreativität eine zentrale Rolle zu. Je besser Unternehmen das kreative Potenzial ihrer Mitarbeiter und Teams aktivieren und führen, umso effizienter werden Unternehmensziele erreicht.

Unzählige praktische Anwendungen und Projekte haben zu einem breiten Erfahrungsschatz und einer Vielfalt von Methoden und Instrumenten geführt.

Seminare, Ideenwerkstätten, Innovations-Projektmanagement, Lernparcours, FutureTrend-Tage und Impulsvorträge werden je nach Fragestellung und Intention des Kunden eingesetzt. Die Entwicklung eigener kreativer Techniken (wie z. B. „Brainstomp®“) sowie die wissenschaftsnahe Arbeit, die wir durch unsere Lehraufträge an Universitäten und Fachhochschulen realisieren, verdeutlichen eigene Innovationen auf diesem Sektor.

Das Resultat: Vorsprung und Wertschöpfung durch Innovation.

*Wer führen will - Menschen, Mitarbeiter, Kunden, Projekte, sein Leben ...
... muss zunächst sich selber führen können!*

IAK, Institut für Angewandte Kreativität
 Waldweg 142, 6274 Aschau im Zillertal • www.iak.at
 Markus Gruber: 0664/1 888 444