gefühlsLOGIK

Leistungsvermögen & Gefühle

Autor: Gerhard F. Schadler

Kenia – Der stark beschleunigte Herzschlag macht mir das Einschlafen schwer. Mein Körper reagiert damit auf den Sauerstoffmangel, den die dünne Luft in 4.000 Meter Höhe hervorruft. Trotzdem lässt mich die Vorfreude auf den nächsten Tag bald in einen unruhigen, aber erholsamen Schlaf fallen.

Um 3.00 Uhr früh ist es dann endlich so weit. Louis – ein UN-Diplomat, den ich betreue – hat mich zu diesem Ausflug eingeladen. Dem Lichtkegel unserer Stirnlampen folgend, stapfen wir Andrew, unserem Bergführer, hinterher. Der Kenianer führt uns über steile Geröllhalden immer weiter nach oben. Pünktlich bei Tagesanbruch haben wir den Gipfel des Mount Kenya erreicht. In über 5.000 Meter Höhe werde ich vom schönsten Sonnenaufgang meines Lebens für den anstrengenden Aufstieg belohnt. Doch erst am Rückweg wird uns das volle Ausmaß unserer Wanderung bewusst.

Die Überraschung

Beinahe senkrecht geht es zurück nach unten. Wir können es kaum glauben, dass wir diesen steilen Aufstieg – bei dem wir im Dunkeln mit unseren Stirnlampen immer nur die nächsten Meter vor Augen hatten – so zügig geschafft haben.

Eine kluge List

Bergführer Andrew muss lachen, als er bemerkt, wie verblüfft wir sind. Mit einem Schmunzeln erklärt er: *„Genau das war beabsichtigt. Zu oft habe ich erlebt, wie untrainierte Touristen, die bei Tageslicht stets den steilen Aufstieg vor Augen hatten, sich schlecht zu fühlen begannen und bald der Ohnmacht nahe waren oder gar kollabierten. Mit großem Aufwand mussten sie dann von uns Bergführern wieder zurück nach unten verfrachtet werden. Doch seit wir bereits bei Dunkelheit starten, macht diese steile Etappe zum Gipfel kaum einem zu schaffen. Vielmehr erreichen so gut wie alle im Schein ihrer Stirnlampen das 5.199 Meter hohe Ziel.“*

© gefuehlsLOGIK.at

Ich bin heute noch verblüfft über die Vorgehensweise dieser Bergführer. Denn:

1. Sie beeinflussen damit die **Sichtweise** ihrer Schützlinge.
2. Jede bewertende Sichtweise löst im Gehirn automatisch eine biochemische Reaktion aus, die wir als (angenehmes oder unangenehmes) **Gefühl** spüren.
3. Gefühle wiederum beeinflussen u.a. das **Leistungsvermögen** und damit jene Kraft, die für den Aufstieg zur Verfügung steht. Konstruktive Gefühle aktivieren Energie. Destruktive Gefühle hingegen blockieren sie und lassen so die Kräfte schwinden.

10-mal stärker!

Wissenschaftliche Messungen zeigen: Wenn Menschen emotional stabil sind und sich gut fühlen, verdoppelt bis verzehnfacht sich ihre Energie verglichen mit Phasen schlechter Stimmung. Doch um dies zu überprüfen, bedarf es keiner wissenschaftlichen Studien. Wohl jeder hat schon erlebt, wie in Phasen innerer Ausgeglichenheit der Umgang mit alltäglichen Herausforderungen leichter fällt, weil wir uns stark genug fühlen, um all das zu tun, was gerade nötig ist. Wie anders verhält es sich da, wenn unsere Stimmung am Tiefpunkt ist, wir niedergeschlagen sind und aufgrund der nun vorhandenen Energieblockade uns kaum dazu aufraffen können, das Nötigste zu tun. Nicht umsonst stellt der Volksmund fest: *„In der Ruhe liegt die Kraft!“*

Wie geht es Ihnen?

Helfen Ihnen Ihre Gefühle dabei, das Nötige zu tun? Fühlen Sie sich stark genug, den Alltag zu meistern? Stehen Ihnen Ihre persönlichen Ressourcen zur Verfügung? Fühlen Sie sich handlungsfähig? Wenn ja, dann pflegen Sie mit großer Wahrscheinlichkeit einen kraftspendenden Denkstil, der Sie unterstützt.

Hinterfragen

Der moderne (Berufs-)Alltag fordert immer mehr. Umso wichtiger ist es, in solch einem anspruchsvollen Umfeld dafür zu sorgen, dass das eigene Leistungsvermögen erhalten bleibt. Wir brauchen ein Mindestmaß an Kraft, um zu tun, was zu tun ist, aber auch, um in dieser fordernden Welt gesund zu bleiben. Wäre es da nicht sinnvoll, alte Sichtweisen, die zu viel Kraft benötigen, zu hinterfragen? Zu hinterfragen, ob diese Art des Umgangs mit dem eigenen Gehirn wirklich hilfreich ist? Die Bergführer am Mount Kenya haben jedenfalls gute Erfahrungen damit gemacht.

Viele stärkende Sichtweisen wünscht Ihnen

Gerhard F. Schadler

Gefühlslogiker – Autor – Trainer

© gefuehlsLOGIK.at