

BUCH

Das Switch-Prinzip

Mit mentaler Flexibilität jede Veränderung im Leben meistern

Elaine Fox | dtv © 2022 | 384 Seiten

Buch kaufen

getAbstract-Rating

★ 8 | Praktische Beispiele | Umfassend | Wissenschaftsbasiert

Das lernen Sie

- Wie geistige Flexibilität Sie widerstandsfähiger gegen Krisen macht.
- Weshalb kleine Unsicherheiten Ihr Sicherheitsbedürfnis senken können.
- Wie Perspektivwechsel und Neugier Ihr Denken beweglicher machen.
- Warum Ihre Intuition oft klüger ist als langes Grübeln.

Vermittelte Skills

Flexibel sein | Sich selbst verstehen | Unsicherheit überwinden | Herausforderungen überwinden

Über die Autorin

Elaine Fox leitet die Fakultät für Psychologie an der Universität Adelaide. Sie ist Gründerin von OCEAN, eines der weltweit führenden Institute im Bereich mentale Gesundheit.

Rezension

Gegen Unsicherheit und Angst vor Veränderungen wird häufig Achtsamkeit oder positives Denken empfohlen. Dabei gibt es nicht *die* eine Strategie, meint Elaine Fox. Was wir brauchen, ist geistige Flexibilität, also die Fähigkeit, zwischen verschiedenen Taktiken zu switchen. Die Psychologin zeigt, wie wir unsere geistige Flexibilität steigern und erkennen können, was in einer bestimmten Situation hilfreich ist. Die vielen Übungen und Informationen sind teils etwas verwirrend und die persönlichen Berichte mitunter verzichtbar. Dennoch eine Empfehlung für alle, die zu übermäßigem Grübeln neigen.

Take-aways

- Geistige Flexibilität steigert unsere Resilienz.
- Durch gezieltes Training lässt sich die eigene Unsicherheitstoleranz erhöhen.
- Ein schneller Wechsel von einer Aufgabe zur nächsten, eine neugierige Haltung und Perspektivwechsel fördern die kognitive Flexibilität.
- Hinterfragen Sie Ihre Problemlösungsstrategien und Glaubenssätze.
- Machen Sie sich Ihre Gefühle bewusst, statt sie zu unterdrücken.
- Hören Sie auf Ihre Intuition, um komplexe Situationen besser zu verstehen.

Zusammenfassung

Geistige Flexibilität steigert unsere Resilienz.

In unserem Leben müssen wir ständig mit Veränderungen rechnen. Vielen Menschen bereitet diese Ungewissheit Angst. Doch wir können lernen, damit umzugehen. Zunächst einmal müssen wir uns klarmachen, dass jede Veränderung in unserem Leben auch unsere Identität verändert. Ob wir uns nach langjähriger Ehe scheiden lassen, unseren Job verlieren oder ein guter Freund stirbt: Jeder Umbruch zwingt uns, das eigene Leben neu zu bewerten und unsere Ziele zu überprüfen – und das braucht Zeit. Veränderung ist ein Prozess mit einem Anfang, einer Übergangsphase und einem Ende.

Psychologische Ratgeber empfehlen oft Achtsamkeit, Durchhaltevermögen oder eine positive Einstellung im Umgang mit Veränderungen. Doch die eine richtige Lösung gibt es nicht. Vor allem gilt es, flexibel zu sein und sich der jeweiligen Situation anzupassen. Mal mag Sport die beste Lösung sein, mal Meditation. Mal hilft es, die Probleme direkt beim Chef anzusprechen, mal ist ein Arbeitsplatzwechsel sinnvoll. Bei Schwierigkeiten einen Schritt zurückzutreten und zu erkennen, welche unserer Ressourcen und Eigenschaften wir nutzen können, macht uns resilient und widerstandsfähiger gegenüber Stress.

> *„Der Schlüssel zur Resilienz ist unser Vermögen, wendig und flexibel auf Herausforderungen und Umbrüche zu reagieren."*

Viele Studien zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen geistiger Flexibilität und Resilienz. Wir können Schwierigkeiten und Krisen nicht vermeiden. Doch wir können uns zwischen verschiedenen Strategien entscheiden, um damit umzugehen. Falls eine Strategie nicht funktioniert, wechseln wir einfach zu einer anderen. Das ist das Switch-Prinzip.

Durch gezieltes Training lässt sich die eigene Unsicherheitstoleranz erhöhen.

Eine neue Arbeitsstelle, die Ankündigung von Veränderungen im Unternehmen oder auch plötzliche Schmerzen können Angst und Unsicherheit auslösen. Das Sicherheitsbedürfnis ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt. Personen mit einem hohen Sicherheitsbedürfnis suchen beispielsweise stets nach mehr Informationen und bestehen darauf, alles selbst zu machen. Sie sind Perfektionisten, bereiten alles gut vor und vermeiden neuartige Situationen. Sie neigen aber auch zum Grübeln und Zweifeln. Die gute Nachricht ist: Wir können das eigene Sicherheitsbedürfnis reduzieren. Dazu müssen wir lernen, negative Gefühle und Ungewissheiten auszuhalten und sie als Teil unseres Lebens zu akzeptieren.

> *„Sich kleinen Ungewissheitsdosen auszusetzen, bringt schon einmal viel."*

Probleme, für die es eine Lösung gibt, sollten Sie sofort angehen. Bei unlösbaren Problemen, etwa wenn Sie sich um den Gesundheitszustand eines Angehörigen sorgen, hilft es, die Gedanken auszusprechen und auf dem Handy aufzunehmen. Je öfter Sie sich die Aufnahme anhören, desto mehr verlieren Ihre Sorgen an Schrecken. Beobachten Sie, was mit Ihrem Körper und in Ihrem Kopf vorgeht, wenn Sie wieder einmal mit dem Schlimmsten rechnen. Versuchen Sie Abstand zu nehmen und die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Eine andere gute Übung besteht darin, einen Bereich in Ihrem Leben zu betrachten, in dem Sie Ungewissheit nur schwer ertragen. Wenn Sie etwa zu denen gehören, die etwa in sozialen Medien ständig nach neuen Nachrichten schauen müssen, trainieren Sie, eine halbe Stunde lang darauf zu verzichten. Diese Zeit steigern Sie langsam, bis Sie nur noch zweimal täglich nachschauen.

Wenn Sie glauben, sich nicht auf Ihre Arbeit konzentrieren zu können, ohne zu wissen, wo Ihr Partner ist, versuchen Sie einmal, ihn zwei Stunden nicht zu kontaktieren. Überprüfen Sie anschließend: Konnten Sie sich wirklich nicht konzentrieren – oder vielleicht doch ein bisschen? Schreiben Sie auf, was Sie in einer ungewissen Situation erwartet haben und was dann tatsächlich passiert ist. Wenn Sie etwa sehen, dass Ihre Befürchtungen nicht eintreten, ändern sich eingefahrene Denkmuster.

Ein schneller Wechsel von einer Aufgabe zur nächsten, eine neugierige Haltung und Perspektivwechsel fördern die kognitive Flexibilität.

Das Switch-Prinzip beruht auf vier Fähigkeiten. Die erste davon ist geistige Beweglichkeit. Dabei geht es um die Entscheidung, ob Sie bei wechselnden Anforderungen an alten Gewohnheiten und Lösungen festhalten oder neue Strategien ausprobieren. Im Unterschied zur kognitiven Stabilität, bei der Sie sich auf Ihr altes Ziel fokussieren und alle Gedanken an Alternativen verdrängen, richten Sie bei der kognitiven Flexibilität den Fokus auf ein neues Ziel und überlegen, wie Sie es erreichen.

Zwar werden wir mit zunehmendem Alter geistig starrer, aber kognitive Flexibilität lässt sich einüben. Eine hilfreiche Übung besteht darin, sich vier Aufgaben aufzuschreiben, für die Sie jeweils höchstens 15 Minuten benötigen sollten, zum Beispiel eine E-Mail schreiben, Theaterkarten bestellen, den Schreibtisch aufräumen oder jemanden anrufen. Stellen Sie sich den Wecker und beginnen Sie mit einer Aufgabe. Wenn der Wecker klingelt, beenden Sie die Arbeit an der Aufgabe, auch wenn Sie noch nicht damit fertig sind. Dann stellen Sie den Wecker wieder und fangen mit der zweiten Aufgabe an usw. Regelmäßig durchgeführt steigert diese Übung die kognitive Flexibilität. Auch in Ihrem Alltag sollten Sie sich für einen Tag wenige, aber klar umrissene Aufgaben vornehmen und diese nacheinander in einer vorbestimmten Zeit erledigen. Konzentrieren Sie sich dabei nur auf die jeweilige Aufgabe, nichts anderes. Lesen Sie keine E-Mails, die gerade eingehen. Am besten, Sie deaktivieren alle Benachrichtigungsfunktionen. Vermeiden Sie Multitasking und übermäßigen Perfektionismus und legen Sie immer wieder Pausen ein. Wenn der Arbeitstag vorüber ist, gehen Sie spazieren, ins Fitnessstudio oder schwimmen, um sich vom Arbeitstag zu distanzieren.

„Wenn Sie sich angewöhnen, verschiedene Standpunkte einzunehmen, wird Ihr Denken flexibler und Sie können Probleme besser lösen."

Allgemein sollten Sie neugierig und optimistisch sein und sich immer wieder unbekannten Situationen aussetzen: zum Beispiel neue Leute kennenlernen, neue Aktivitäten ausprobieren oder in fremde Länder reisen. Lernen Sie auch, Ihre Perspektive zu wechseln. Wenn beispielsweise ein neuer Job nicht Ihren Erwartungen entspricht, ärgern Sie sich nicht, sondern schauen Sie auf die Vorteile, die das bringen könnte. Eine andere Möglichkeit, den Perspektivwechsel zu üben, ist, sich für eine gewisse Zeit in fiktive Figuren, etwa Harry Potter, oder berühmte Persönlichkeiten zu versetzen. Überlegen Sie, wie sie handeln würden. Auch Romane lesen, das Erlernen einer Fremdsprache oder einfache Computerspiele trainieren Ihre geistige Flexibilität.

Hinterfragen Sie Ihre Problemlösungsstrategien und Glaubenssätze.

Die zweite Säule des Switch-Prinzips ist Selbsterkenntnis. Sind Sie eher offen oder verschlossen, extravertiert oder introvertiert, gewissenhaft oder nachlässig? Ein Persönlichkeitsmerkmal, das zentral ist für geistige Flexibilität, ist Offenheit. Sie geht meist einher mit intellektueller Demut, also der Bereitschaft, die eigenen Sichtweisen zu überprüfen und verschiedene Möglichkeiten bei der Lösung von Problemen zu erwägen. Dies ist entscheidend für Ihr psychisches Wohlbefinden. Ihre intellektuelle Demut können Sie schulen, indem Sie anderen genau zuhören und sie nicht unterbrechen, auch wenn Sie eine andere Meinung haben. Seien Sie bereit, etwas zu lernen, das Ihnen nicht zu liegen scheint. Wenn Sie sich etwa für nicht besonders musikalisch halten und trotzdem ein Instrument erlernen, machen Sie die Erfahrung, dass Sie durch regelmäßiges Üben Fortschritte erzielen. Das hilft Ihnen, Ihre Überzeugungen zu hinterfragen. Akzeptieren Sie auch, dass Sie Fehler machen, und sehen Sie die Chancen, die darin liegen.

„Menschen, die bereit sind zuzugeben, dass Sie sich irren könnten, sind meist zufriedener und gesünder als jene, die diese Möglichkeit von sich weisen."

Neben Ihren Persönlichkeitsmerkmalen sollten Sie sich Ihre Werte und Überzeugungen bewusst machen. Glauben Sie, dass alles, was Sie machen, falsch ist? Glauben Sie, dass niemand Sie versteht? Sind Sie ein interessanter Freund? Halten Sie die meisten Menschen für gut? Denken Sie darüber nach, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist, was Sie antreibt. Ist es Familie, Partner, Arbeit, persönliches Wachstum, Spiritualität, Gemeinschaft, Selbstfürsorge?

Stellen Sie immer wieder die eigenen Glaubenssätze und Vorurteile infrage, auch wenn es schwierig ist.

Ein wesentliches Mittel, hinter sozialen Rollen und Glaubenssätzen unser „wahres Ich“ zu erkennen, sind die Geschichten, die wir uns über uns selbst erzählen. Schreiben Sie Lebensereignisse auf, die Ihrer Meinung nach etwas über Ihren Charakter aussagen. Erzählen Sie anderen davon. Möglicherweise bewerten sie vergangene Verhaltensweisen, die Sie etwa problematisch finden, ganz anders. Stellen Sie sich Ihr Leben als ein Buch mit Kapiteln, Protagonisten und Szenen, mit Höhe- und Wendepunkten vor. Indem Sie Ihre Vergangenheit zu einer Erzählung ordnen, entwickeln Sie mehr Verständnis für sich selbst und finden einen Sinn in scheinbar unzusammenhängenden Ereignissen.

Machen Sie sich Ihre Gefühle bewusst, statt sie zu unterdrücken.

Die dritte Säule des Switch-Prinzips ist das Emotionsbewusstsein. Emotionen liefern uns Informationen über uns selbst. Sie helfen uns dabei, uns neu auszurichten, alte Ziele loszulassen und sich wechselnden Situationen anzupassen. Negative Gefühle wie Wut, Angst oder Ekel schützen uns davor, uns in bestimmte Situationen zu begeben. Positive Gefühle wie Freude, Stolz oder Neugier ermuntern uns dagegen, mehr von dem zu wollen, was uns guttut. Sie können uns dazu bringen, unsere Ziele hartnäckiger zu verfolgen.

> *„Sie sollten lernen, auf Ihren Körper und Ihre Emotionen zu hören – dies sind wesentliche Fähigkeiten für jeden, der seine Switch-Skills verbessern möchte.“*

Im Alltag erleben wir ständig neue Emotionen. Wir müssen nicht nur lernen, auf unsere Gefühle zu hören, sondern auch entscheiden, ob wir sie beeinflussen sollten – und falls ja, mit welcher Strategie. Es gibt viele Möglichkeiten, Emotionen zu regulieren. So mag es hilfreich sein, den Fokus zu wechseln, etwa indem Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren. Vielleicht gelingt es Ihnen auch, einen Schritt zurückzutreten und die Situation vom Standpunkt einer unbeteiligten Person zu betrachten. Manchmal hilft ein wenig Koffein, um sich aufzuputschen, oder Sport, um sich zu beruhigen oder neue Energie zu tanken. Wenn Sie mit einer Strategie keinen Erfolg haben, wechseln Sie einfach zu einer anderen.

Negative Gefühle bekommen Sie in den Griff, wenn Sie Ihre Sichtweise umdeuten. Wollen Sie etwa bei der Arbeit selbstsicherer auftreten, sollten Sie überlegen, warum Sie es bisher nicht getan haben. Befürchten Sie, als penetrant oder arrogant wahrgenommen zu werden? Schreiben Sie Ihre Glaubenssätze auf und überprüfen Sie sie. Wenn Sie sehen, dass sie unbegründet sind, verlieren sie an Macht. Fragen Sie in schwierigen Situationen nicht, warum etwas geschehen ist, warum Sie zum Beispiel eine Stelle nicht bekommen haben oder vom

Partner verlassen wurden. Denken Sie stattdessen darüber nach, was Sie tun können, damit es Ihnen besser geht.

Statt negative Gefühle wie Ängste oder Stress zu unterdrücken, sollten wir sie akzeptieren, beispielsweise indem wir sie aufschreiben. Das reduziert Grübeleien. Benennen Sie Ihre negativen Gefühle präzise, etwa durch Worte wie „Abscheu“, „Beklommenheit“ oder „Ärger“. Auf diese Weise verstehen Sie ihre Bedeutung besser. Hilfreich kann auch sein, sich den Situationen, die uns stressen, bewusst auszusetzen. Haben Sie Angst, in der Öffentlichkeit zu sprechen, beginnen Sie mit einem kleinen Vortrag vor wenigen Leuten und steigern Sie sich allmählich. Machen Sie sich auch klar, dass Gefühle kurzlebig sind und vorüberziehen wie Wolken.

Hören Sie auf Ihre Intuition, um komplexe Situationen besser zu verstehen.

Die vierte Säule des Switch-Prinzips ist Situationsbewusstsein. Dabei spielt Intuition eine große Rolle. Sie teilt uns das Wesentliche einer Situation mit und liefert uns unterschwellig Hinweise, wie wir handeln sollen. Intuition hilft uns dabei, komplexe Alltagsprobleme zu verstehen, und gibt uns in neuen, unbekannten Situationen Orientierung. Nicht umsonst wird Intuition auch „Bauchgefühl“ genannt. Intuitive Signale kommen aus dem Darm, der auch als „zweites Gehirn“ bezeichnet wird. In einer Gefahrensituation etwa senden uns die in Magen und Darm befindlichen Neuronen, die eng mit dem Gehirn verbunden sind, ein vages Bedrohungsgefühl. Das beeinflusst unser Handeln.

> *„Zu tun, statt zu denken, ist der richtige Weg, um Ihr Gehirn dabei zu unterstützen, seine Vorräte intuitiven Wissens aufzufüllen.“*

Wir können lernen, den Kopf auszuschalten und mehr auf unseren Bauch zu hören. Ein tiefes intuitives Verständnis erreichen Sie allerdings weniger durch gezieltes Lernen als durch Erfahrung. Dazu ist es zunächst wichtig, Erfahrungen zu sammeln, auch wenn das bedeutet, dass Sie Fehler machen und scheitern. Unsere Intuition stärken wir, indem wir genau auf unsere Umgebung achten. Versuchen Sie regelmäßig, das unaufhörliche Kreisen der Gedanken im eigenen Kopf abzuschalten, zum Beispiel bei einem Spaziergang und durch Yoga oder Meditation. Sorgen Sie für Ihren Körper, indem Sie ausreichend schlafen, sich gut ernähren und Sport treiben. Das wird Ihnen dabei helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen und Ihre geistige Flexibilität zu steigern.

Hat Ihnen die Zusammenfassung gefallen?

Buch kaufen

https://getab.li/44179

Dieses Dokument ist für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

getAbstract trägt die vollständige redaktionelle Verantwortung für alle Teile dieser Zusammenfassung. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Zusammenfassung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung der getAbstract AG (Schweiz) in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, als Fotokopie oder auf andere Weise – reproduziert, übertragen oder zum Trainieren von maschinellen Lernsystemen verwendet werden.