

Die 60-Sekunden-Minute, die ein Gespräch drehen kann

Vor einem schwierigen Gespräch, mitten in einem Konflikt, nach einer schlechten Nachricht. Du kennst wahrscheinlich den Reflex, den fast jeder in solchen Momenten hat. Einmal tief durchatmen, sich zusammenreißen, weitermachen. Und Du kennst wahrscheinlich auch, dass dieses eine Durchatmen oft nicht reicht.

Das liegt nicht an Dir. Es liegt daran, dass Dein Nervensystem in so einem Moment im Alarm ist, und aus dem Alarm kommt man nicht durch Willen zurück, sondern durch ein Signal von Sicherheit. Der schnellste Weg, dieses Signal zu senden, führt über den Atem. Ein langer, ruhiger Ausatem sagt Deinem Körper, dass gerade keine echte Gefahr besteht. Und wenn der Körper das glaubt, kommt auch Dein klarer Kopf zurück.

Es gibt noch etwas, das die meisten unterschätzen. Deine Ruhe wirkt nicht nur in Dir. Sie überträgt sich. Wenn Du in eine angespannte Situation gehst und selbst ruhig bist, spürt das der Mensch Dir gegenüber, ohne dass ein Wort fällt. Genauso, wie sich Anspannung überträgt, überträgt sich auch Ruhe. Deshalb ist der wichtigste Schritt in einem hitzigen Moment nicht, die andere Person zu beruhigen. Es ist, zuerst Dich selbst zu regulieren. Der Rest folgt oft von allein.

Die Minute für den Ernstfall

Diese Übung dauert genau eine Minute und hat drei kleine Schritte. Du kannst sie überall machen, im Stehen, vor einer Tür, kurz vor einem Anruf. Niemand sieht sie Dir an.

60 SEKUNDEN, DREI SCHRITTE

Die Minute für den Ernstfall

1

Die ersten 20 Sekunden gehören dem Atem. Atme zweimal kurz durch die Nase ein, die zweite Einatmung noch ein bisschen tiefer, und dann lang und langsam durch den Mund aus. Einmal wiederholen. Dieser doppelte Einatem mit dem langen Ausatem ist eine der schnellsten Methoden, das Nervensystem herunterzufahren, die wir kennen.

2

Die nächsten 20 Sekunden holen Dich in den Körper zurück. Spür bewusst Deine Füße auf dem Boden. Oder nimm einen Gegenstand in die Hand und fühl ihn wirklich, das Gewicht, die Oberfläche. Das klingt banal, holt Dich aber sofort aus dem Gedankenkarussell zurück in den Moment.

3

Die letzten 20 Sekunden sind für die Haltung, mit der Du gleich in den Raum gehst. Senk bewusst die Schultern. Nimm das Tempo aus Deiner inneren Stimme, eine Stufe langsamer. Und halt den Blick offen, statt ihn abzuwenden. Genau diese Signale, ruhige Stimme, offener Blick, gelöste Haltung, sind das, was beim Gegenüber ankommt und ihn mitberuhigt.

Warum das für Führung mehr ist als Selbstfürsorge

Es ist leicht, so eine Atemübung als nettes Extra abzutun. Aber sie ist mehr. Wenn Menschen sich im Umgang miteinander sicher fühlen, verändert das messbar, wie sie zusammenarbeiten. Sie trauen sich eher, offen zu sprechen, Fehler zuzugeben, voneinander zu lernen. Und dieses Klima beginnt selten mit einer Ansage von oben. Es beginnt oft bei einer einzigen Person im Raum, die ruhig bleibt, wenn es eng wird. Diese Person kannst Du sein.

Die 60-Sekunden-Minute ist kein Ersatz für tiefere Arbeit an Dir. Aber sie ist ein Werkzeug, das genau in den Momenten greift, in denen sonst keine Zeit für mehr bleibt. Kurz vor der Tür. Kurz vor dem Anruf. Kurz vor dem Satz, den Du nicht bereuen willst.

Willst Du lernen, in jedem Raum die Ruhe zu sein, die andere mitzieht?

Unsere Programme entdecken →

QUELLEN

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1).

Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5, 756.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. W. W. Norton & Company.

Zak, P. J. (2017). *The Neuroscience of Trust*. *Harvard Business Review*, 95(1), 84–90.

Edmondson, A. C. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383.

MIND CREATES REALITY.

Dein Gehirn zeigt dir nicht die Welt. Es zeigt dir seine beste Vermutung darüber — und die ist trainierbar.

Dieser Neuro Guide ist Teil der MCR®-Methode — dem System hinter der Beyond Minds Neuro Academy.