

Die stille Rechnung

Die Rechnung, die Dein Kopf aufmacht, bevor Du sprichst — und wie Du sie neu rechnest.

Nicht zum Ausfüllen im Raum. Zum einmal Durchgehen — und danach immer wieder kurz zur Hand nehmen.

1 Filter erkennen *einmal, in Ruhe*

Dein Kopf sagt den Satz schon, bevor Du sprichst. Solange er unausgesprochen bleibt, gilt er als Tatsache.

Was Dein Kopf vorhersagt, wortwörtlich: z. B. „Das ist bestimmt eine dumme Frage.“

Eine Besprechung war für mich bisher: z. B. eine Prüfung, in der ich bestehen muss

Und wenn sie das gar nicht ist — was ist sie dann? Schreib es in Deinen eigenen Worten:

2 Reiz und Reaktion trennen *im Moment selbst*

Wenn die Anspannung kommt, brauchst Du keine Technik. Nur drei Sekunden, in denen Du nicht sofort mitgehst.

☐ Benenne es innerlich in drei Worten: „Da ist Anspannung.“

☐ Aufrecht sitzen, Füße auf dem Boden, Schultern locker.

☐ Einmal ausatmen, länger als Du eingeatmet hast.

☐ Ein Satz, der Dir gehört — z. B. „Das ist eine Vermutung, keine Tatsache.“

Dein eigener Satz für diesen Moment:

3 Neue Muster verankern *über die nächsten Wochen*

Deine Vorhersage ändert sich nicht durch Einsicht, sondern durch Erfahrungen, die anders ausgehen als erwartet.

Wenn _____, dann sage ich einen Satz.

z. B. wenn der Punkt aufgerufen wird · wenn zwei Leute gesprochen haben · wenn nach Fragen gefragt wird

Was ich vorher befürchtet habe

Was tatsächlich passiert ist

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

Beyond Minds Neuro Academy · Neurothek · mind-creates-reality.de

Grundlage: Lieberman et al. 2007 · Dickerson & Kemeny 2004 · Gollwitzer & Sheeran 2006 · Edmondson 1999