Inhaltsverzeichnis

TESTS & ÜBUNGEN 2
TEST 1: Der Erfolgsmesser 2
TEST 2: Wie unsicherheitsintolerant sind Sie? 3
TEST 3: Übung — Verhaltensexperimente 5
TEST 4: Fragebogen zur mentalen Flexibilität 7
TEST 5: Warum es manchmal so schwierig ist, anders zu denken – Das Neun-Punkte-Problem 10
TEST 6: Testen Sie Ihre eigenen Switch-Skills 11
TEST 7: Die vier Elemente der geistigen Beweglichkeit 13
TEST 8: Wie verbringen Sie Ihre Zeit? 14
TEST 9: Können Sie die Perspektive eines anderen wahrnehmen? 16
TEST 10: Ein Spektrum von Persönlichkeitsmerkmalen – Der Big Five Test 19
TEST 11: Wie Sie Ihre intellektuelle Demut messen können 22
TEST 12: Interozeption messen 24
TEST 13: Wahrnehmung ist ein aktiver Prozess — Die Müller-Lyer-Illusion 26
TEST 14: Ihre Kernüberzeugungen entdecken 27
TEST 15: Was sind Ihre Werte? 30
TEST 16 A: Wie Sie Ihre narrative Identität finden 31
TEST 16 B: Ihre Lebenserzählung interpretieren 33
TEST 17: Wie Sie Ihre Emotionen regulieren können 34
ÜBERSICHT 37
Ü 1: Die vier Säulen des Switch-Prinzips 37
Ü 2: Die fruchtbare Leere 39
Ü 3: Lernen, mit Sorgen umzugehen 41
Ü 4: Ihre kognitive Flexibilität im Alltag trainieren 42
Ü 5: Wie Sie Ihr Anpassungsvermögen verbessern 43
Ü 6: Ein gutes Zeitmanagement hält Ihr Leben in Balance 45
Ü 7: Wie können wir eine positive Haltung fördern? 46
Ü 8: Wie Sie negative Gedanken managen 47
Ü 9: Woher wissen wir, wann wir dranbleiben und wann wir switchen sollten? 48
ANHANG 53
Anhang 1: Lösung des Neun-Punkte-Problems 53
Anhang 2: Wie Sie die Komponenten einer persönlichen Erzählung bewerten können 53

TESTS & ÜBUNGEN

TEST 1: Der Erfolgsmesser

Der Erfolgsmesser ist ein Instrument, um einzuschätzen, worum genau es bei einer Veränderung geht, und um zu klären, was die positiven und die negativen Aspekte sind. Das geschieht auf der Basis eines Ampelsystems: Das Grün gilt es zu feiern und zu vermehren, das Gelb wachsam zu beobachten. Ihre unmittelbare Aufmerksamkeit aber sollten Sie dem Rot schenken, das Ihre Ziele torpedieren könnte. In der Folge verwenden Sie möglichst einen Großteil Ihrer Zeit und Energie auf alles, was ein grünes Licht bekommen hat, und überlegen sich Alternativen für die gelben und roten Bereiche, die Sie ausbremsen könnten. Es lohnt sich, diese Übung regelmäßig durchzuführen.

1. **Treten Sie einen Schritt zurück und beobachten Sie, wo Sie im Augenblick stehen.** Überlegen Sie, um welche Art von Veränderung es sich handelt. Schreiben Sie je eine Liste mit den wichtigsten Vor- und Nachteilen. Erstellen Sie dann eine separate Liste Ihrer kurz-, mittel- und langfristigen beruflichen Ziele.
2. **Nutzen Sie ein Ampelsystem, um einzuschätzen, wie die Veränderung Ihre persönlichen Ziele beeinflussen könnte.** Vergeben Sie ein „rotes Licht“ für die Elemente der Veränderung, die Ihnen in die Quere kommen könnten, ein „gelbes Licht“ für Gefahrensignale und ein „grünes Licht“ für Dinge, die sich positiv auf Ihre Ziele auswirken könnten. Plant Ihre Firma beispielsweise, Einzelbüros zugunsten einer offenen Bürofläche aufzugeben, macht Sie vielleicht die Vorstellung nervös, „immer auf dem Präsentierteller zu sitzen“ und von den Umgebungsgeräuschen bei der Arbeit gestört zu werden, oder Sie fürchten, dass vertrauliche Gespräche mit Kunden mitgehört werden könnten.
3. Jedes dieser Elemente bekommt also je nach Relevanz ein rotes oder gelbes Licht. Ein grünes Licht könnten Sie dagegen der Gelegenheit zu besserer Zusammenarbeit oder kreativem Austausch mit anderen geben.

TEST 2: Wie unsicherheitsintolerant sind Sie?

Was in der Psychologie formal als „Unsicherheitsintoleranz“ bezeichnet wird, ist im Grund genommen eine Kennzahl dafür, wie sehr wir das Unbekannte fürchten. Jeder von uns kann Ungewissheit unterschiedlich gut ertragen, aber das ist nicht „fest verdrahtet“. Unsere Toleranz schwankt abhängig davon, wie es uns aktuell geht. Wenn wir uns bedroht fühlen, werden wir intoleranter; wenn wir uns entspannt und sicher fühlen, gehen wir gelassener mit unklaren Situationen um. Wenn Sie stark mit Unsicherheit ringen, werden sie höchstwahrscheinlich versuchen, die natürliche Ambiguität des Lebens zu vermeiden, statt Taktiken zu entwickeln, mit ihr umzugehen. Die gute Nachricht: Es ist durchaus möglich, das eigene Toleranzniveau zu verändern – was sich besonders dann lohnt, wenn sich Ihre bisherige Haltung negativ auf Ihre Lebensfreude auswirkt.

Die folgenden Aussagen vermitteln Ihnen eine Vorstellung davon, wo Sie in puncto Unsicherheitstoleranz stehen. Bewerten Sie die Aussagen ehrlich und geben Sie sich für jede einzelne eine Punktzahl zwischen 1 und 5, je nachdem, wie sehr eine Aussage auf Sie zutrifft (1 = überhaupt nicht, 2 = ein wenig, 3 = ziemlich, 4 = sehr, 5 = vollkommen). Schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf. Rechnen Sie nun Ihre Gesamtpunktzahl aus.

1. Überraschungen mag ich überhaupt nicht.
2. Es frustriert mich, wenn ich nicht alle Informationen bekomme, die ich brauche.
3. Es gibt viele Dinge, die ich nicht tue, wenn ich mir nicht ganz sicher über sie bin.
4. Ich versuche immer vorauszuplanen, um zu vermeiden, dass etwas Unangenehmes geschieht.
5. Selbst kleine unerwartete Dinge können einen gut durchgeplanten Tag verderben.
6. Wenn ich unsicher bin, funktioniere ich nicht besonders gut.

7. Ich möchte immer wissen, was meine Zukunft bringt.
8. Habe ich Zweifel wegen etwas, fällt es mir schwer zu handeln.
9. Ich versuche, unklare Situationen zu vermeiden.

    - Eine Punktzahl zwischen 10 und 12 ist *sehr niedrig*
    - Eine Punktzahl zwischen 13 und 15 ist *niedrig*
    - Eine Punktzahl zwischen 16 und 28 ist *durchschnittlich*
    - Eine Punktzahl zwischen 29 und 45 ist *hoch*
    - Eine Punktzahl zwischen 46 und 50 ist *sehr hoch*

Eine niedrige Punktzahl deutet darauf hin, dass Sie eine aufgeprägte Toleranz für Ambiguität besitzen – wahrscheinlich sind Sie neugierig auf Unbekanntes und nehmen problemlos neue und möglicherweise widersprüchliche Informationen auf. Eine hohe Punktzahl dagegen ist ein Hinweis auf eine ausgeprägte Unsicherheitsintoleranz, steht also für ein übermäßiges Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit und die Tendenz, sich Sorgen zu machen, was wiederum Angst und Stress erzeugen kann.

TEST 3: Übung — Verhaltensexperimente

Es kann sehr nützlich sein, einige Ihrer Verhaltensexperimente nach dem folgenden Schema zu notieren. So machen Sie sich klar, was Sie in Bezug auf Ungewissheit glauben, wie Sie diese Überzeugung testen wollen und wie der Test lief:

Beispielsweise ist Ihr Glaubenssatz:	**Sie testen diesen Glaubenssatz, indem Sie fragen:**	**Notieren Sie das Ergebnis**
Welche Überzeugung in Sachen Ungewissheit wollen Sie testen? Wie sehr sind Sie im Augenblick davon überzeugt? (0 – 100%)	Was können Sie tun, um diese Überzeugung auf die Probe zu stellen?	Was ist passiert? Wie sehr sind Sie nach dem Test davon überzeugt? (0 – 100%)
Wenn ich nicht sicher weiß, wo mein Partner ist, kann ich mich nicht konzentrieren. *Überzeugung: 90%*	*Den Partner zwei Stunden lang nicht zu kontaktieren versuchen* *Maßnahme: Sich auf ein Projekt konzentrieren*	*Ich habe ihn zwei Stunden lang nicht kontaktiert. Ich war sehr gestresst und besorgt, besonders nach der ersten Stunde. Aber es ist mir gelungen, trotzdem an dem Projekt zu arbeiten.* *Ein wenig Konzentration war möglich.* *Überzeugung: 80%*

Ihre Überzeugung	Ihr Test	Das Ergebnis
Wenn ich nach einer langen Funkstille eine Freundin anrufe, wird sie sauer auf mich sein und nicht mit mir reden wollen. *Überzeugung: 70%*	*Die Freundin anrufen*	*Sie hat sich sehr gefreut, von mir zu hören, und wir haben uns lange unterhalten.* *Überzeugung: 10%*

TEST 4: Fragebogen zur mentalen Flexibilität

Bitte geben Sie anhand der untenstehenden Skala zu jeder Aussage an, wie stark Sie zustimmen. Denken Sie ernsthaft über jede dieser Aussagen nach und beantworten Sie sie ehrlich.
Die Skala lautet:

6 Punkte: Stimme voll und ganz zu
5 Punkte: Stimme zu
4 Punkte: Stimme ein wenig zu
3 Punkte: Stimme kaum zu
2 Punkte: Stimme nicht zu
1 Punkt: Stimme gar nicht zu

Nun folgen die Aussagen, die Sie mit den Punkten der Skala bewerten sollen. Wie sehr stimmen Sie zu, beziehungsweise stimmen Sie nicht zu?

1. Ich bin optimistisch im Hinblick auf die Zukunft.
2. Ich bin viel offener für Veränderungen als meine Freunde.
3. Ich bin gut darin, mich an verschiedene Situationen zu gewöhnen.
4. Ich mache manchmal ungewöhnliche Dinge.
5. Ich vertraue darauf, dass ich mich an neue Situationen anpassen kann.
6. Ich weiß, dass sich die Dinge immer ändern werden – so ist das Leben nun einmal.
7. Wenn nötig, fällt es mir leicht, etwas zu beenden, das ich einmal angefangen habe.
8. Wenn ich auf Hindernisse stoße, probiere ich viele verschiedene Wege aus, zu einer Lösung zu kommen.
9. Ich bin gut darin, schnell von einem Gedanken zum nächsten zu wechseln.
10. Ich kann gut mit unerwarteten Situationen umgehen.

11. Ich finde es aufregend, wenn sich Dinge ändern, und lasse mich davon nicht unter Druck setzen.
12. Manchmal denke ich in ganz anderen Bahnen als andere Menschen.
13. Ich lerne gern von anderen.
14. Ich bin gut darin, verschiedene Ideen gleichzeitig in meinem Kopf zu jonglieren.
15. Es fällt mir leicht, meine langfristigen Ziele mit dem, was ich auf kurze Sicht machen möchte, in Einklang zu bringen.
16. Ich habe gelernt, dass manches, was ich tue, in bestimmten Situationen gut funktioniert, in anderen aber nicht.
17. Das meiste im Leben ist nicht schwarz-weiß – in der Regel ist es viel komplizierter.
18. Ich bin sehr gut darin zu bemerken, wenn bei einem anderen Menschen die Stimmung umschlägt.
19. Ich bin in der Lage, aus meinen Fehlern zu lernen.
20. Ich bin gut darin, meine Einstellung zu ändern, wenn ich feststelle, dass andere mit einer anderen Herangehensweise Erfolg haben.

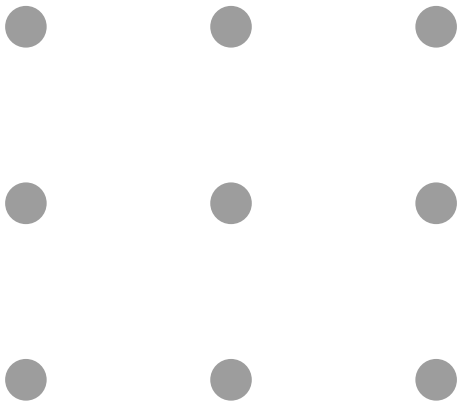
Rechnen Sie nun Ihre Ergebnisse zusammen. Dabei wird eine Zahl zwischen 20 und 120 herauskommen. Einfach ausgedrückt, können wir von folgenden Annahmen ausgehen:

1. Ein Wert zwischen 20 und 60 deutet auf „Geringe geistige Beweglichkeit“ oder „Inflexibilität“ hin.
2. Ein Wert zwischen 61 und 79 ist am unteren Ende von „Durchschnittlicher geistiger Beweglichkeit“ einzuordnen.
3. Ein Wert zwischen 80 und 99 lässt sich am oberen Ende von „Durchschnittlicher geistiger Beweglichkeit“ ansiedeln.
4. Ein Wert zwischen 100 und 120 bedeutet „Hohe geistige Beweglichkeit“ oder „Flexibilität“.

Was ist bei Ihnen herausgekommen? Was auch immer Ihr Ergebnis sein mag, denken Sie daran: Es handelt sich nicht um einen unveränderlichen Zustand. Möglicherweise sind Sie im Augenblick noch ziemlich unflexibel, doch nachdem Sie die Übungen in diesem Buch durchgearbeitet haben, sollten Sie feststellen, dass Ihre mentale Wendigkeit zugenommen hat. Sind Sie geistig bereits sehr beweglich, ist das wunderbar, aber ruhen Sie sich nicht darauf aus – es ist etwas, das Sie kontinuierlich verbessern können.

TEST 5: Warum es manchmal so schwierig ist, anders zu denken – Das Neun-Punkte-Problem

Sie können Ihre Switch-Fähigkeit mit dem klassischen Neun-Punkte-Problem testen. Die Aufgabe ist, die neun Punkte durch vier gerade Linien miteinander zu verbinden, ohne den Stift abzusetzen:



Obwohl es so einfach wirkt, ist diese Aufgabe höllisch schwer. Haben Sie die Lösung am Ende dieses PDFs (siehe Anhang 1) gesehen, wird deutlich, weshalb.

TEST 6: Testen Sie Ihre eigenen Switch-Skills

Kognitive Psychologinnen wie ich nutzen eine Reihe von Aufgabenwechseltests, die letztlich nur eine komplexere Version des beschriebenen Sortiertests für Kinder sind. Vereinfacht ausgedrückt erlauben uns Aufgabenwechsel, die kurzfristige Unterbrechung zu messen, die entsteht, wenn jemand von einem mentalen Set zum nächsten wechselt.

Halten Sie sich zum Beispiel eine Reihe von Ziffern vor Augen, von denen einige in Fettdruck, andere in normaler Schrift gedruckt sind. Nun gelten die folgenden Regeln:

- Ist die Zahl fett gedruckt (z.B. **7**) müssen Sie sagen, ob sie höher oder niedriger ist als 5.
- Ist die Schrift normal (z.B. 4), müssen Sie sagen, ob es sich um eine gerade oder ungerade Zahl handelt.

Fachsprachlich ausgedrückt, ist ein mentales Set „höher oder niedriger als fünf“ und das andere „gerade oder ungerade“. Zwischen den beiden zu wechseln, unterbricht den glatten Fluss geistiger Verarbeitung. Die Lösung für die Sequenz 6 2 7 **4 8 3** beinhaltet zum Beispiel zwei „Wiederholungen“ („gerade“, „gerade“, „ungerade“), wobei das Aufgabenset „gerade oder ungerade“ lautet, gefolgt von einem Wechsel zum Set „höher oder niedriger“, das sich ebenfalls zweimal wiederholt („niedriger“, „höher“, „niedriger“). Der Wechsel mittendrin ist einer von einem *mentalen Set* - „ungerade oder gerade“ – zu einem anderen – „höher oder niedriger als 5“.

Probieren Sie es einmal selbst mit den Ziffern unten.

- Lassen Sie die Stoppuhr auf Ihrem Handy laufen und nehmen Sie von Anfang bis Ende Ihre Zeit.

- Denken Sie dran, normale Schrift heißt „ungerade/gerade“, **fette** Schrift heißt „höher/niedriger als 5“.

6 2 7 4 9 3
6 3 8 3 2 9
1 3 4 8 6 6
7 4 8 2 3 9

Tragen Sie hier Ihre Zeit ein: _____

Das erste Mal, als ich diesen Test gemacht habe, brauchte ich 21,32 Sekunden.

Stellen Sie Ihre Stoppuhr wieder auf null und wiederholen Sie die Aufgabe mit der folgenden Sequenz – nehmen Sie erneut Ihre Zeit von Anfang bis Ende. Die Regeln sind dieselben – normale Schrift = „ungerade/gerade“, **fette** Schrift = „höher/niedriger als 5“:

6 2 **7 4** 9 3
6 3 8 3 2 **9**
1 3 **4 8** 6 6
7 **4 8 2** 3 **9**

Tragen Sie hier Ihre Zeit ein: _____

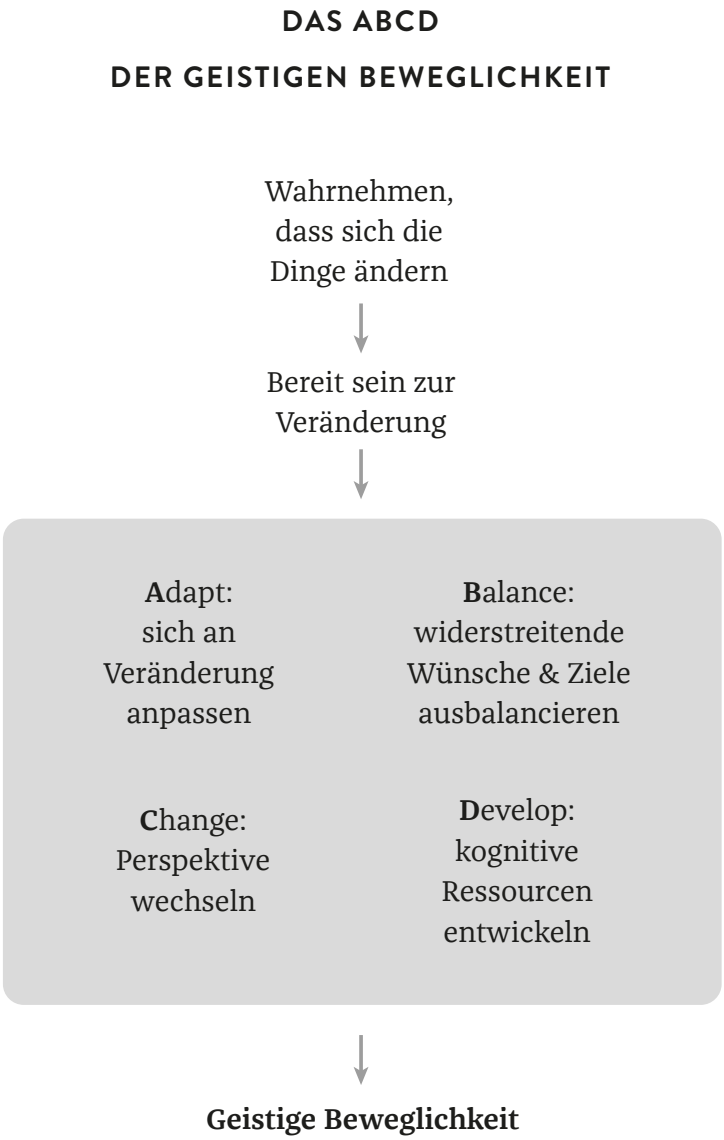
Hier war meine Zeit 26,88 Sekunden, das heißt, die Wechselkosten betrugen 5,56 Sekunden. Die zweite Aufgabe war schwieriger, da hier mehrmals geswitcht werden muss, bei der ersten jedoch nur einmal. Wie hat es bei Ihnen geklappt? Wenn Sie Aufgabenwechsel regelmäßig üben, sollten Sie mit der Zeit eine Verbesserung feststellen. Sie können das tun, indem Sie sich Ihre eigenen Zahlenreihen überlegen und willkürlich die Hälfte fett drucken.

TEST 7: Die vier Elemente der geistigen Beweglichkeit

Die vier dynamischen Prozesse der allgemeineren psychischen Flexibilität:

- Adapt: sich an sich wandelnde Anforderungen anpassen
- Balance: widerstreitende Wünsche und Ziele ausbalancieren
- Change: die eigene Perspektive verändern oder infrage stellen
- Develop: mentale Kompetenz entwickeln

Um mental beweglich zu sein, müssen wir diese vier Elemente des Anpassungsvermögens trainieren, wie in diesem Diagramm dargestellt:



TEST 8: Wie verbringen Sie Ihre Zeit?

In der folgenden Tabelle finden sich 10 Lebensbereiche. Sie haben 24 einzelne Stunden, die Sie auf diese Bereiche aufteilen können. Überlegen Sie zunächst, wie Sie im Augenblick Ihre Zeit verbringen. Dann tragen Sie ein, wie der Idealfall aussähe.

Aktivität	Wie viel Zeit verbringen Sie wirklich damit?	Wie viel Zeit würden Sie gern damit verbringen?
Schlafen		
Bildung		
Berufsarbeit		
Hausarbeit (Kochen, Putzen, Reparaturen, Lebensmitteleinkäufe etc.)		
Ehrenamt (Einsatz für die Gemeinschaft)		
Entspannung (Sport, Fernsehen, Spielen etc.)		
Pendeln (Hin- und Rückweg zur Schule oder zur Arbeit)		
Beziehungen (Zeit mit Freunden, dem Partner oder der Familie)		
Selbstfürsorge (Bewegung, Essen, Körperpflege etc.)		
Spiritualität (Religiöse Aktivitäten wie Gottesdienste, Meditation)		

Sonstiges (Ergänzen Sie eine weitere Aktivität)		
Sonstiges (Ergänzen Sie eine weitere Aktivität)		
GESAMTSUMME DER ZEITEINHEITEN	24	24

TEST 9: Können Sie die Perspektive eines anderen wahrnehmen?

Um herauszufinden, wie es bei Ihnen im Hinblick auf Perspektivenübernahme und Empathie aussieht, beantworten Sie bitte die untenstehenden Fragen. Denken Sie bei jeder einzelnen sorgfältig nach und wählen Sie die entsprechende Zahl von der folgenden Skala:

0. Trifft überhaupt nicht auf mich zu.
1. Trifft gelegentlich zu.
2. Trifft manchmal zu.
3. Trifft häufig zu.
4. Trifft fast immer zu.

1. Wenn die Dinge für jemand anderen nicht gut laufen, ist mir das im Grunde genommen egal.
2. Ich weiß, dass ich Glück im Leben habe, und empfinde Mitgefühl für diejenigen, die das nicht haben.
3. Ich versuche, jede Perspektive nachzuvollziehen, bevor ich eine Entscheidung treffe.
4. Wenn andere Probleme haben, mache ich mir keine allzu großen Sorgen.
5. Um besser zu verstehen, wie ein Freund sich fühlt, versuche ich mir vorzustellen, wie er die Dinge wohl sieht.
6. Bei verletzlichen Menschen entwickle ich einen starken Beschützerinstinkt.
7. Es fällt mir sehr schwer, etwas aus der Perspektive eines anderen zu betrachten.
8. Wenn ich überzeugt bin, recht zu haben, halte ich es für Zeitverschwendung, mir die Standpunkte anderer anzuhören.
9. Wenn jemand unfair behandelt wird, tut mir derjenige sehr leid.
10. Ich bin sanftmütig und habe viel Mitgefühl.

11. Ich finde vieles, was ich sehe, überwältigend und aufwühlend.
12. In einem Streit versuche immer, mir jede Seite anzuschauen.
13. Wenn ich jemandem eine negative Rückmeldung oder Kritik gebe, versuche ich mir vorher vorzustellen, wie sich derjenige fühlt.
14. Wenn jemand mich beleidigt, versuche ich, die Situation aus dessen Perspektive zu betrachten.

Wie Sie Ihr Ergebnis berechnen:

Sie werden bei jeder Frage 0 bis 4 Punkte haben. Als Erstes müssen Sie nun Ihre Punktzahl für die Fragen 1, 4, 7 und 8 *umkehren*. Haben Sie 4 Punkte, geben Sie sich 0, bei 3 Punkten geben Sie sich 1 und so weiter nach folgendem System:

4 = 0
3 = 1
2 = 2
1 = 3
0 = 4

Teilen Sie die Fragen nun auf folgende Weise in zwei Gruppen zu je sieben auf.

Perspektivenübernahme: Addieren Sie Ihre Punkte für die Fragen 1, 3, 6, 8, 11, 13, 14.

Empathie: Addieren Sie Ihre Punkte für die Fragen 2, 4, 5, 7, 9, 10, 12.

Damit erhalten Sie eine Gesamtpunktzahl zwischen 0 und 28 für jeden Bereich.

Eine Punktzahl zwischen 0 und 9 = niedrig
Eine Punktzahl zwischen 10 und 18 = mittel
Eine Punktzahl zwischen 19 und 28 = hoch

Die meisten Menschen erreichen bei diesen Skalen eine Punktzahl im Mittelfeld, aber es kann interessant sein zu sehen, ob sich Ihre Resultate bei Empathie und Perspektivenübernahme unterscheiden. Wenn Sie in einem der beiden Bereiche eine niedrige Punktzahl haben, gibt Ihnen das einen Hinweis darauf, woran Sie vielleicht arbeiten sollten. Kein Ergebnis ist für sich genommen besonders gut oder schlecht; das hängt stark vom Kontext ab. Aber zu wissen, ob Ihre Eigenschaft in einer Dimension besonders stark oder wenig ausgeprägt ist, kann Sie auf mögliche Gefahren in bestimmten Situationen hinweisen. Haben Sie beispielsweise bei Empathie eine besonders hohe Punktzahl erreicht, ist es vielleicht sinnvoll, sich hier ein wenig zurückzuhalten, wenn Sie sich in harten Verhandlungen befinden, und sich darauf zu konzentrieren, die Perspektivenübernahme hochzufahren. Hat hingegen eine Freundin gerade schlechte Nachrichten erhalten, sollten Sie stärker auf Empathie setzen.

TEST 10: Ein Spektrum von Persönlichkeitsmerkmalen – Der Big Five Test

Aktuell hat sich eine andere Auffassung allgemein durchgesetzt, die auf jahrzehntelanger wissenschaftlicher Forschung basiert. Man geht heute davon aus, dass sich die menschliche Persönlichkeit eher auf einem Spektrum darstellen lässt als in verschiedenen voneinander abgetrennten Typen. Die Grundlage sind fünf übergeordnete Dimensionen oder „Charakterzüge" (häufig als „Big Five" bezeichnet), die die Gesamtheit der menschlichen Eigenschaften erfassen sollen. Jede dieser Dimensionen wird auf einem Spektrum von niedrig bis hoch gemessen: *Offenheit für Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit* und *Neurotizismus*.

Um einen Hinweis darauf zu bekommen, wie stark diese Kernelemente oder Wesenszüge jeweils bei Ihnen ausgeprägt sind, versuchen Sie einmal, die untenstehenden Fragen zu beantworten. Geben Sie sich entsprechend der folgenden Skala bei jeder Frage eine Punktzahl von 1 bis 7:

1 = Voll und ganz unzutreffend
2 = Größtenteils unzutreffend
3 = In mancher Hinsicht unzutreffend
4 = Weder zutreffend noch unzutreffend
5 = In mancher Hinsicht zutreffend
6 = Größtenteils zutreffend
7 = Voll und ganz zutreffend

Ich betrachte mich als:

1. Extrovertiert, begeisterungsfähig
2. Kritisch, streitlustig
3. Verlässlich, diszipliniert
4. Ängstlich, leicht aus der Fassung zu bringen
5. Offen für neue Erfahrungen, komplex

6. Reserviert, still
7. Mitfühlend, warmherzig
8. Unorganisiert, nachlässig
9. Ruhig, emotional stabil
10. Konventionell, unkreativ

Wie Sie Ihr Ergebnis ausrechnen:
Sie werden bei jeder Frage eine Punktzahl zwischen 1 und 7 haben. Rechnen Sie zunächst die *umgekehrte* Punktzahl für die folgenden Fragen aus: 2, 6, 8, 9 und 10. Haben Sie eine 7, geben Sie sich eine 1, haben Sie eine 6, geben Sie sich eine 2 und so weiter nach folgendem Schema:

7 = 1
6 = 2
5 = 3
4 = 4
3 = 5
2 = 6
1 = 7

Nun rechnen Sie Ihre Punkte für jede Dimension zusammen:
Offenheit für Erfahrungen: Punkte für Frage 5 und 10
Gewissenhaftigkeit: Punkte für Frage 3 und 8
Extraversion: Punkte für Frage 1 und 6
Verträglichkeit: Punkte für Frage 2 und 7
Neurotizismus: Punkte für Frage 4 und 9

Bei jedem Merkmal sollten Sie nun eine Punktzahl zwischen 2 und 14 haben. Die Gesamtwertung für jede Dimension stellt sich wie folgt dar:

Eine Punktzahl von 2 bis 6 = niedrig

Eine Punktzahl von 7 bis 10 = mittel
Eine Punktzahl von 11 bis 14 = hoch

Die Bezeichnungen sind weitgehend selbsterklärend. Ihr Ergebnis bei *Offenheit* beispielsweise bezieht sich auf die Tiefe und Komplexität Ihres geistigen Lebens und Ihrer geistigen Erfahrungen und spiegelt in der Regel die Bereitschaft wider, Neues auszuprobieren und neue Orte und Ideen kennenzulernen.

Gewissenhaftigkeit bezieht sich auf die Tendenz, pflichtbewusst zu sein, hart zu arbeiten und den Wunsch, eine Tätigkeit gut auszuführen. Dieses Persönlichkeitsmerkmal weist Überschneidungen mit dem Maß an Durchhaltevermögen und Beharrlichkeit auf.

Extraversion legt dar, inwieweit Sie gesellig und kontaktfreudig sind. Sind Sie introvertiert – haben Sie also eine Punktzahl am unteren Ende dieses Spektrums –, laden Sie Ihre Energie wahrscheinlich eher auf, indem Sie allein sind, als durch das Zusammensein mit anderen.

Verträglichkeit bezeichnet, inwieweit es Ihnen wichtig ist, „nett“ zu sein und andere nicht vor den Kopf zu stoßen; und *Neurotizismus* verrät, ob Sie zu Ängsten, Sorgen, schwach ausgeprägtem Selbstbewusstsein und Depression neigen.

TEST 11: Wie Sie Ihre intellektuelle Demut messen können

Um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie es um Ihre intellektuelle Demut steht, bewerten Sie die neun Aussagen unten. Genau wie beim Big-Five-Test (TEST 10) geben Sie sich einen Wert von „1 = voll und ganz unzutreffend“ bis „7 = voll und ganz zutreffend“:

1 = Voll und ganz unzutreffend
2 = Größtenteils unzutreffend
3 = In mancher Hinsicht unzutreffend
4 = Weder zutreffend noch unzutreffend
5 = In mancher Hinsicht zutreffend
6 = Größtenteils zutreffend
7 = Voll und ganz zutreffend

Aussagen:

1. Mir würde nie jemand vorwerfen, dass ich unbedingt Recht behalten will – ich stehe zu meinen Fehlern.
2. Ich mag intelligente Menschen.
3. Ich finde, es sollte nicht als Schwäche gelten, die eigene Meinung zu ändern.
4. Ich schätze Feedback von anderen, auch wenn es mir nicht schmeichelt.
5. Kenne ich die Fakten nicht, gebe ich das zu.
6. Es fällt mir schwer, über mich selbst zu lachen.
7. Ich lasse mich von einem guten Argument überzeugen.
8. Wenn jemand meine Denkweise kritisiert, ist mir das unangenehm.
9. Wenn jemand nicht versteht, was ich sage, ist derjenige wahrscheinlich nicht besonders clever.

Wie Sie Ihr Ergebnis errechnen:

Bei jeder dieser Fragen werden Sie einen Wert zwischen 1 und 7 haben.

Berechnen Sie zuerst den *umgekehrten* Wert der folgenden Fragen: 6, 8, 9. Haben Sie eine 7, geben Sie sich eine 1; haben Sie eine 6, geben Sie sich eine 2 und so weiter wie bei den vorausgegangenen Tests.

Wenn Sie die Werte aller neun Fragen zusammenzählen, sollten Sie eine Punktzahl zwischen 9 und 63 erreichen. Ergebnisse im oberen Bereich deuten auf ein größeres Maß intellektueller Demut hin.

Ein Wert zwischen 9 und 21 = sehr niedrig
Ein Wert zwischen 22 und 38 = niedrig
Ein Wert zwischen 39 und 50 = mittel
Ein Wert zwischen 51 und 57 = hoch
Ein Wert zwischen 58 und 63 = sehr hoch

TEST 12: Interozeption messen

Dass Körperempfindungen in der Psychologie so lange stiefmütterlich behandelt wurden, liegt teilweise auch daran, dass die Messung innerer Signale nicht einfach ist. Sie treten spontan auf und sind schwer vorauszusagen.

Im Allgemeinen ist die eigene Beobachtung unserer inneren Empfindungen nicht die beste Methode zur Messung von Interozeption, und es wird daran geforscht, diese Techniken zu verbessern. Auch Selbstberichte sind keine ideale Vorgehensweise; dennoch finde ich, die folgenden Aussagen zu bewerten, recht nützlich für einen ersten Eindruck, wie gut jemand seine Körperempfindungen lesen zu können glaubt.

Geben Sie sich einen Punkt für „sehr selten“, 2 für „gelegentlich“, 3 für „häufig“ und 4 für „fast immer“ und addieren Sie diese dann für das Gesamtergebnis, das zwischen 10 und 40 Punkten liegen sollte.

1. Ich kann spüren, wenn mein Bauch aufgebläht ist.
2. Wenn ich mich erschrecke, spüre ich deutlich, was in meinem Körper passiert.
3. Ich kann spüren, wenn sich mir beim Schauen eines Horrorfilms die Nackenhaare aufstellen.
4. Es fällt mir leicht, ein unangenehmes Körpergefühl wahrzunehmen.
5. Es fällt mir leicht, mich auf meinen Atem zu konzentrieren, ohne mich ablenken zu lassen.
6. Ich bin in der Lage, mich auf einen bestimmten Bereich meines Körpers zu konzentrieren, auch wenn um mich herum viel los ist.
7. Ich kann spüren, wie stark mein Herz schlägt.
8. Ich nehme die Muskelspannung in meinem Nacken und Rücken wahr.
9. Wenn ich dusche, spüre ich, wie das Wasser über meinen Körper rinnt.
10. Ich merke, wenn ich feuchte Hände bekomme.

Eine Punktzahl über 30 deutet darauf hin, dass Sie sich Ihrer Körpersignale sehr bewusst sind, eine Punktzahl von 20 oder darunter zeigt, dass Sie Ihre inneren Signale vielleicht nicht ganz so deutlich wahrnehmen. Ein Ergebnis zwischen 21 und 30 Punkten ist durchschnittlich.

TEST 13: Wahrnehmung ist ein aktiver Prozess — Die Müller-Lyer-Illusion

Schauen Sie sich die zwei horizontalen Linien unten genau an. Was meinen Sie, welche ist länger?

Für die meisten sieht die untere Linie länger aus, obwohl in Wahrheit beide gleich lang sind. In einer meiner ersten Vorlesungen als Psychologiestudentin war ich fasziniert von dieser berühmten optischen Täuschung, bekannt als Müller-Lyer-Illusion. Sie zeigt uns auf sehr eindrückliche Weise, dass selbst unsere Wahrnehmung einer einfachen Linie nicht nur auf der Physik des im Auge auftreffenden Lichts beruht, sondern auch auf unserer früheren Welterfahrung.

Da die meisten von uns in einer ziemlich eckigen Welt leben, interpretiert das Gehirn die Pfeile an beiden Enden der horizontalen Linie, als würden sie Tiefe anzeigen. Die untere Linie kann beispielsweise als Darstellung einer Ecke im *Innen*raum interpretiert werden, während die obere Linie eher wie eine *äußere* Gebäudeecke aussieht. In der oberen Version – also sozusagen als innere Raumecke - kann die untere Linie näher und daher größer wirken. Das liegt daran, dass kleinere Bilder, die auf unsere Retina treffen, oft größere Objekte abbilden, die weiter weg sind. Das Gehirn berücksichtigt dies und berechnet das Verhältnis neu, um uns eine geordnete Vorstellung der Welt zu geben. Diese Berechnung führt manchmal – wie bei der Müller-Lyer-Illusion – zu gravierenden optischen Fehlern. Mehrere Studien zeigen, dass Menschen, die in Kontexten ohne Kanten aufwachsen, wie die Zulu in Südafrika und die Navajo in Nordamerika, die hauptsächlich in runden Gebäuden leben, sich nicht so stark von dieser Illusion täuschen lassen. Wie dieses Experiment zeigt, wird unser Weltverständnis aktiv konstruiert und stark durch vorausgegangene Erfahrungen beeinflusst.

TEST 14: Ihre Kernüberzeugungen entdecken

Was das Format angeht, gibt es keine unumstößlichen Regeln, versuchen Sie einfach, vollkommen offen und ehrlich sich selbst gegenüber zu sein und schauen Sie, ob Sie auf die Kernüberzeugung hinter diesen Gedanken und Gefühlen stoßen können.

Fragen Sie sich:

1. Was ist passiert?
2. Wie haben Sie sich gefühlt?
3. Was haben Sie getan?
4. Was waren Ihre Gedanken und Schlussfolgerungen über das, was passiert ist?

Sagen wir, Ihr kritisches Ereignis war so etwas wie: *Eine Gruppe von Kollegen ist nach der Arbeit noch etwas trinken gegangen und sie haben mich nicht eingeladen, mitzukommen.* Schreiben Sie nun in ein paar Worten auf, wie Sie sich gefühlt haben, als das passiert ist, und was Sie getan haben. Vielleicht haben Sie sich *ausgeschlossen, verletzt, wütend, einsam* gefühlt, haben *eine Stunde länger gearbeitet und die Kollegen am nächsten Tag ignoriert*. Konzentrieren Sie sich als Nächstes auf die Gedanken, die daraufhin auftraten. Möglicherweise haben Sie gedacht: *Die finden mich langweilig* oder *Vielleicht haben sie einfach vergessen, mich zu fragen*. Schreiben Sie so viele Gedanken wie möglich auf. Nun bohren Sie bei jedem Gedanken etwas tiefer und fragen sich immer wieder aufs Neue: Was bedeutet das? Das könnte zum Beispiel folgendermaßen aussehen:

„Vielleicht bin ich nicht besonders interessant."

Was bedeutet das?

„Den Leuten macht es keinen Spaß, mit mir Zeit zu verbringen."

Was bedeutet das?

„Ich werde nie eine Gruppe enger Freunde haben."

Was bedeutet das?

„Ich werde immer einsam sein."

Was bedeutet das?

„Ich bin ein langweiliger Mensch."

Was bedeutet das?

Der Glaube, ein „langweiliger" Mensch zu sein, ist sehr schwarz-weiß und klingt stark nach einer Grundüberzeugung. Er ist umfassend, uneingeschränkt und unflexibel.

Wahrscheinlich wird sich Ihr Gedankentagebuch besonders zu Beginn nicht so ordentlich darstellen wie dieses Beispiel. Denken Sie daran, was das Ziel ist: Sie wollen die Bedeutung jedes einzelnen Gedankens oder Glaubenssatzes hinterfragen, die ihr aufwühlendes Ereignis zutage gefördert hat, wie ein beharrlicher Detektiv. Wenn Sie mögen, stellen Sie sich Sherlock Holmes vor. Irgendwann werden Sie zu irgendeiner Wahrheit vorstoßen, die Ihnen klar macht, wie Sie über sich selbst denken.

Eine weitere Möglichkeit, einige Ihrer Kernüberzeugungen aufzudecken, besteht darin, sich selbst eine Reihe von bohrenden Fragen zu stellen. Sie können sich Ihre eigenen Fragen überlegen, die allerdings so angelegt sein sollten, dass sie wirklich zum Kern dessen vordringen, was Sie glauben. Hier ein paar Vorschläge:

Glaubst du, die meisten Menschen sind schlauer als du?
Glaubst du, dass alles, was du tust, falsch ist?
Haben es andere Menschen leichter im Leben?
Glaubst du, du kannst alles erreichen, was du dir in den Kopf setzt?
Bist du unglücklich?
Bist du ein interessanter Freund, eine interessante Freundin?
Glaubst du, niemand versteht dich?

Hast du das Gefühl, Liebe verdient zu haben?
Hältst du dich für attraktiv?
Sind die meisten Menschen gut?
Neigst du dazu, Wörter wie „jeder“ oder „immer“ zu verwenden?

Auf diese Weise regelmäßig über die eigenen Gedanken und Überzeugungen nachzudenken, hilft Ihnen, nach und nach eine tiefere Selbstwahrnehmung zu entwickeln.

TEST 15: Was sind Ihre Werte?

1. **Familie:** Was für ein Familienmitglied wollen Sie sein? Was für Beziehungen wollen Sie aufbauen und pflegen? Denken Sie über jedes einzelne Verhältnis nach. Wie würden Sie mit anderen umgehen, wenn Sie das ideale Kind, Elternteil, Geschwister, Großelternteil, die ideale Tante/der ideale Onkel wären?
2. **Partner:** Wollen Sie eine Partnerschaft, eine innige Beziehung oder eine Ehe? Falls ja, was für ein Partner, was für eine Partnerin wollen Sie sein? Wie würden Sie sich in im Rahmen dieses Verhältnisses verhalten, wenn Sie ein idealer Mensch wären?
3. **Arbeitsleben:** Welche Art von Arbeit möchten Sie gern ausüben? Was ist Ihnen an Ihrer Arbeit am wichtigsten? Wären Sie der ideale Arbeitnehmer, der ideale Kollege, die ideale Arbeitgeberin – welche Art von Beziehungen würden Sie gern etablieren?
4. **Persönliches Wachstum:** Sind Ihnen Bildung und Persönlichkeitsentwicklung wichtig? Was spricht Sie an? Was würden Sie gern lernen? Achten Sie darauf, hier nicht bei Zielen hängenzubleiben: „Ich möchte Französisch lernen“ ist ein Ziel, wohingegen „Ich möchte in der Lage sein, mit Menschen in ihrer eigenen Sprache zu kommunizieren“ ein Wert ist.
5. **Spiritualität:** Was ist Ihnen in diesem Lebensbereich wichtig? Möchten Sie im Einklang mit der Natur leben? Ist Ihnen religiöser Glaube wichtig? Ist die Skepsis gegenüber der Frage, ob ein höheres Wesen existiert, von Bedeutung für Sie?
6. **Gemeinschaft:** Welche Funktion wollen Sie in Ihrer Gemeinde einnehmen? Ist es Ihnen wichtig, sich politisch oder ehrenamtlich in Bürgervereinigungen zu engagieren?
7. **Selbstfürsorge:** Haben Sie Mitgefühl mit sich? Liegt Ihnen daran, sich immer mit aller Kraft ins Zeug zu legen? Wie wollen Sie sich um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmern? Ist das wichtig für Sie? Warum?

TEST 16 A: Wie Sie Ihre narrative Identität finden

Im Folgenden sind Sie Protagonist und Erzähler zugleich: Es geht darum, die Höhepunkte Ihrer eigenen Geschichte hervorzukitzeln. Denken Sie sich Ihr Leben als Buch mit Kapiteln, Hauptcharakteren sowie unterschiedlichen Szenen und Themen. Vielleicht gehen Sie von Kapitel zu Kapitel vor und überlegen Sie sich eine Zusammenfassung Ihrer Geschichte. Haben Sie den Plot beschrieben, konzentrieren Sie sich auf vier besonders hervorstechende Begebenheiten. Die Reihenfolge muss nicht chronologisch sein und es muss sich dabei nicht um weltbewegende Ereignisse handeln – es geht nur darum, dass sie für Sie bedeutungsvoll und authentisch sind. Gehen Sie in sich und wählen Sie vier wichtige Erlebnisse aus, die für folgende Bereiche stehen:

1. **Einen Tiefpunkt in Ihrem Leben**: Damit ist ein Ereignis gemeint, das Sie als negativ empfunden haben, und das mit Schrecken, Desillusionierung, Gefühlen von Scham oder großer Verzweiflung einherging.
2. **Einen Höhepunkt in Ihrem Leben:** Hier handelt es sich um ein Ereignis, das Sie mit echter Freude, Glück, Befriedigung, Erleichterung oder Zufriedenheit verbinden. Im Zentrum stehen Momente, die Ihnen als ganz und gar positiv im Gedächtnis geblieben sind.
3. **Einen Wendepunkt:** Ein Zeitpunkt oder ein Ereignis, bei dem sich Ihr Selbstverständnis völlig gewandelt hat.
4. **Eine Erinnerung, die Ihr Ich definiert:** Hier geht es um eine Erinnerung, die für ein dauerhaftes Thema in Ihrem Leben steht. Normalerweise ist sie stark emotional gefärbt und hilft zu erklären, wer Sie sind.

Schreiben Sie für jeden der vier Impulse mehrere potenzielle Episoden auf – schon das allein kann aufschlussreich sein – und wählen Sie dann diejenige, die Sie für die charakteristischste halten. Die „ich-definierende“ Erinnerung kann besonders schwierig sein und unter Umständen erst nach sehr viel Nachdenken hervortreten, machen Sie sich also keine Sorgen, wenn Ihnen nicht sofort etwas einfällt. Fangen

Sie jedoch erst einmal an, regelmäßig über diese Geschichten nachzudenken, werden die entscheidenden Begebenheiten nach und nach auftauchen. Gehen Sie bei jeder der vier Geschichten so stark ins Detail wie möglich: wo Sie waren, wer (falls überhaupt jemand) bei Ihnen war, was genau passiert ist und wie Sie (und gegebenenfalls andere) reagiert haben. Versuchen Sie, zu umreißen, was Sie im Zusammenhang mit diesem Ereignis dachten und empfanden.

TEST 16 B: Ihre Lebenserzählung interpretieren

Hoffentlich konnten Sie mithilfe der Stichwörter einige Geschichten aufschreiben. Nun können wir uns ansehen, was Sie durch diese Übung möglicherweise über sich aufgedeckt haben. In vielen Lebensgeschichten kommen drei Hauptthemen zum Vorschein. Schauen Sie, ob Sie diese Themen in Ihren eigenen Geschichten wiederfinden können:

- **Emotionale Qualität:** Ist Ihre Geschichte insgesamt positiv? Beginnt Sie an einem schlechten Punkt und endet an einem besseren? Oder ist es genau andersherum – entwickelt sie sich von gut nach schlecht?
- **Komplexität:** Wie komplex ist Ihre Geschichte? Ist sie sehr detailreich, oder erzählen Sie das Ereignis eher nüchtern?
- **Bedeutungserzeugung:** Zeigen Ihre Geschichten, dass Sie versucht haben, sinnstiftende Lektionen aus scheinbar sehr unterschiedlichen Situationen mitzunehmen?

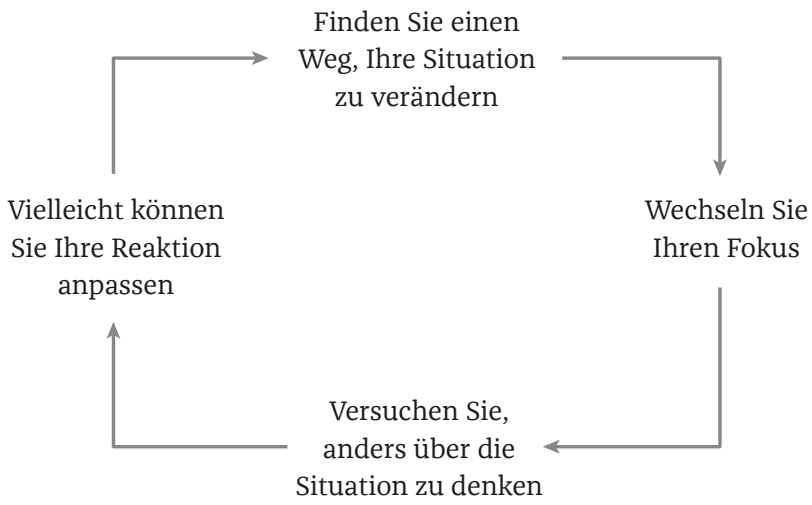
Je komplexer Ihre Geschichte ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie aus Ereignissen, die scheinbar nichts miteinander gemein haben, einen Sinn ziehen. Eine Erzählung mit einem insgesamt positiven emotionalen Grundton, besonders eine, in der eine Entwicklung von negativ zu positiv stattfindet, ist mit einem eher hohen Maß an psychischer Gesundheit assoziiert. Wenn Sie Ihre Geschichten so beurteilen wollen, wie Forschende es tun würden, können Sie das Punktesystem aus Anhang 2 („Wie Sie die Komponenten einer persönlichen Erzählung bewerten können“) verwenden. So bekommen Sie für jedes der drei Hauptthemen emotionale Qualität, Komplexität und Bedeutungserzeugung eine Punktzahl, auch wenn diese zwangsläufig äußerst subjektiv sein wird. Einigen Menschen gefällt dieses formale Punktesystem; jedoch kann bereits schlicht der Prozess des Niederschreibens sehr hilfreich sein. Einfach über Ihre Geschichten nachzudenken, unterstützt Sie darin, Muster zu erkennen, und so ein tieferes Verständnis Ihrer selbst zu erlangen.

TEST 17: Wie Sie Ihre Emotionen regulieren können

Wir wissen immer noch erstaunlich wenig darüber, wie Menschen ihre Emotionen steuern; es handelt sich um ein gerade erst aufkeimendes Forschungsfeld. Wollen Sie lernen, Ihre Emotionen zu beeinflussen, müssen Sie ein paar Entscheidungen treffen.

- **Fragen Sie sich als Erstes, ob ein Ausgleich Ihrer Emotionen nötig ist.** Müssen Sie Ängste lindern? Eine schlechte Stimmung anheben? Ihre Freude etwas dämpfen?
- **Entscheiden Sie sich für die beste Strategie.** Fragen Sie sich, ob es möglich ist, die Situation zu verändern oder sich abzulenken. Wenn Sie beim Zahnarzt sitzen, ist Vermeidung in der Regel keine vernünftige Lösung, also könnten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenken, indem Sie beispielsweise Ihre Lieblingsmusik hören. Die Wissenschaft hat vier allgemeine Arten von Strategien identifiziert, die wir nutzen können: die Situation verändern, den Fokus wechseln, unser Denken über die Situation und unsere Reaktion auf die Situation korrigieren.
- **Entscheiden Sie, wie Sie die gewählte Strategie in die Tat umsetzen wollen.** Bleiben Sie wachsam, um zu entscheiden, ob Sie Ihren gewählten Ansatz beibehalten oder wechseln oder jeglichen Versuch der Beeinflussung beenden wollen.

Emotionsregulation ist ein fortwährender Prozess und ein zentraler Bestandteil des Switch-Prinzips. Das folgende Diagramm illustriert die vier Strategien, die dazu angewendet werden können:



In der untenstehenden Tabelle finden Sie einige erprobte Strategien, die den Umgang mit stressigen Situationen und unguten Gefühlen erleichtern. Die meisten hier gelisteten sind konstruktiv, manche hingegen – wie grübeln und sich Sorgen machen – können leicht außer Kontrolle geraten.

Finden Sie einen Weg, die Situation zu verändern
Möglicherweise können Sie die Situation gänzlich vermeiden. Vielleicht können Sie sie durch Humor auflockern. Holen Sie sich Unterstützung von Freundinnen oder Kollegen, die Ihnen helfen und dadurch die Situation leichter machen können. Manchmal reicht es schon, das Handy auszuschalten.
Verschieben Sie den Fokus
Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung – zählen Sie beim Einatmen die Sekunden und beim Ausatmen ebenfalls. Praktizieren Sie dies einige Minuten lang, um sich zu erden. Denken Sie an etwas anderes – schon das kann Sie von einer emotional aufwühlenden Situation ablenken. Auch Grübeln oder Sorgen lenken möglicherweise ab, häufig verschlimmern sie die Situation jedoch. Manchmal kann es allerdings tatsächlich sinnvoll sein, wiederholt darüber nachzudenken, weshalb Sie sich so fühlen, wie Sie es tun, oder zu versuchen herauszufinden, was schiefgehen könnte.

Versuchen Sie, anders über die Situation zu denken
Oft lohnt es sich, die Bedeutung einer Situation umzuinterpretieren, indem Sie einen Schritt zurücktreten und sich den Gesamtzusammenhang vor Augen führen oder indem Sie versuchen, das Positive daran zu sehen. Das nennt man „Neubewertung“. Eine andere nützliche Technik ist der Perspektivwechsel, wobei Sie den Standpunkt einer dritten Person einnehmen, um sich selbst und ihren Umgang mit einem emotionalen Ereignis betrachten. Eine belastende Situation zu akzeptieren und sich selbst zu erlauben, die damit einhergehenden negativen Gefühle zu erleben, ist manchmal empfehlenswert.
Versuchen Sie, Ihre Reaktion anzupassen
Etwas Alkohol zu trinken, um einem Angstzustand die Spitze zu nehmen oder um zu entspannen, oder vielleicht etwas Koffeinhaltiges oder einen Energydrink zu sich zu nehmen, um sich kurzfristig aufzuputschen, kann vorübergehend helfen. Dem aktuellen Gefühl etwas entgegensetzen, beispielsweise zu lächeln, selbst wenn Ihnen nicht danach ist, ist oft ebenfalls effektiv. Wenn Sie feststellen, dass Sie überreagieren, weil Sie übermüdet sind, könnten Sie versuchen, mehr Schlaf zu bekommen. Sport hilft oft. Gehen Sie joggen oder ins Fitnessstudio, um mehr Energie zu bekommen oder sich zu beruhigen.

ÜBERSICHT

Ü 1: Die vier Säulen des Switch-Prinzips

Das Switch-Prinzip beruht auf vier Grundlagen: Jede davon ist für sich genommen wichtig, aber erst zusammen entfalten sie ihre volle Kraft. Gemeinsam ermöglichen sie Ihnen, mit allem zurechtzukommen, was Ihnen das Leben vor die Füße wirft.

- **Geistige Beweglichkeit:** Die Fähigkeit, flexibel und beweglich zu *denken*, zu *handeln* und zu *fühlen*, sodass man seinen Weg durch unterschiedlichstes Gelände findet, egal ob holperig oder eben, und sich gut an sich verändernde Umstände gewöhnen kann.
  Wie Forschungen zeigen, setzt sich Flexibilität aus vier verschiedenen Bestandteilen zusammen – dem ABCD der geistigen Beweglichkeit: Anpassungsfähigkeit (**A**daptablity), Leben im Gleichgewicht (**B**alance), Infragestellen oder Wechseln der eigenen Perspektive (**C**hange/**C**hallenge) sowie Entwicklung mentaler Kompetenzen (**D**evelopment).
- **Selbsterkenntnis:** Die Fähigkeit, nach innen zu schauen, um zu einem umfassenden Verständnis der eigenen Person und der persönlichen Grundwerte zu gelangen. Hier geht es darum, sich die eigenen Hoffnungen, Träume und Möglichkeiten bewusst zu machen.
- **Emotionsbewusstsein:** Gehört zur Selbsterkenntnis und Selbstwahrnehmung, ist aber so wichtig, dass es als eigene Säule hervorgehoben sein soll. Zu lernen, sich selbst zu akzeptieren und *alle* Emotionen anzunehmen, die unguten genauso wie die angenehmen, ist essenziell. Genauso wichtig ist das Regulieren von Emotionen, damit wir sie nutzen können, um unsere Werte und Ziele zu verfolgen, statt uns von ihnen herumkommandieren zu lassen.
- **Situationsbewusstsein:** Diese Säule beruht auf zwei anderen Säulen, nämlich Selbsterkenntnis und Emotionsbewusstsein, und fügt ihnen etwas Neues hinzu: das Registrieren der unmittelbaren Umgebung. Es geht hier

um den Blick nach außen, durch den sich zur Wahrnehmung des eigenen „Bauchgefühls“ ein tiefes, intuitionsgesteuertes Verständnis des Kontexts hinzugesellt. Diese Mischung aus Innen- und Außenwahrnehmung gibt Ihnen Aufschluss darüber, ob Ihr Verhalten passend für eine bestimmte Situation ist.

Ü 2: Die fruchtbare Leere

Ihr Gehirn braucht Zeit, um sich anzupassen, egal, welches Lebensereignis Sie gerade durchmachen. Mit Veränderungen umzugehen erfordert mehrere winzige Justierungen, während Sie von anfänglicher Überraschung zu allmählicher Akzeptanz und Gewöhnung an die neue Realität fortschreiten. Hier einige Schritte, die ich mit einem Paar erarbeitet habe, bei dem eine große berufliche Veränderung und der Umzug in ein anderes Land anstanden.

1. **Legen Sie jeden Tag einen Zeitraum fest, in dem Sie allein sind.** Widmen Sie diese Zeit ausschließlich dem stillen Dasitzen, um Verbindung zu Ihren tiefsten Gefühlen aufzunehmen.
2. **Nehmen Sie sich die Zeit, alles aufzuschreiben, was in Ihrem neuen Leben anders sein wird.** Ich forderte die beiden auf, sich möglichst alle Veränderungen vorzustellen, die sich einstellen würden, wenn sie ihren vertrauten Ort hinter sich ließen, und die Auswirkungen, die dies auf andere Lebensbereiche haben würde. Es ist wichtig, hierbei ins Detail zu gehen. Sie schrieben beispielsweise auf: „Wir werden einige Monate weniger verdienen als jetzt, müssen also unsere Ausgaben im Blick behalten“ und „Wir werden einplanen, dass wir uns die verschiedenen Viertel anschauen und überlegen, in welchem wir wohnen wollen.“ Ordnen Sie diese Fragen und Bedenken der Wichtigkeit nach, die sie für Sie persönlich haben, und wie sehr es Sie erleichtern würde, wenn Sie die Antwort darauf kennen würden. Zu wissen, wo man sich die Lebenshaltungskosten leisten kann, ist wichtig, vielleicht können Sie daher jede Woche eine Stunde oder so darauf verwenden, sich Immobilien und Preise in verschiedenen Gegenden anzuschauen. Das vermittelt Ihnen ein Gefühl dafür, womit Sie rechnen können, und hilft, Zweifel durch Vorfreude zu ersetzen. Auch tiefergehende Fragen sollten Sie sich stellen: „Ist meine gegenwärtige Position wichtig für meine Identität?“ oder „Werden mich die Leute anders wahrnehmen, wenn ich fortgehe?“

3. **Gestehen Sie sich eine Phase zu, in der Sie die Verluste betrauern.** Rechnen Sie mit Zeichen der Trauer und akzeptieren Sie sie. Eine solche Trauer hat nichts mit mangelndem Optimismus oder Versagen zu tun. Das Paar, mit dem ich arbeitete, wusste, dass es Orte und Menschen vermissen würde, und war darüber sehr traurig. Das ist in Ordnung. Es ist natürlich, traurig, ängstlich, deprimiert oder vielleicht auch verwirrt zu sein. Die beiden durchlebten eine Phase, in der sie sich ständig fragten, ob sie die richtige Entscheidung getroffen hatten. Für dieses Unbehagen sollten Sie sich Zeit einräumen. Denken Sie nicht, Sie müssten dafür sorgen, dass diese Gefühle verschwinden.
4. **Definieren Sie, was vorbei ist, und was nicht.** Es ist nicht alles Trauer und Tränen. Sehen Sie sich die lange Liste von Veränderungen an und ordnen Sie sie thematisch. Halten Sie Ausschau nach Gelegenheiten, mehr über sich selbst zu erfahren. Viele Themen werden sich wahrscheinlich um Ängste und Zweifel drehen: der Verlust Ihrer gewohnten Rituale, täglichen Routinen oder vertrauten Aspekte Ihrer Identität. Einiges ist vielleicht für immer vorbei, weil es an eine Zeit und einen Ort gebunden ist, doch nicht alles muss dauerhaft zu Ende sein. Finden Sie Dinge, die abgewandelt und an Ihre neue Situation angepasst werden können.

Ü 3: Lernen, mit Sorgen umzugehen

Ihr persönliches Wohlbefinden ist dynamisch, wechselhaft und verlangt tägliche Fürsorge. Denken Sie daran: Sie haben es selbst in der Hand. Einige Elemente können Sie kontrollieren, andere nicht. Es ist also wichtig, sich auf das zu konzentrieren, was Sie tatsächlich steuern können.
Sich kleinen Ungewissheitsdosen auszusetzen, bringt schon einmal viel. Darüber hinaus ist es auch äußerst hilfreich, sich über die eigenen Sorgenmuster klar zu werden. Fragen Sie sich: „Wie viel Zeit habe ich heute damit verbracht, mir Sorgen zu machen?“ In der Psychologie wird häufig eine Skala mit 100 Punkten verwendet, um eine Vorstellung davon zu bekommen, wie häufig und wie intensiv jemand sich sorgt. Die Skala kann sehr aufschlussreich sein, denn vielleicht ist Ihnen gar nicht bewusst, wie oft Sie sich *tatsächlich* Sorgen machen.
Diese Einteilung ist außerdem eine nützliche Methode, um im Lauf der Zeit Veränderungen in Ihrem Sorgenverhalten zu registrieren – dies ist wieder eine Gelegenheit, Ihr Notizbuch zu nutzen:

1. Denken Sie an die vergangenen 24 Stunden und entscheiden Sie zunächst, welcher Bereich am besten zum Ausmaß Ihrer Sorgen passt: null (0), minimal (1–20), etwas (21–40), durchschnittlich (41–60), stark (61–80) und extrem (81–100). Damit erhalten Sie einen nützlichen Ankerpunkt zwischen den Polen „gar keine Sorgen“ und „extreme Sorgen“.
2. Dann wählen Sie die aus Ihrer Sicht passendste konkrete Zahl innerhalb der festgelegten Spanne. Haben Sie beispielsweise bei Schritt 1 „durchschnittlich“ gewählt, könnten Sie sich eine 56 aufschreiben. Oder wenn Sie angegeben haben, Sie hätten sich „starke“ Sorgen gemacht, können Sie sich eine Zahl zwischen 61 und 80 geben, wobei 80 schon fast im „extremen“ Bereich ist.
3. Dann überlegen Sie, worüber Sie sich Sorgen machen und fragen sich: „Ist es möglich, das Problem zu lösen, über das ich mir Sorgen mache?“

Ü 4: Ihre kognitive Flexibilität im Alltag trainieren

Kognitive Flexibilität ist ein essenzieller Prozess, der Anpassungsfähigkeit und Beweglichkeit im Alltag unterstützt. Viele Alltagssituationen, beispielsweise sich nach einer Pause wieder an die Arbeit zu setzen, im Urlaub nach einer intensiven Arbeitsphase zu entspannen oder schlicht von einer Aktivität zu einer anderen überzugehen, erfordern für den reibungslosen Ablauf kognitive Flexibilität. Hier eine einfache Übung, mit der Sie diesen grundlegenden Aspekt Ihrer geistigen Beweglichkeit trainieren können:

1. Notieren Sie sich drei oder vier Aufgaben, die jeweils nicht länger als 10 bis 15 Minuten dauern sollten. Das kann so etwas sein wie eine kurze E-Mail schreiben, einen Anruf tätigen, Theaterkarten buchen oder den Schreibtisch aufräumen.
2. Überlegen Sie sich für jede Ihrer Tätigkeiten eine vernünftige Zeitspanne und entscheiden Sie, in welcher Reihenfolge Sie sie angehen wollen.
3. Stellen Sie nun einen Wecker auf die Zeit, die Sie sich vorgenommen haben, und beginnen Sie mit der ersten Aufgabe. Ist die Zeit abgelaufen, hören Sie auf. Nicht schummeln, egal, wie weit Sie gekommen sind, auch wenn Sie fast fertig sind – Sie müssen aufhören, sobald der Wecker läutet.
4. Machen Sie eine kurze Pause. Dann stellen Sie den Wecker auf die passende Zeit für die zweite Aufgabe und beginnen Sie mit dieser.

Ü 5: Wie Sie Ihr Anpassungsvermögen verbessern

Die folgenden Gewohnheiten, die Ihr Anpassungsvermögen fördern, sollten Sie nicht nur in Krisenzeiten hervorholen, sondern fest in Ihr Leben integrieren.

- **Pflegen Sie eine neugierige Haltung**: Stellen Sie sich selbst jede Menge Fragen über bevorstehende Veränderungen. Sind sie positiv? Welche Chancen bieten sie? Was sind die Nachteile? Was könnte verloren gehen?
- **Stellen Sie sicher, dass Sie viele Optionen haben:** Sie brauchen einen Plan B und C – es ist immer riskant, nur einen Plan A zu haben.
- **Beziehen Sie die Bedenken anderer mit ein:** Tun Sie anderer Leute Sorgen nicht ab, ohne sie sich anzuhören. Das gilt besonders, wenn Sie in einer Führungsposition sind. Überlegen Sie, ob Sie für jemanden, der ein wenig festzustecken scheint, eine Mentorrolle übernehmen wollen, und denken Sie darüber nach, wie Sie demjenigen helfen können, offener und anpassungsfähiger zu werden.
- **Passen Sie auf sich auf:** Vergessen Sie nicht – selbst wenn Sie sehr anpassungsfähig sind, haben Veränderungen immer ihren Preis. Sorgen Sie also dafür, dass Sie Unterstützung bekommen. Bauen Sie auf Freunde, vertrauenswürdige Kollegen, Mentoren und andere, wenn Sie eine schwierige Phase der Veränderung durchmachen.
- **Setzen Sie sich stets aufs Neue ungewohnten Situationen aus:** Es ist wichtig, dies regelmäßig zu tun, nicht nur, wenn eine große Veränderung ansteht. Indem Sie immer wieder neue Aktivitäten angehen und neue Menschen kennenlernen, wird Ihnen Anpassungsfähigkeit bald zur Gewohnheit.
- **Diversifizieren Sie Ihr Lebensportfolio:** Mit anderen Worten, setzen Sie nicht alles auf eine Karte. Zeit und Mühe in ganz unterschiedliche Aktivitäten, Rollen und Erfahrungen zu stecken, ist ein wichtiges Element, um Ihre Anpassungsfähigkeit zu verbessern. Sich verschiedenen Lebenserfahrungen und sozialen Rollen auszusetzen, erhöht auch Ihr Selbstvertrauen.

- **Umgeben Sie sich mit außergewöhnlichen Menschen:** Die Wissenschaft zeigt, wie sehr es uns ermutigt, es ebenfalls zu probieren, wenn wir miterleben, wie jemand, der uns ähnlich ist, etwas Außergewöhnliches schafft. Um Ihre Anpassungsfähigkeit zu verbessern, pflegen Sie möglichst nicht nur ein persönliches Portfolio an Fertigkeiten und Erfahrungen, sondern auch an Menschen, die Ihnen in verschiedenen Situationen zur Seite stehen können.

Ü 6: Ein gutes Zeitmanagement hält Ihr Leben in Balance

Sie können sich drei Fragen stellen, um zu entscheiden, wie Sie Ihre Zeit verwenden wollen:

- ***Was*** sind Ihre wichtigsten Ziele? Hier geht es in der Regel um Berufliches. Schreiben Sie einige Ihrer Ziele in Ihr Notizheft, und zwar so anschaulich wie möglich. Welche Art von Job wollen Sie ausüben? Wie viel wollen Sie verdienen? Wie viel Geld wollen Sie beiseitelegen? Widersprechen sich Ihre Ziele in irgendeinem Punkt?
- ***Warum*** wollen Sie diese Ziele verfolgen? Viele von uns stecken in Routineabläufen fest, in denen sie sich überarbeiten und vergessen, was sie ursprünglich wollten. Treten Sie also einen Schritt zurück und fragen Sie sich: Warum strebe ich diese Ziele an? Diese Frage bringt häufig persönlichere Ziele im Zusammenhang mit Ihrer Familie und Ihrem eigenen Wohlbefinden zum Vorschein. Vielleicht wollen Sie eine bestimmte Summe verdienen oder sparen, um Ihre Familie unterstützen zu können oder sich selbst mehr Freizeit zu verschaffen. Ziele, bei denen es um die Förderung Ihrer Zufriedenheit und Ihres Wohlbefindens geht, sind natürlich die wichtigsten von allen – also sollten Sie ihnen Priorität einräumen.
- ***Wie*** werden Sie diese Ziele erreichen? Haben Sie eine eindeutige Vorstellung von Ihren beruflichen und privaten Zielen, müssen Sie einen klaren Plan entwickeln, wie Sie dort ankommen, wo Sie hinwollen. Sie sollten ihre Ziele in handhabbare und *messbare* Teile zerlegen. Dadurch wird Ihnen Ihr Ziel erreichbarer vorkommen. Darüber hinaus ist es wichtig, sich diesen Absichten wirklich zu verschreiben und möglicherweise jemandem davon zu erzählen, da wir unsere Ziele mit höherer Wahrscheinlichkeit umsetzen, wenn wir sie anderen mitgeteilt haben.

Ü 7: Wie können wir eine positive Haltung fördern?

- **Seien Sie dankbar:** Dies ist eine der etwas leichter zu erreichenden positiven Emotionen. Fragen Sie sich, was an Ihrem Tag ein Geschenk war, wofür Sie dankbar sind. Das kann etwas so Simples wie sonniges Wetter sein, Ihr Hund oder eine tolle Gruppe von Freunden. Etwas zu suchen, wofür Sie dankbar sind, ist eine einfache Strategie, sich selbst eine echte Dosis Freude zu verschaffen.
- **Seien Sie neugierig und offen:** Offen und neugierig zu sein, ist ein wunderbarer Weg, um sich von einer negativen Wahrnehmung und Konzentration auf das, was nicht gut läuft, abzulenken, und mögliche Vorteile Ihrer Situation zu sehen. Versuchen Sie also, neugierig zu sein, selbst wenn Ihnen nicht danach ist.
- **Seien Sie freundlich:** Oft fällt es uns nicht schwer, freundlich zu anderen Menschen und Tieren zu sein, und es gibt viele Hinweise darauf, dass einfache Akte der Freundlichkeit uns ein warmes Wohlgefühl bescheren können, das zu einer allgemeinen positiven Einstellung beiträgt.
- **Seien Sie wertschätzend:** Hilft Ihnen jemand oder ist nett zu Ihnen, bedanken Sie sich dafür. Zeigen Sie, dass Sie zu schätzen wissen, was derjenige für Sie getan hat. Das macht nicht nur den anderen froh, sondern auch Sie selbst werden sich dadurch besser fühlen.
- **Seien Sie echt:** Versuchen Sie nicht, eine positive Haltung vorzutäuschen. Geben Sie sich selbst und anderen gegenüber zu, wenn es Ihnen richtig schlecht geht und Sie eine schwierige Zeit durchmachen. Seien Sie nur vorsichtig, dass Sie sich nicht zu sehr in negativen Gedanken suhlen und an ihnen festhalten. Wenn Sie einen großen Rückschlag erlebt haben, ist es in Ordnung, eine Zeit lang zu jammern, aber nach einer Weile sollten Sie probieren, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Fokussieren Sie sich auf etwas, das Ihnen aus der miesen Stimmung hinaushilft. Das ist wesentlich effektiver als zu versuchen, die negativen Gefühle herauszulassen.

Ü 8: Wie Sie negative Gedanken managen

Wir müssen lernen, negative Gedanken zu beherrschen, und ein Gefühl dafür bekommen, wann sie sinnvoll sind und wann nicht. Es gibt viele Möglichkeiten, die eigene Sichtweise zu umzudeuten. Sagen wir, Sie wollen bei der Arbeit selbstsicherer auftreten.

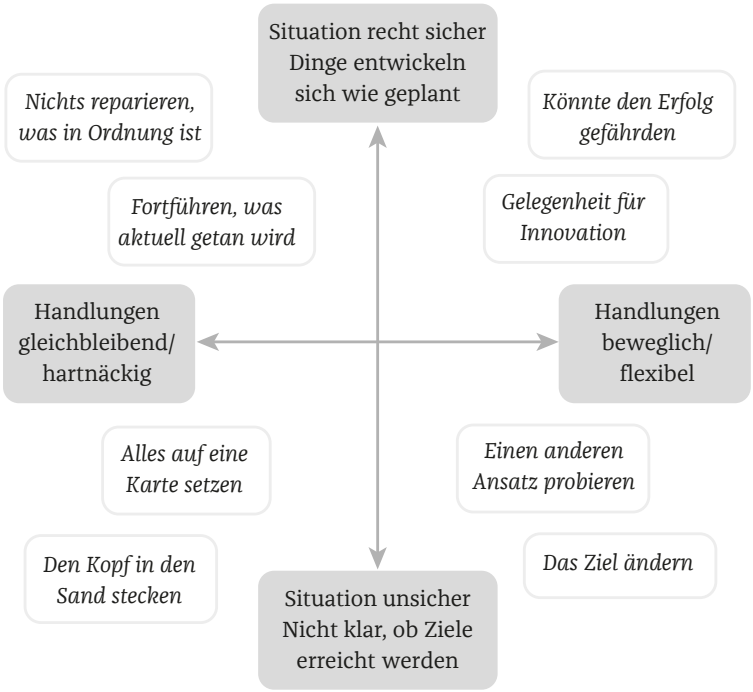
Denken Sie gründlich darüber nach, weshalb Sie nicht selbstsicherer sind. Befürchten Sie, als „penetrant" wahrgenommen zu werden? Überlegen Sie sich, wie Sie diese negativen Gedanken in Worte fassen könnten. Schreiben Sie vielleicht einige Ihrer Glaubenssätze auf – „Die Leute werden mich nicht mehr mögen, wenn ich zu selbstbewusst bin" oder „Meine Chefin hält mich sicher für arrogant, wenn ich um eine Gehaltserhöhung bitte" – und gehen Sie sie dann anhand der folgenden Fragen durch:

- Ist der Glaubenssatz schwarz-weiß, ohne Zwischentöne?
- Ist er umfassend? Worte wie „immer" oder „nie" sind gefährlich.
- Gehen Sie mit Ihrer Überzeugung davon aus, Sie wüssten, was andere denken?
- Konzentriert sich der Glaubenssatz auf das Negative?
- Enthält er ein Element dessen, was Sie aus Ihrer Sicht tun „sollten" oder „müssten"?
- Geben Sie mit Ihrer Überzeugung anderen die Schuld? Oder nehmen Sie die Opferrolle ein?

Es ist erstaunlich, wie eine Überzeugung ihre Macht verlieren kann, wenn Sie diese Fragen beantworten. Kommissar zu werden und auf diese Weise die eigenen Glaubenssätze zu befragen, bringt oft zum Vorschein, dass diese mehr auf Ihren eigenen vorurteilsbelasteten Annahmen beruhen als auf der Realität. „Ich bin zu penetrant" umzudeuten in „Ich will mein Ziel erreichen, befördert zu werden" oder „Meine Bitte um eine Gehaltserhöhung ist begründet", verschafft Ihnen die Basis, um Ihre Perspektive regelmäßig zu hinterfragen. Das führt letztendlich dazu, dass Sie insgesamt weniger starr, sondern im Gegenteil beweglicher werden.

Ü 9: Woher wissen wir, wann wir dranbleiben und wann wir switchen sollten?

Das Vorgehen in jeder Situation wird normalerweise durch den Grad an *Ungewissheit* der Lage bestimmt. Ist alles stabil und laufen die Dinge gut, ist die beste Option wahrscheinlich, bei dem zu bleiben, was wir bereits tun. Warum etwas reparieren, das nicht kaputt ist? Wird eine Situation jedoch ungewisser, müssen wir uns für Veränderungen öffnen und flexibler in unserer Herangehensweise werden.



Beim Switch-Prinzip geht es darum, einen Weg zu finden, wie man dafür sorgt, dass der eigene Ansatz zur Situation passt. Dazu müssen Sie natürlich so hart-näckig oder flexibel sein können wie jeweils nötig.

Damit Sie mit unterschiedlichen Szenarien gut zurechtkommen, brauchen Sie eine umfassende Lebenserfahrung, die Ihnen ein breites geistiges Spektrum verschafft. Es ist von unschätzbarem Wert, sich einer großen Bandbreite von Situationen und Erlebnissen im echten Leben auszusetzen. Dafür gibt es keinen Ersatz. Diese mentale Diversität versorgt Sie mit einer Vielzahl von Optionen, die Sie in unbeständigen Lagen anwenden können.

Wir haben in diesem Hörbuch jede der vier Säulen des Switch-Prinzips im Detail betrachtet, und darauf können Sie regelmäßig zurückgreifen, je nachdem, welchen Herausforderungen Sie sich gegenübersehen. Ich habe versucht, Ihnen so viele Tipps zu geben und so viele Vorschläge zu machen wie möglich, um Sie dabei zu unterstützen, sich in einer komplexen, sich ständig verändernden Welt zurechtzufinden. Probieren Sie einige Übungen aus, notieren Sie sich Dinge, wenn Ihnen das hilft, und üben, üben, üben Sie. Genau wie im Spitzensport ist der wirksamste Weg, Ihre Expertise zu verfeinern und Ihre Erfolgschancen zu maximieren, dass Sie Ihre Fertigkeiten praktizieren und Erfahrungen „mitten im Getümmel“ sammeln.

Switch-Prinzipien für den Alltag

1. **Seien Sie offen und neugierig:** Gehen Sie aufgeschlossen und mit einem interessierten Geist auf die Welt zu und verharren Sie nicht in der starren unflexiblen Denkweise, es gäbe immer nur eine mögliche Art, etwas zu tun.
2. **Gewöhnen Sie sich an die Ungewissheit:** Lernen Sie zu akzeptieren, dass es nur eine Gewissheit gibt – nämlich die, dass sich die Dinge ändern. Wenn Sie Situationen aus dem Weg gehen und nicht bereit sind, sich zu verändern, werden Sie nach und nach immer starrer denken, fühlen und handeln. Damit wären Sie nicht allein. Viele von uns bewegen sich mit der Zeit immer mehr in festen Bahnen, und solange das Leben stabil und sicher ist, geht das auch in Ordnung. Aber so wird es auf keinen Fall bleiben, und wenn die Dinge ins Wanken geraten, kommen wir mit dieser Herangehensweise rasch an unsere Grenzen.
3. **Pflegen Sie einen Lebensstil geistiger Beweglichkeit:** Dies ist die erste und wohl wichtigste Säule des Switch-Prinzips. Sie können lernen, flexibler zu werden, wenn Sie sich an das ABCD der mentalen Beweglichkeit erinnern: **A**dapt: Anpassung an sich wandelnde Anforderungen; **B**alance: Ausbalancieren widerstreitender Wünsche und Ziele; **C**hange: Verän-

dern oder Infragestellen der eigenen Perspektive; und **D**evelop: Entwicklung mentaler Kompetenzen. Wenn Sie diesen Weg verfolgen, werden Sie irgendwann in der Lage sein, „graziös im gegenwärtigen Moment zu tanzen“, wie ein befreundeter Business-Coach es ausdrückt.

4. **Schulen Sie Ihre Selbsterkenntnis:** Bei dieser zweiten Säule des Switch-Prinzips geht es darum, die eigenen Grundwerte zu verstehen und ehrlich bezüglich der eigenen Fähigkeiten zu sein. Reflektieren Sie immer wieder, ob das, was Sie tun, Ihrem authentischen Ich entspricht, und passen Ihr Handeln gegebenenfalls an. Ihr wahres Ich und Ihre Lebensweise in Einklang miteinander zu bringen, ist ein wesentliches Element für Erfolg.
5. **Nehmen Sie Ihre Emotionen an:** Die dritte Säule – die eigenen Emotionen zu verstehen und zu akzeptieren –unterstützt ebenfalls Ihre geistige Beweglichkeit. Manche Emotionen fühlen sich nicht toll an, geben Ihnen aber wichtige Informationen über die Welt und darüber, wie es bei Ihnen läuft. Lernen Sie, darauf zu hören, was Ihre Emotionen sagen, lernen Sie aber auch, sie zu regulieren, wenn sie zu intensiv werden. Auch hier gilt: Denken Sie daran, dass *Flexibilität* wesentlich ist – verschiedene Umstände verlangen nach unterschiedlichen Arten und Weisen, Ihre Emotionen zu steuern.
6. **Trainieren Sie Ihre Intuition:** Lernen Sie nicht nur, auf die häufig subtilen Signale aus dem Inneren Ihres Körpers zu hören, sondern auch, nach außen zu schauen und ein „Situationsbewusstsein“ für Ihre Umgebung zu entwickeln. Diese vierte Säule des Switch-Prinzips wird Ihnen ermöglichen, bessere, überlegtere Entscheidungen zu treffen und Ihre mentale Beweglichkeit vergrößern.
7. **Lernen Sie, sich zu dezentrieren:** Wir verfügen über die einzigartige Fähigkeit, einen Schritt zurückzutreten und uns das Gesamtbild anzuschauen. Erweitern wir unsere Perspektive, können wir uns daran erinnern, dass unsere Gedanken nicht unbedingt wahr sind – sie sind wie Züge, die durch einen Bahnhof fahren. Sie bewegen sich durch unseren Kopf, und wir müssen uns nicht immer mit ihnen beschäftigen oder ihnen

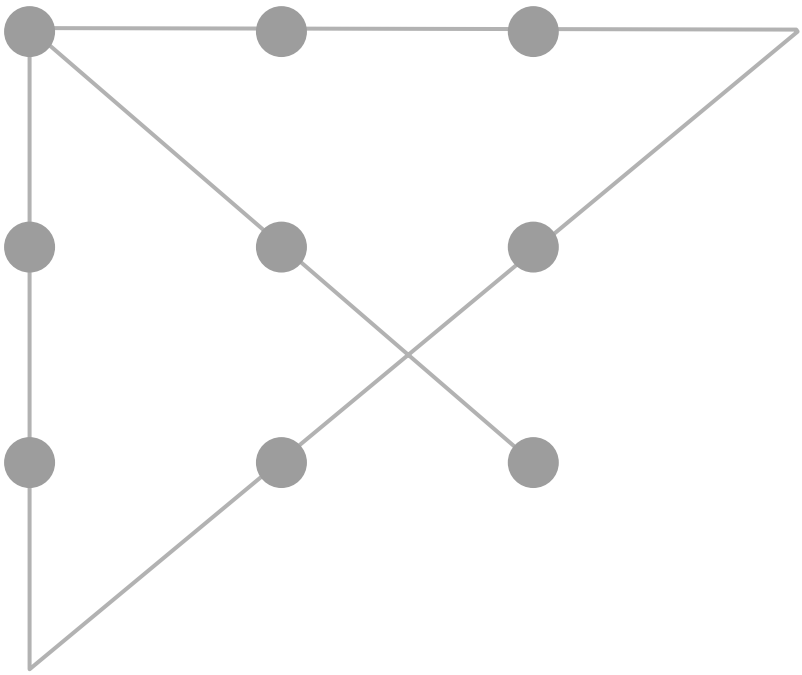
Glauben schenken. Dieses Vermögen, aus dem Moment herauszutreten und die Dinge aus der Distanz zu betrachten, kann – besonders in einer Krise – äußerst hilfreich sein.

8. **Nutzen Sie Atemübungen und erdende Techniken:** Erlernen Sie ein paar einfache, effektive Methoden, um Ihren Körper zu entspannen. Ein grundlegendes Gefühl von Sicherheit im eigenen Körper zu haben, trägt dazu bei, den Geist zu beruhigen. Dies liegt, wie wir aus der Forschung wissen, daran, dass die internen Körpersignale, die unser Gehirn erhält, ständig interpretiert und analysiert werden. Ist Ihr Körper also angespannt und sendet Stresssignale, wird Ihr Geist in ständiger Alarmbereitschaft sein. Einfache Atemübungen können dabei eine erstaunliche Wirkung haben. Versuchen Sie, Tag für Tag zu üben – warten Sie nicht auf eine Krise.
9. **Legen Sie ein Album glücklicher Erinnerungen an:** Schreiben Sie einige der glücklichsten Momente auf, an die Sie sich erinnern können. Durch diese wirkungsvolle Methode können Sie in stressigen und schwierigen Zeiten auf glückliche Erinnerungen zugreifen. Niedergeschlagenen Menschen fällt es erwiesenermaßen viel schwerer, sich positiven Gedanken zuzuwenden. Über eine einfache Technik zu verfügen, sich von Negativem abzulenken und mehr Zeit auf die positiveren Aspekte des Lebens zu verwenden, ist eine sehr gute Strategie für geistige Gesundheit.
10. **Werden Sie stresserprobt:** Wir haben das ganze Buch hindurch gesehen, wie wichtig der Faktor Erfahrung ist. Sich einer möglichst großen Zahl an Erfahrungen auszusetzen, ist ein natürlicher Weg, die eigenen Switch-Fähigkeiten zu stärken. Wie aus der Forschung bekannt ist, verbessern sich unsere Fähigkeiten im Umgang mit Stress, wenn wir uns Widrigkeiten aussetzen, und zwar sowohl in mentaler als auch in sozialer Hinsicht. Statt also jedem Problem und jeder schwierigen Situation aus dem Weg zu gehen, springen Sie am besten geradewegs hinein – das ist die einzige Möglichkeit, sich die Skills anzueignen, die Sie brauchen werden, um mit zukünftigen Herausforderungen zurechtzukommen.

11. **Pflegen Sie einen „Wise Mind“:** Wie in Kapitel 11 besprochen, geht die Dialektisch-Behaviorale Therapie von drei Geisteszuständen aus: dem *Emotional Mind*, in dem Sie eine Situation gefühlsmäßig und intuitiv einschätzen; dem *Rational Mind*, in dem Sie eine Situation durch die Analyse der objektiven Fakten verstehen; und dem *Wise Mind*, der die anderen beiden Modi vereint. Gewöhnen Sie sich an, sich zu fragen: „Was würde mein Wise Mind tun?“ Üben Sie das am besten in ruhigen Zeiten, dann wird es leichter, es in einer Krise anzuwenden.
12. **Genießen Sie die Reise!** Denken Sie daran, dass das Leben Spaß machen kann. Natürlich müssen wir alle mit Traurigkeit, Verlust und Enttäuschung umgehen, das gehört dazu. Aber das Leben bietet auch jede Menge Wunder, an denen Sie sich erfreuen können. Also nehmen Sie es an – verlangsamen Sie Ihr Tempo, legen Sie Pausen ein, seien Sie präsent. Bringen Sie Glitzer und auch ein wenig Ehrfurcht in Ihr Leben. Achten Sie auf Dinge, die Sie staunen lassen – ein beeindruckendes Kunstwerk oder Musikstück, die Schönheit der Natur, die Weite des Nachthimmels. Das sind wunderbare Möglichkeiten, alles zu relativieren, was uns zu schaffen macht.

ANHANG

Anhang 1: Lösung des Neun-Punkte-Problems



Anhang 2: Wie Sie die Komponenten einer persönlichen Erzählung bewerten können

Die folgenden Bewertungen wurde aus einem wissenschaftlichen Aufsatz von Kate C. McLean und Kollegen übernommen und angepasst: „The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2020, Bd. 119, S. 920 – 944. Weitere Hintergrundinformationen liefert der Forschungsleitfaden von Jonathan Adler und Kollegen, veröffentlicht in *Social Psychological and Personality Science*, 2017, Bd. 8, S. 519–527.

Emotionale Qualität:

Handlungsfähigkeit (H): Dies bezieht sich auf den Grad der Autonomie, den Sie in Ihrer Erzählung haben. Hatten Sie ein hohes Maß an Kontrolle über die Si-

tuation? Geben Sie sich eine 0, wenn Sie der Situation ausgeliefert und handlungsunfähig waren, oder mit zunehmender Kontrolle eine 1, 2, 3 oder 4, wobei die 4 völlige Kontrolle über die Situation meint und eine deutliche Demonstration, dass Sie in der Lage waren, selbständig eine Veränderung herbeizuführen und Ihr Leben zu beeinflussen.

Gemeinschaft (G): Hier geben Sie sich 0 Punkte, wenn Sie vollkommen getrennt, isoliert oder zurückgewiesen waren, oder aufsteigend 1 bis 4 Punkte, wobei 4 bedeutet, dass Sie sehr mit anderen verbunden waren und dies detailliert beschreiben.

Emotionale Färbung (F): Dies bezieht sich auf die emotionale Atmosphäre der gesamten Erzählung. Hier gibt es zwischen 1 und 5 Punkten: 1 ist sehr pessimistisch oder negativ, 5 sehr optimistisch oder positiv und 3 emotional neutral.

Wachstum (W) und Verschlechterung (V): Eine Wachstumserzählung ist definiert als eine, die in einem negativen Zustand beginnt (z.B. Verlust oder Krankheit) und in einem positiven endet, während Verschlechterung in einem positiven oder neutralen Zustand beginnt und in einem negativen endet. Gibt es keinen Hinweis auf Wandel in der Gesamterzählung, geben Sie sich eine 0. Eine kleine Veränderung von negativ zu positiv sollte eine 1 bekommen, eine größere Verschiebung zu einem positiven Zustand wird mit einer 2 bewertet. Findet eine Verschlechterung statt – also die Entwicklung von einem neutralen oder positiven Zustand zu einem negativen – vergeben Sie für diesen Punkt eine -1.

Die Formel für die Emotionale Qualität ist (H + G + F + W) –V. Mit anderen Worten, Sie rechnen einfach Ihre Punkte von drei Komponenten (H, G und F) zusammen und addieren W, falls Sie dort eine positive Punktzahl hatten, oder ziehen einen Punkt ab, wenn Ihre Erzählung ein Verschlechterungsthema hatte (sich von positiv zu negativ entwickelt hat). ERGEBNIS =

Bedeutungserzeugung:

Explorative Verarbeitung (EV): Skizziert Ihre Geschichte eine offene Analyse und Erkundung der Bedeutung vergangener Ereignisse und hilft sie Ihnen, die Auswirkungen des Erlebnisses zu verstehen sowie sein Potenzial, Ihr Selbstgefühl zu verändern? Das kann auf verschiedene Weise geschehen: in Form einer Reflexion darüber, wie Sie sich während des Ereignisses gefühlt haben, indem Sie mit anderen über dessen Natur gesprochen haben oder indem Sie in Ihrer Geschichte explizit dargestellt haben, wie das Ereignis Sie verändert haben könnte. Dies wird auf einer Skala von 0 bis 4 bewertet: 0 bedeutet keinerlei Hinweise auf irgendeine Erkundung des Ereignisses, 1 minimal erforschend und 4 stark erforschend, das heißt, die Erkundung selbst ist das Hauptthema der Erzählung.

Bedeutungserzeugung (BE): Dies bezeichnet den Grad, zu dem Sie Ihr Wissen über sich selbst erweitert und Einsichten gewonnen haben, indem Sie über das vergangene Ereignis nachgedacht haben. Eine Bewertung von 0 Punkten steht für keine Erklärung des Ereignisses, eine 1 für eine bestimmte Lektion, die dadurch gelernt wurde, eine 2 bekommen Erzählungen, die eine vage Bedeutung enthalten (z.B. wird über etwas Wachstum oder Wandel des Ichs berichtet, jedoch ohne Einzelheiten) und eine 3 vergeben Sie, wenn es Hinweise darauf gibt, dass Sie spezifische Einsichten aus dem Ereignis erlangt und diese dann auf weitere Lebensbereiche angewendet haben.

Verbindungen zwischen Veränderungen (VV): Diese Komponente bezieht sich auf den Grad, zu dem das Ereignis oder die dargestellte Situation zu einem Wandel in Aspekten Ihres Selbstverständnisses geführt hat. Eine 0 geben Sie sich, wenn es keinen Hinweis darauf gibt, dass die Erfahrung zu irgendeiner Veränderung im Selbstverständnis geführt hat, eine 1 für Hinweise darauf, dass das Ereignis eine Veränderung des Selbstverständnisses bewirkt hat, und einen weiteren Punkt (also insgesamt 2) geben Sie sich, wenn das Ereignis einen zuvor unbekannten Aspekt Ihres Ichs zutage gefördert hat.

Wachstum (W): Dies bezeichnet das Maß, in dem persönliches Wachstum als Ergebnis des erzählten Ereignisses beschrieben wurde. Eine 0 bedeutet, es gibt

keinen Hinweis auf irgendein persönliches Wachstum, eine 1, dass die Erzählung minimale Hinweise auf Wachstum enthält, die zu einem geringen Grad ausgeführt werden, eine 2 bedeutet, dass positives Wachstum eindeutig vorhanden war und in der Geschichte als wichtig oder transformativ beschrieben wird, und eine 3 geben Sie sich, wenn das Wachstum ein äußerst detailliertes Thema der Erzählung ist und eindeutig lebensverändernd war.

Die Formel für die Bedeutungserzeugung ist (EV + BE + VV + W). Mit anderen Worten, addieren Sie einfach die Punkte der vier Komponenten zusammen. ERGEBNIS =

Komplexität:
Schlüsselelemente von Komplexität sind neben der Geschlossenheit der Geschichte faktische Details.

Fakten (F): Hier handelt es sich um die faktischen Details der Situation – wo ist es geschehen, wann, wer hat was getan und so weiter. Sie geben sich eine 0 für die vollständige Abwesenheit sachlicher Details und 1 bis 3 Punkte je nach Menge der Einzelheiten, die das Ereignis vor dem Auge der Lesenden entstehen lassen. Bei einer 3 enthält die Geschichte in der Regel reiche Details über Beweggründe, Absichten und innere Zustände, die Einsicht darin geben, wie Sie sich damals gefühlt oder was Sie gedacht haben.

Sinnzusammenhang (S): Hier geht es um das Maß, in dem die Erzählung hinsichtlich des Timings und des Kontextes Sinn ergibt. Werden deutliche Einzelheiten der Situation (Kontext) und eine klare Vorstellung des zeitlichen Ablaufs der Geschehnisse hervorgerufen? Eine vollständige Abwesenheit von Kohärenz in der Geschichte erhält 0 Punkte, eine 1 bekommt sie für klare Details bezüglich Zeit und Ort des Ereignisses (Kontext) und einen weiteren (insgesamt 2) für eine eindeutige Darstellung der zeitlichen Organisation des Ereignisses.

Die Formel für Komplexität ist (F + S). Sie rechnen also einfach die Punkte beider Komponenten zusammen. ERGEBNIS =

Emotionale Qualität: mögliche Punktzahl von 0 bis 15.
Bedeutungserzeugung: mögliche Punktzahl von 0 bis 12.
Komplexität: mögliche Punktzahl von 0 bis 5.

Foto: © JoeZ/Shutterstock.com