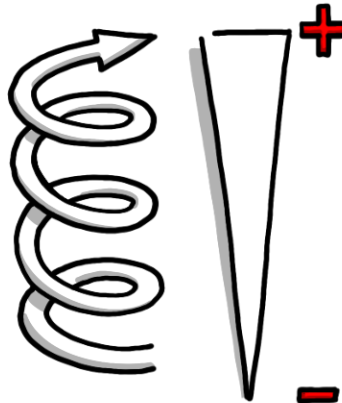


Zu einer positiven Dynamik beitragen: einfache Gesten mit grosser Wirkung



24.4.2024, David Fiorucci

In einer von Fake News, Konflikten und Klimawandel geprägten Welt gerät manch einer leicht in den Strudel negativer Gedanken. Unser Reden im privaten Gespräch, auf einem Podium oder in der Berufswelt gibt die gegenwärtig trübsinnige Stimmung nur zu oft wieder. Dabei haben wir es in der Hand, nicht nur unseren Blick neu auszurichten, sondern auch unser Umfeld positiv zu beeinflussen. Klagen, kritisieren oder eine Leidensmiene aufsetzen hat vor allem zur Folge, die Negativspirale anzuheizen. Eine positive Haltung annehmen, Mut zusprechen und sich entgegenkommend verhalten hat dagegen die Macht, unseren Alltag und den Alltag anderer zu verändern.

Wollen wir zu einer positiven Dynamik beitragen, müssen wir lernen, unsere Energie zu kanalisieren, zu priorisieren und zu fokussieren.

Kleine Gesten, grosse Wirkung

Nehmen wir uns ein Beispiel an Tobias, 21 Jahre, der einfach, aber wirkungsvoll seinen Respekt und seine Dankbarkeit gegenüber den Busfahrern zum Ausdruck bringt, indem er beim Einsteigen grüsst und sich beim Aussteigen bedankt. Die Achtung vor oft unsichtbaren Routinearbeiten anderer trägt zu einem herzlichen und inklusiven Umfeld bei.

In einer anderen, ebenso alltäglichen Situation hat mir unlängst ein 12- oder 13-jähriger Nachbar die Türe aufgehhalten, als ich mit vollen Händen das Haus betreten wollte. Solche Zeichen spontaner Herzlichkeit, die nichts kosten, aber viel wert sind, stärken die gemeinschaftlichen Bande und verweisen darauf, wie leicht sich Höflichkeit in unseren Alltag integrieren lässt.

Höflichkeit in Aktion

Eine andere Gefälligkeit, diesmal im öffentlichen Verkehr, hat in mir noch lange nachgehollt. Eine ältere Person sass neben ihrem Rollator und wirkte besorgt, weil sie nicht recht wusste, wie sie an ihrer Haltestelle aus dem Bus steigen sollte. Ich bemerkte ihre Unsicherheit, sorgte erst dafür, dass der Rollator in ihrer Nähe war und dann, dass die Türen lange genug offen blieben, so dass sie in alle Ruhe aussteigen konnte. Bloss

LP3 AG / SA

Eidochsweg 23 / Chemin du Léopard 23, 2504 Biel/Bienne, Switzerland
+41 78 818 40 18 www.lp3leadership.com
CHE-347.044.325

weil ich diskret für ihre Sicherheit sorgte, verlor sie ihr Vertrauen in sich nicht. Ausserdem schien mir, als ob ich die anderen Passagiere dazu ermutigt hätte, es mir bei Gelegenheit gleichzutun.

Lächeln, der erste Schritt des Entgegenkommens

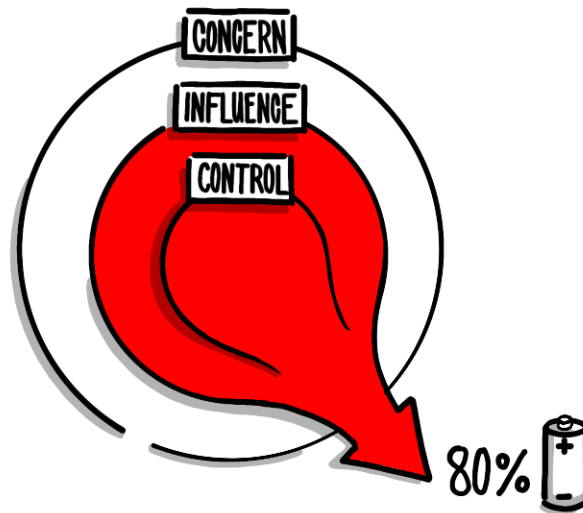
Lächeln ist wahrscheinlich das einfachste und zugleich stärkste Mittel, um das Eis zu brechen und Ängste zu zerstreuen. Ein Lächeln signalisiert Offenheit und Bereitschaft, auf andere zuzugehen, was die Qualität unserer alltäglichen Interaktionen enorm verbessern kann.

Konkretes Tätigwerden für alle

Hier ein paar Ansätze, die jede und jeder unabhängig vom Alter ausprobieren mag, um zu einer positiven Atmosphäre beizutragen:

1. **Grüssen und danken:** Unterschätzen Sie unter keinen Umständen die Macht eines freundlichen «Guten Tag!» oder eines ernst gemeinten «Danke!». Ob gegenüber Dienstpersonal, Arbeitskollegen oder gar Unbekannten auf der Strasse: Die paar Wörter haben die Macht, einen gewöhnlichen Tag in eine positive Erfahrung zu verwandeln.
2. **Spontane Hilfe:** Die Tür offenhalten, jemandem eine schwere Einkaufstasche abnehmen oder schlicht Platz machen – an Gelegenheiten, sich zuvorkommend zu zeigen, fehlt es nicht. Solches Verhalten hilft mit, unsere Lebensumstände solidarisch und wohlwollend zu gestalten.
3. **Aktiv zuhören:** Lassen Sie ihr Gegenüber im Gespräch merken, dass sie tatsächlich zuhören. Stellen Sie deshalb Fragen, formulieren Sie um, was sie gerade erfahren haben, und antworten sie überlegt. Gut zuzuhören, kann für das emotionale Wohlbefinden Ihres Gegenübers entscheidend sein.
4. **Aufrichtige Komplimente:** Ein ungekünsteltes Kompliment kann jemandem den grauesten Tag aufheitern. Soll ein Kompliment seine Wirkung entfalten, muss es allerdings ehrlich gemeint und auf die damit bedachte Person zugeschnitten sein.
5. **Sich für die Gesellschaft engagieren:** Machen Sie mit bei gemeinschaftlichen Aktivitäten oder lokalen Initiativen. Freiwilligenarbeit, das Viertel aufräumen helfen, gesellschaftliche Ereignisse – sie alle festigen das soziale Gefüge und fördern eine positive Dynamik.

Coveys Einflussbereiche, eine kurze Einführung



In seinem bekannten Buch «The Seven Habits of Highly Effective People» führt Stephen Covey das Konzept der drei Einflussbereiche ein: den Circle of Control (Kontrollbereich), den Circle of Influence (Einflussbereich) und den Circle of Concern (Bedenkenbereich).

1. **Der Kontrollbereich** umfasst all jene Elemente, auf die wir direkten Einfluss haben: das, was wir tun, wie wir uns entscheiden, welche Haltungen und Reaktionen wir an den Tag legen.
2. **Der Einflussbereich** erstreckt sich auf Aspekte unseres Lebens und unserer Umgebung, die wir zwar beeinflussen können, aber bloss indirekt, hauptsächlich über unsere Interaktionen mit anderen Menschen.
3. **Der Bedenkenbereich** beinhaltet Fragen und Situationen, die uns durchaus betreffen, über die wir aber in keiner Weise eine direkte Kontrolle haben, etwa staatliche Massnahmen oder das Verhalten anderer.

Unsere Energien gezielt einsetzen: die 80/20-Regel

Covey rät dazu, auf diese Bereiche eine Version des Paretoprinzips (80-zu-20-Regel) anzuwenden, und empfiehlt, etwa 80 Prozent unserer Energie im Kontroll- und im Einflussbereich einzusetzen. Die Idee dahinter ist, dass sich die persönliche Wirkung enorm steigern lässt, wenn man sich auf jene Bereiche konzentriert, in denen man tatsächlich Handlungsmacht hat. Verhält man sich so, setzen wir unsere Energie nicht bloss effizienter ein, wir weiten vielmehr unseren Einflussbereich auch noch aus, insofern sich andere davon inspirieren lassen, dass wir die Initiative ergreifen und die Verantwortung für unser Tun übernehmen, und dies ihr Vertrauen und ihre Bereitschaft anstachelt, mitzutun.

Bedeutung von Selbstreflexion und emotionaler Intelligenz

In diesem Modell spielt die Selbstreflexion eine zentrale Rolle. Sie ermöglicht es:

- Klar zu erkennen, in welchem der drei Bereiche sich die einzelnen Aspekte unseres Lebens befinden.
- Unsere Prioritäten regelmässig zu überdenken und so unseren Energieeinsatz anzupassen.

- Ein Bewusstsein für sich selbst zu pflegen, was einen wesentlichen Einfluss darauf hat, wie wir uns unkontrollierbaren Situationen gegenüber verhalten und wie wir darauf reagieren.

Ebenso entscheidend ist emotionale Intelligenz, weil sie uns dabei unterstützt:

- Effizienter durch soziale Interaktionen zu navigieren, was unseren Einflussbereich erweitern kann.
- Unsere Emotionen in stressigen oder unvorhergesehenen Situationen besser im Griff zu haben, indem wir uns auf das konzentrieren, was wir unter Kontrolle haben, statt uns davon überwältigen zu lassen, was sich unserer Kontrolle entzieht.

Gesellschaftliche Auswirkungen unseres Tuns

Konzentrieren wir den Hauptteil unserer Energie auf unseren Kontrollbereich, optimieren wir nicht bloss unser persönliches Wohlbefinden, sondern tragen auch zu einer positiven gesellschaftlichen Dynamik bei. Jedes bewusste Handeln und jede absichtsvoll getroffene Entscheidung können einen konstruktiven Einfluss auf unser Umfeld haben. Indem wir eine proaktive und überlegte Haltung einnehmen, werden wir zu «change agents» unserer Gesellschaft, treiben also ihren Wandel in unserem Sinn voran.

Jede Geste zählt und kann zu einer «Aufwärtsspirale» beitragen. Indem wir wohlwollende Verhaltensweisen an den Tag legen, verbessern wir nicht nur unsere eigene Verfassung, wir beeinflussen auch jene der anderen positiv. Die Geschichte von Tobias und anderen Zeitgenossen seines Zuschnitts verweisen darauf, dass sich die Welt oft aufgrund einfacher Taten zu ändern beginnt. Denken wir gerade in schwierigen Zeiten daran, dass Optimismus eine Kraft ist, die es zu pflegen und zu teilen gilt. Lasst uns heute noch damit beginnen, die Architekten einer freundlicheren, menschlicheren Zukunft zu sein!