

## Wie fühlt sich das an? - Anweisungen

Ich lade Euch heute zu einem Experiment ein: Bitte faltet Eure Hände in der Art und Weise, dass die Finger verschränkt sind und ein Daumen oben liegt. Keine Sorge, es hat keine religiöse Bedeutung! Wenn Ihr nun die Hände gefaltet habt, schaut jetzt einmal nach, welcher Daumen oben liegt! Ja genau, das ist bei manchen der rechte, bei anderen der linke Daumen. Das wiederum hat keinerlei Zusammenhang mit Links- oder Rechtshändigkeit.

Habt ihr nachgedacht, wie ihr die Hände falten werdet? (In der Regel wird das mit „Nein“ beantwortet) Dann kann ich davon ausgehen, dass ihr jedes Mal, wenn jemand sagt: „Faltet die Hände“, es in genau dieser Art und Weise tut. Wie fühlt sich das an? Normal? Gewohnt?

OK, dann machen wir doch einmal die Probe: Faltet nun Eure Hände so, dass der andere Daumen oben liegt! (Hier stoßen manche bereits auf Schwierigkeiten) Wie fühlt sich das an? Meist kommen hier Antworten wie: Fremd, komisch, ungewohnt, etc.

Gut, das ist doch eine interessante Erfahrung! Lasst uns das gleich noch einmal machen: Bitte verschränkt jetzt Eure Arme! Welche Hand schaut oben heraus? Gut, und jetzt verschränkt sie so, dass die andere Hand oben herauschaut!

Das fühlt sich jetzt wieder fremd an! Ich habe noch ein paar Beispiele: Morgens, wenn Ihr die Zähne putzt, gebt Ihr da zuerst Wasser auf die Zahnbürste und dann erst die Zahnpaste oder umgekehrt? Macht Ihr das jeden Tag so oder immer wieder anders?

Unser Leben ist voll von Gewohnheiten. Wir tun Dinge in einer bestimmten Art und Weise, ohne darüber nachzudenken. Das ist gut so. Müssten wir über alles entscheiden, was und wie wir es tun, wäre das völlig überfordernd. Und es ist einfach bequem und genauso spürt es sich an: Bequem, vertraut, selbstverständlich –cosy!

Im Moment seid Ihr alle in einer beruflichen Veränderungsphase. Das heißt, Ihr müsst jetzt ein paar dieser bequemen Veränderungen aufgeben und gegen etwas Neues eintauschen. Das wird sich anfangs schwierig anfühlen, fremdartig, unvertraut. Mit der Zeit wird es aber wieder ein Teil von Euch werden und sich wieder genau so vertraut, bequem und selbstverständlich anfühlen wie das Vergangene!

Wer möchte, kann ja während unserer verbleibenden Kurszeit versuchen, eine dieser Gewohnheiten zu verändern. Zahnpasta, Hände verschränken oder auch ganz etwas anderes.

Durchbrecht Eure Routinen und prüft nach, wie sich das anfühlt! Wir können unsere Erfahrungen dazu gerne hier austauschen!