

Kennen Sie Ihre Einschränkungen?

«99 Prozent aller Sorgen, die ich mir gemacht habe, sind nie eingetroffen!»
(Mark Twain)

VON BERNHARD STEINER

Welcher Bereich Ihres Lebens macht Ihnen Kopfzerbrechen? Ist es die Beziehung, die Karriere, die Gesundheit, der Beruf allgemein oder ist es gar Ihre finanzielle Situation, die Ihnen Schwierigkeiten bereiten? Nehmen wir als Beispiel den Beruf. Hier könnte es sich in einer übergebenen Beförderung oder im nicht gegebenen Potenzial zeigen.

Im Beruf stark, in der Beförderung übergangen

Vielfach werden Bedürfnisse und Energien verdrängt, weil Anlagen mit den bestehenden Normen, den Geboten und Verboten oder mit den vorgelebten Werten des Elternhauses nicht im Einklang sind. Diese übernommenen Überzeugungen sind heute nicht mehr sinnvoll. Sie hatten zur früheren Zeit ihre Berechtigung und sollten jetzt dringend überprüft werden.

Im Film «Die Wutprobe» mit dem bekannten Schauspieler Jack Nicholson wird die verdrängte Wut herzergreifend, humoristisch und einleuchtend dargestellt. Der Filmbescriber auf dem DVD-Cover ist selbsterklärend: «Dave Buznik ist gut erzogen, sanftmütig und scheu. Dennoch gerät er in einem Flugzeug in eine verbale Kontroverse mit dem Flugpersonal. Eigentlich ist er nur sich selbst treu geblieben, aber genau das wird ihm als besonders unangemessene Provokation ausgelegt.» Dieser Buznik zeichnet sich durch gute Leistungen im



Welche Themen werden Ihnen gespiegelt?

ZVG

Job aus, wird aber immer wieder bei Beförderungen übergangen und kann ganz allgemein seine Lorbeeren nicht ernten. Er musste lernen, mit seiner versteckten Wut authentischer umzugehen. Wie geschieht dies? Dies erfolgt vierstufig: bewusst werden, analysieren der Situation, die Fähigkeiten entwickeln/zulassen und schlussendlich ins tägliche Leben integrieren.

Hat ein Mann oder eine Frau seine bzw. ihre Durchsetzungsfähigkeit oder den Selbstwert nur mangelhaft ausgebildet, hat dies zur Folge, dass er oder sie durch Partner, Vorgesetzte, Schwiegermutter oder andere Mitmenschen auf eine eher schmerzliche Art und Weise an diese noch zu «verarbeitenden» Themen erinnert wird.

Nicht gelebtes Potenzial

Eine zweite Geschichte. Die Person ist zivil und militärisch optimal ausgebildet. In der Praxis übernimmt diese Person viele Aufgaben, die eigentlich durch die Führung erledigt werden sollten. Ein exzellenter Denker und Handler. Leider ist diese Person irgendwo noch in einer Geschichte gefangen und traut sich nicht, die ihr zustehende Funktion zu übernehmen und zu leben. Die Gründe können sein: mangelnder Selbstwert, hinderliche Überzeugungen oder Einschränkungen, die im «Normen-System» übernommen wurden wie beispielsweise «Ich bin nicht gut genug».

Diese Einschränkung kann mittels gezielter Fragen und entsprechendem

Fach-Know-how ausfindig gemacht und aufgelöst werden.

Hilft positives Denken?

«Ihnen widerfährt das, was Sie glauben. Doch wenn beispielsweise ein Schüler daran glaubt, dass er eine gute Prüfung schreiben wird, und sich nicht das entsprechende Wissen aneignet, wird er auf die Nase fallen.» Solange Sie nicht die entsprechenden Fähigkeiten ausgebildet haben, können Sie noch so positiv denken und den Erfolg vor dem Schlafegehen visualisieren, er wird sich nicht erfüllen. Wichtig ist, daran zu glauben und sich die fehlenden Fähigkeiten sukzessive anzueignen. Die Kombination von positivem Denken, die fehlenden Fähigkeiten entwickeln/zulassen und das Ziel visualisieren, liefern optimale Grundlagen für den Erfolg.

Enorme Wirkung der Gedanken

Wie viele Gedanken «denken» Sie täglich? Eine eher irritierende und ungewöhnliche Frage, die die meisten von uns mit einer gewissen Unsicherheit zurück lässt. Fragen Sie in Ihrem Freundeskreis nach, Sie werden sehr unterschiedliche Antworten erhalten. Die Hirnforscher stellen fest, dass wir täglich über 60'000 Gedanken denken. Und diese Gedanken haben es in sich. Sie beeinflussen und prägen unser Handeln. Schon Epiket (antiker Philosoph) wusste: «Nicht die Dinge sind es, die die Menschen beunruhigen, sondern das, was sie über die Dinge denken.»

Wie unsere Gedanken wirken, zeigt folgendes Beispiel. Sie erinnern sich: 2012 mussten 34 Postangestellte des Verteilzentrum Mülligen hospitalisiert werden. Sie zeigten Vergiftungserscheinungen

Zum Autor

Bernhard U. Steiner, Lenzburg, Mediator SDM-FSM, ist in Führungsfunktion im Finanzbereich tätig. In den vergangenen Jahren galt sein Interesse vor allem den Bereichen Behavioral Finance (Börsenpsychologie) und Konfliktmanagement. Als Betriebsökonom hat sich Bernhard Steiner im Coaching, Master IAP und Konfliktmanagement, Universität St. Gallen, weitergebildet.
steinerkonfliktloesungen.ch



Bitte richten Sie Ihre Fragen an:
AZ Zeitungen AG
Ratgeber Pulverfass
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

ohne Vergiftung. Dies, obwohl sich das Pulver, das zuvor aus den Briefen rieselte, als harmlose Stärke herausstellte. Fazit: Wenn wir unserer Gedanken und Einschränkungen bewusst werden, beginnt sich der dicke Nebel zu lichten und durch die neue innere Überzeugung entsteht Klarheit, die zu neuen Ufern führt. Achten Sie auf Ihre Gedanken! Konstruktiv eingesetzt, versetzen sie Berge. Im Sport erleben wir immer wieder Beispiele erfolgreicher Umsetzung.

Der nächste Ratgeber Pulverfass erscheint am 7. August.

INSERAT

az LIMMATTALER ZEITUNG
DIE NORDWESTSCHWEIZ

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie jede Woche tolle Preise!

So können Sie gewinnen:

Per Telefon

Rufen Sie uns auf die Nummer **0901 8953 00** (Fr. 1.50/Anruf) an und sprechen Sie das Lösungswort, sowie Ihren Namen und Adresse auf das Band.

Per SMS

Senden Sie **LZR** und das Lösungswort an die Nummer **919** (Fr.1.50/SMS). Beispiel: "LZR BAHNHOF"

Per Post

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Anschrift an: az Limmattaler Zeitung, Kreuzworträtsel, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.

DER NEUE RAV4 STYLE – SO SCHÖN KANN 4x4 SEIN

TOYOTA
ALWAYS A BETTER WAY

4x4
RAV4 STYLE: JETZT MIT 6 JAHREN GRATIS-SERVICE.
Ab Fr. 37'400.-*. Jetzt Probe fahren!

Emil Frey AG, Toyota-Lexus-Zürich
Zürcherstrasse 94, 8952 Schlieren
044 733 63 63, www.emil-frey.ch/schlieren

*Empf. Netto-Verkaufspreis nach Abzug des Cash Bonus, inkl. MwSt. RAV4 Style 2.0 Valvematic, 111 kW (151 PS), 6-Gang-Getriebe manuell, Fr. 38'900.- abzgl. Cash Bonus von Fr. 1'500.- = Fr. 37'400.- Abgebildetes Fahrzeug: RAV4 Style 2.2 D-4D, 110 kW (150 PS), 6-Gang-Getriebe manuell, Fr. 42'400.- abzgl. Cash Bonus von Fr. 1'500.- = Fr. 40'900.- Ø Verbrauch 5,7/100 km, Benzinqüivalent 6,4/100 km, Ø CO₂-Emissionen 149 g/km, Energieeffizienz-Kategorie C, Ø CO₂-Emissionen aller in der Schweiz immatrikulierten Fahrzeugmodelle: 148 g/km. Die Verkaufsktionen sind gültig für Vertragsabschlüsse ab 2. Januar 2014 mit Inverkehrsetzung bis 30. Mai 2014 oder bis auf Widerruf. Toyota Free Service beinhaltet kostenlose Servicearbeiten bis 6 Jahre oder 60'000 km

Praktikum	Tragstuhl	Erfrischungsgetränk	Erholungsstätte	holziges Pflanzenorgan v. Stamm	Vorratslager im Freien	Merkt. Notizzettel	Schwung	wechselnde Meeresbeweg.	Ich-mensch	eine Tonart	Abk.: Raum-meter	erste Mond-landefähre	up to date (ugs.)
schweiz. Staatsmann und Historiker † 1572					Fleischgeschäft				Gründer des Türkischen Reiches	6			
Abk.: am angeführten Ort			See-saibling										
wissenschaftl. gebildet						Hauptstadt in Europa					grober, gefrorener Niederschlag	Apostel der Grönländer † 1758	
			Windröschen Segelbootstyp						Wälzstelle des Schwarzwilds				
Strom in Ost-sibirien	Ort im Oberengadin	kant. Auto-zeichen											
Anhöhe bei Muotatal										faul	Zeichensatz (Druckwesen)	fliederfarben	
Initialen Einsteins † 1955			anders; sonst, auch genannt	Betrüger						Spielbrett-platz			
Mister Schweiz 2008 (Stephan)	Bergweide												5
										dünnes Metallblatt	Abk.f.e. Partei der Schweiz		Abk.: Swiss Market Index
Lehns-Gefolgsmann	alt-japan. Ritteradel	Kinder besingen sie im Herbst.											
										Gewebe-art	Lausanner Rapper	runde Stütze (Baukunst)	
Nasenlaut										Disney-Tierfigur... und Strich			
Auf-sässiger	englisch: Osten	franz.: dich, dir		Behälter, Hülle	ugs.: starker Durst	kräftig klingend		orientalisches Genussmittel	Abk.: Bundesamt f. Zivil-luftfahrt	Abk.: Ortsverband	Zwerg, Erdgeist	ein Edelgas	
					unbermerkt, unsichtbar								
kant. Auto-zeichen		röm. Ziffern für 2000	Wahrsage-Kartenspiel					Prachtstrasse (franz.)					4
Seitentäl zum Unterengadin										Einzelvortrag			
engl. Zeit			Bild ländlichen Friedens					ugs.: stricken					

Ihr Partner für energieeffiziente Mobilität

Emil Frey AG
Toyota-Lexus-Zürich
Zürcherstrasse 94
8952 Schlieren
044 733 63 63
www.emil-frey.ch/schlieren

90 Jahre Emil Frey

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Das Lösungswort der Rätsels von letzter Woche lautet:

SPURRILLE

Gewinnen Sie einen Gutschein vom Restaurant Meierhöfli
im Wert von **20.00 Fr.**
Einlösbar im Restaurant Meierhöfli, Dorfstrasse 5, 8103 Unterengstringen,
www.restaurantmeierhoefli.ch



Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss ist der Mittwoch der kommenden Woche. Es wird keine Korrespondenz geführt. Rechtsweg ausgeschlossen. Keine Barauszahlung der Preise. Sie haben die gleichen Gewinnchancen bei Teilnahme per Telefon, SMS und Postkarte.