



Foto: AdobeStock/mmuenzl

Raus aus dem Stimmungstief!

Gehen Sie jeden Morgen mit Elan an die Arbeit, innerlich fröhlich pfeifend und mit großer Lust auf das, was Sie als Macher heute wieder alles so machen werden? Oder ist die Stimmung bei Ihnen und Ihren Mitarbeitern eher verhalten, wenn nicht sogar gedrückt?

Trübsinn kommt in den besten Betrieben vor. Doch wenn sich das Stimmungstief festsetzt, leiden schleichend auch die ganz normalen Arbeitsprozesse darunter. Das führt wiederum zu noch mehr Unzufriedenheit. Sind wir erst einmal in der Schlechten-Stimmungsfalle gefangen, geht es abwärts – mit unserem Energieniveau, unserer Kreativität, unserer Überzeugungskraft und unserem Wohlbefinden. Je früher man als Unternehmer oder Führungskraft sich aus dieser Abwärtsspirale befreit, umso besser für alle Beteiligten und den Erfolg des Betriebs. Doch – wie geht man das an? Ganz handfest und ohne Psycho-Schnickschnack? Drei Ansatzpunkte sind etwas für Praktiker und enorm wirkungsvoll. Erstens:

ken. Doch das gilt auch umgekehrt: Das, was wir denken, wahrnehmen und fühlen, beeinflusst unser Handeln. Zählt uns unser Hirn laufend nur in enger Taktung auf, was schlecht läuft, was nicht geht, was hinderlich und ärgerlich ist, und findet es laufend weitere Belege dafür, dann bremst es unsere Handlungsfähigkeit aus. Denn auch von dem, was vor uns liegt, nehmen wir dann nur noch das Schlechteste wahr und an. Wer hat in diesem Zustand noch Lust, den Tag anzupacken? Gehen Sie einen anderen Weg, indem Sie Positives in Ihrem Leben bewusst wahrnehmen. Denn auch das ist Fakt: Diese guten Dinge gibt es. Folgende Techniken helfen Ihnen dabei, sich ganz gezielt auf sie zu fokussieren:

- *Gutes wahrnehmen, wenn es passiert:* Ein wunderschöner Wolkenhimmel, ein nettes Kundengespräch, ein besonders leckeres Mittagessen – auch diese schönen Momente gibt es Tag für Tag. Nehmen Sie sie ganz bewusst wahr und nehmen Sie sich für diese positive Wahrnehmung eine Minute Zeit: ein prima Gegenmittel bei schlechter Stimmung.
- *Erinnerungen an Erfolge hochholen:* Dasselbe funktioniert auch mit beflügelnden Ereignissen aus der Vergangenheit. Stellt sich im Hier und Jetzt alles Grau in Grau dar, hilft es, sich an konkrete frühere Erfolge zu erinnern. Stellen Sie sich Situationen genau vor, in denen Sie viel geleistet haben, Ihnen Gutes gelang, Sie stolz auf etwas waren und Sie auch noch jede Menge Spaß an der Sache hatten. Verstärken Sie die positive Wirkung, indem Sie diese Erinnerungen aufschreiben. Sehr gute Erfahrungen machen Menschen auch mit einem sogenannten Erfolgstagebuch: Hier wird jeden Abend notiert, was man tagsüber geleistet hat, was schöne Momente waren und was bestens gelungen ist. Diese positive Bilanz spornt enorm an und hebt schlechte Stimmung aus – Tag für Tag.

„Wie soll man sich positiv fühlen, wenn man nur negativ denkt?“

Andrea Eigel, Kaleidoskop Marketing Service



Die Macht der Gedanken, die wir uns machen. Zweitens: Die Teamkultur, die wir im Unternehmen pflegen. Und drittens: Die Menschen, mit denen wir uns umgeben.

Tipp 1: Gedanken-Spot darauf, was gut läuft

Das Sein – also das, was wir tun – bestimmt das Bewusstsein – also das, was wir wahrnehmen, fühlen und den-

Negative Aspekte verändern die Wahrnehmung, dämpfen die Stimmung und demotivieren. Positives sollte auch in Mitarbeiter- und Baustellenbesprechungen eingebunden werden: Was hat jeweils gut geklappt? Mit einfachen Maßnahmen, die die positiven Aspekte in den Vordergrund stellen, lässt sich dem Stimmungstief im Betrieb entgegensteuern.



Fotos: AdobeStock/Kurhan

- *Positive Zukunftswünsche visualisieren:* Impulse für gute Stimmung kann man sich im Heute, aus dem Gestern und natürlich auch aus dem Morgen holen: Mit einem sogenannten Visionboard, einer Zielcollage mit Bildern, lassen sich Zukunftswünsche bildlich darstellen. Nicht irgendwelche – sondern solche, die mit persönlicher Bedeutung aufgeladen und mit guten Gefühlen verknüpft sind. Was habe ich noch Schönes vor, was will ich erreichen, wohin zieht es mich? Diese positiven Gedanken bilden ein wunderbares Gegengewicht zur Lähmung durch trübe Stimmung.

Es geht bei diesen Techniken nicht darum, offensichtlich vorhandene Probleme zu ignorieren. Vielmehr helfen sie uns, das ganze Bild zu sehen, nicht nur das Schwarz, sondern auch das Weiß und alle Farbschattierungen dazwischen!

Tipp 2:

Das Team in die positive Stimmung mitnehmen

Wenn einmal der Wurm in der betrieblichen Stimmung drin steckt, ist schnell das ganze Team mit miesepetriger Laune infiziert. Mitarbeiter fokussieren sich dann auf negative Erlebnisse mit Kunden und Kollegen. Es wird sich geärgert und gegenseitig beschuldigt, gemotzt und geschimpft – mit der Folge, dass die Stimmung weiter in den Keller geht. Auch hier kann man ins Positive nachsteuern. Übrigens mit sehr einfachen Maßnahmen und analog der Guten-Stimmungs-Arbeit, die unter Tipp 1 beschrieben steht. Es geht wiederum darum, den Fokus auch auf die guten Dinge, die passieren, zu richten:

- *Negatives bringt mehr Negatives hervor:* Erklären Sie Ihren Mitarbeitern, wie die Fixierung auf Negativaspekte die Wahrnehmung verändert, die Stimmung dämpft und demotiviert.
- *Positives bewusst einbinden:* Machen Sie es sich zur Regel, in Mitarbeiter- und Baustellenbesprechungen auch darüber zu reden: Was hat jeweils gut geklappt? Welche Projekte sind erfolgreich abgeschlossen worden? Welche Kunden haben wie gelobt?
- *Probleme lösungsorientiert besprechen:* Natürlich sollen Teams auch austauschen, was nicht gut gelaufen ist. Verzichten Sie allerdings auf die Frage, warum etwas schief lief. Damit wird am Ende nur ein Schuldiger benannt und das Problem nicht gelöst.

Besser, lösungsorientierter und stimmungsfreundlicher ist, die Frage danach, was alle tun können, damit es beim

nächsten Mal besser klappt. So zeichnet man einen erfreulichen Weg auf und bleibt nicht bei negativen Schuldverteilungen stecken.

Tipp 3:

Leben und arbeiten mit Menschen, die gut tun

Sie kennen das sicherlich aus dem privaten und dem beruflichen Leben: Es gibt Menschen, die Sie mit ihrem optimistischen Blick auf die Dinge des Lebens beflügeln. Und es gibt Menschen, die Sie „runterziehen“, weil sie überall ausschließlich Probleme und Schwierigkeiten sehen. Gerade dann, wenn die eigene Stimmung nicht goldgelb strahlend ist, sollte man auch auf gute Einflüsse von entsprechenden Mitmenschen setzen:

- *Im Privaten:* Überlegen Sie, welche Menschen Sie inspirieren. Wer nimmt eine positive, lösungsorientierte, angenehm lebensbejahende Haltung ein und tut Ihnen gut? Verbringen Sie mehr Zeit mit solchen Personen. Bei ihnen können Sie regelrecht auftanken.
- *Im Beruflichen:* Im Arbeitsumfeld gilt ganz Ähnliches. Auch, wenn man sich nicht jeden Auftraggeber aussuchen kann: Arbeiten Sie jetzt und in Zukunft verstärkt mit den Kundentypen, die Ihnen liegen und deren Aufträge Sie gern und mit Marge durchführen. Eine Analyse, wer Ihre bevorzugten Kunden und Aufträge sind, ist dabei sehr hilfreich. So sorgen Sie langfristig für gute Stimmung durch mehr Spaß an der Arbeit mit den Kunden, die Ihnen liegen.

Gestärkt Herausforderungen bewältigen

Sie sehen also: Mit recht einfachen Maßnahmen, die auf positive Aspekte fokussieren, lässt sich das Stimmungstief im Betrieb aushebeln. Sie stärken den Chef und die Mitarbeiter, damit sie die real existierenden Herausforderungen und Probleme im Arbeitsalltag auch bewältigen können. Von Sportlern wissen wir, dass Wettkämpfe nicht allein mit Muskelkraft, sondern auch im Kopf gewonnen werden. Das Thema mentale Stärke ist für jeden wichtig, der sich im Wettbewerb befindet. Es lohnt sich unmittelbar, sich auch in dieser entscheidenden Kompetenz fit zu machen. In den beiden nächsten Heften lesen Sie mehr zu weiteren Feldern, in denen Sie mit mehr mentaler Stärke punkten können.

Andrea Eigel,
Kaleidoskop Marketing-Service