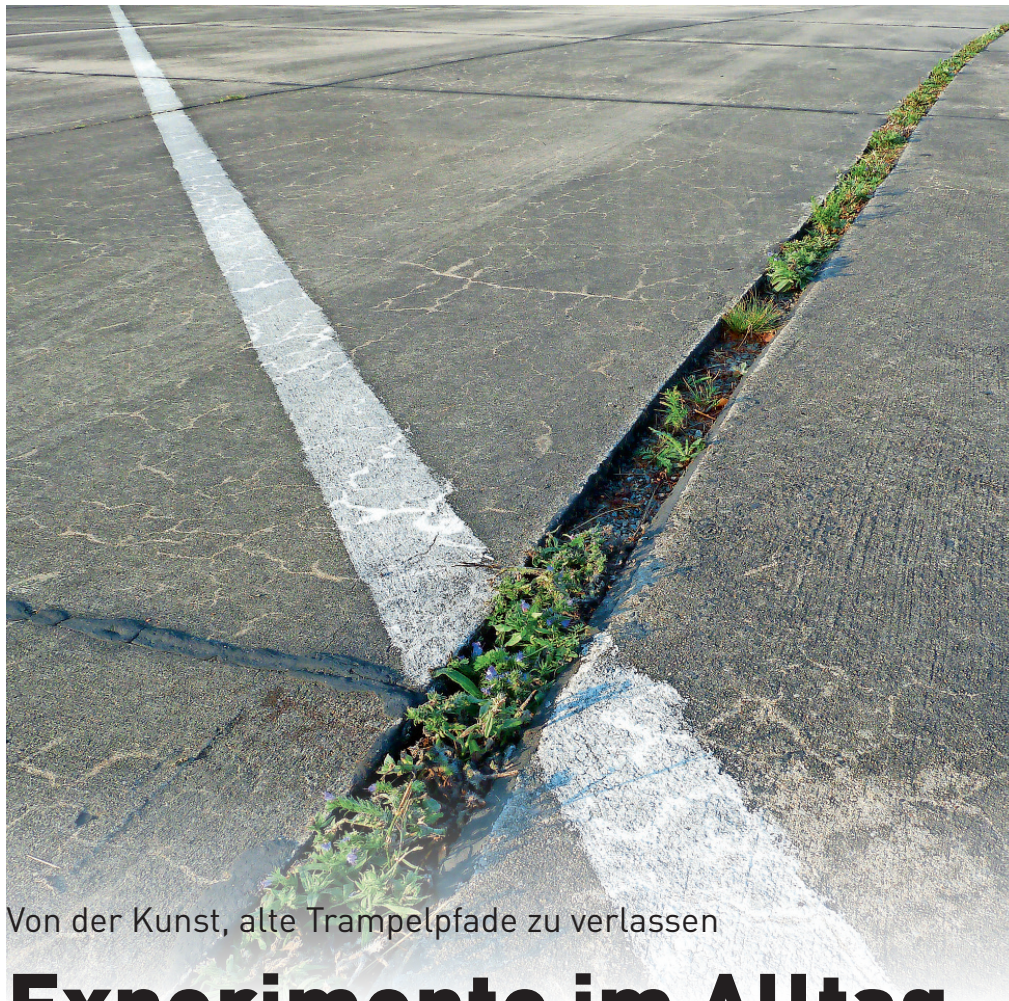




Von der Kunst, alte Trampelpfade zu verlassen

Experimente im Alltag

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Der Platz am Esstisch, die morgendlichen Rituale und im Restaurant möglichst immer denselben Tisch. Der Alltag ist geprägt von Routine. Insbesondere in Stresssituationen kann es hilfreich sein, experimentelle Verhaltensweisen zu wagen.

Die Teilnehmenden einer Weiterbildung wurden nach zwei Stunden aufgefordert, ihren Platz zu wechseln. Ohne grossen Enthusiasmus nahmen sie ihre Siebensachen und suchten sich einen neuen Stuhl. Als die Dozentin anschliessend nach den Eindrücken auf dem neuen Platz fragte, gab es einige, die aus dieser Perspektive neue Sichtweisen erfuhren. Lächerlich? Natürlich ändert ein neuer Platz nicht das ganze Empfinden. Das Durchbrechen von Gewohnheiten und Routine kann allerdings dazu beitragen, Dinge oder Zusammenhänge in einem neuen Licht zu sehen. Verschränken Sie gleich jetzt Ihre Arme mal andersrum als Sie sich gewohnt sind. Wahrscheinlich werden Sie verwirrt sein. Verwirrung ist eine gute Basis für Veränderungen.

Abseits der Trampelpfade

Abwechslung macht das Leben spannend. Anthony Robbins, ein berühmter Coach, der Bill Clinton beraten hat, identifizierte sechs fundamentale Grundbedürfnisse des Menschen. Er kam zum Schluss: Das Bedürfnis nach Abenteuer, Abwechslung und Unsicherheit im Sinne von Überraschungen steckt in jedem von uns.

Wann haben Sie das letzte Mal einer Ihrer Trampelpfade verlassen und etwas Ungewohntes versucht? Abwechslung zelebrieren kann man auch im Kleinen. Nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit und beobachten Sie, was Sie alles entdecken. Lächeln Sie einem fremden Menschen zu und

freuen Sie sich über die Reaktion des Gegenübers.

Die Komfortzone verlassen

Was wollten Sie als Kind unbedingt machen? Welche Sportart reizt Sie? Welches Hobby haben Sie vor Jahren aufgegeben und was würde geschehen, wenn Sie es erneut aufgreifen?

Für viele Menschen braucht alles, was neu oder mit grösserem Aufwand verbunden ist,

Das ganze Leben ist ein Experiment

(Ralph Waldo Emerson)

Überwindung. Sie finden 1000 Argumente, warum sie zwar wollen, aber nicht können.

Experimentieren im Alltag

Experimente für Anfänger

Beginnen Sie mit kleinen Schritten. Welche eingespielten Abläufe begleiten Ihren Alltag? Was möchten Sie ändern? Nehmen Sie sich pro Woche eine Gewohnheit vor, die Sie durchbrechen. Feiern Sie Erfolge und erzählen Sie anderen Personen von Ihren Erfahrungen. Tauschen Sie sich aus und entwickeln Sie gemeinsame Ideen, wie der gewohnte Alltag abwechslungsreich gestaltet werden kann. Der Kreativität sollen keine Grenzen gesetzt werden.

Experimente für Fortgeschrittene

Was ist Ihr Traum? Was wollen Sie versuchen und haben es bis heute nicht angepackt? Wann denken Sie: «Wow, das beeindruckt mich, das möchte ich auch schaffen.»

Was hindert Sie daran, etwas Ungewohntes einfach zu tun.? Gründe werden Sie bestimmt finden. Oder sind es Ausreden? Egal, ignorieren Sie sie und tun es einfach.

Wie geht es Ihnen, wenn Sie statt «ja, aber» «ja, sicher» sagen? Wie werden Sie sich fühlen, wenn Sie das Experiment durchgezogen haben? Planen Sie anschliessend nächste Schritte. Erzählen Sie Bezugspersonen von Ihren Zielen und bitten Sie um Unterstützung. Vielleicht möchte sich jemand anschliessen.

Es gilt, die Komfortzone zu verlassen. Oft wird der Alltag als eintönig beklagt, doch um Unbekanntes auszuprobieren fehlen Energie und Mut.

Wer frechmutig mit seinem Leben experimentiert, erfährt einen Energieschub. Ein erfolgreiches Projekt macht Spass und erhöht den Selbstwert.

Experimente in Stresssituationen

Kennen Sie den Werbespot, in dem eine Mutter auf den Boden liegt und das nach Schokolade schreiende Kind imitiert? Diese Frau hat eine kreative Methode gewählt, um mit ihrem Stress umzugehen.

In emotional schwierigen Situationen fällt der Mensch meist auf gewohnte und eingeübte Verhaltensmuster zurück. Selbst wenn seit längerem an neuen Strategien im Umgang mit Stress gearbeitet wurde, ist die Umsetzung

eine Herausforderung. Zu fest haben sich die gewohnten Muster in das Hirn eingegraben. In solchen Situationen hilft etwas Neues oder Experimentelles. Sie müssen sich nicht gleich schreiend am Boden wälzen. Unkonventionelles kann jedoch Heiterkeit in stressige Situationen bringen.

Claudia Croos Müller empfiehlt in ihrem Buch «Nur Mut!-Das kleine Überlebensbuch» zu schnauben wie ein Pferd. Es entlastet und bringt zum Lachen.

Charles Darwin sagte: «Nur ein Narr macht keine Experimente». Seien Sie neugierig, an welche Experimente Sie sich in Zukunft heranwagen – mit welcher Wirkung. Erzählen Sie davon, denn Experimentieren wirkt ansteckend. Experimente machen das Leben bunt und den Erfahrungsschatz reich.

Doris Brodmann

Auf ins fette pralle Leben – 12 Experimente, wie man sich das Leben leichter machen kann, Ina Rudolph, Kösel, 2015, 304 S., ISBN: 978-3-466-31039-5, CHF 39.00

Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co., Claudia Croos-Müller, Kösel, 2014, 48 S., ISBN: 978-3-466-30915-3, CHF 14.90

