

Teufelskreise durchbrechen und neue Wege gehen.

Im beruflichen Alltag, in der Führung von Mitarbeitern, in Verhandlungen, in Konflikten oder im privaten Umfeld gibt es zahlreiche Situationen, in denen wir – meist unbewusst - in Teufelskreise verstricken: Wir fühlen uns nicht verstanden, haben den Eindruck, dass unser Gegenüber immer schwieriger wird oder halten die Situation für unlösbar.

Ein Teufelskreis (circulus vitiosus, lat.: „schädlicher Kreis“) ist ein System, in dem sich die Faktoren gegenseitig verstärken und sich der Zustand immer weiter aufschaukelt.



Was heißt das nun? Sobald wir mit einem Menschen in Kontakt treten, reagieren wir aufeinander. Es kommt zu einem Hin und Her von Äußerung und Antwort, von Aktion und Reaktion. Eine Eigendynamik entsteht: Ein bestimmtes Wort oder eine typische Handlung und schon beginnt wie automatisch der bekannte Disput um die immer gleichen Dinge. Diese eingefahrenen Verhaltensmuster bringen beide Seiten nicht weiter. Es geht nie vorwärts, weil wir uns im Kreis bewegen.

Was ist typisch an diesen Situationen? Es gibt es weder Anfang noch Ende. Beide Personen erleben sich selbst jeweils „nur“ als Reagierenden auf das Verhalten des anderen. Vielleicht kennen Sie das klassische Beispiel von Watzlawick, über das Ehepaar, bei dem die Frau darüber nörgelt, dass der Mann so häufig abends weg geht. Und der Mann abends weg geht, weil er die Nörgelei seiner Frau nicht mehr hören mag ...

Teufelskreise schleichen sich in Beziehungen ein, wie Viren in einen Computer. Sie führen darin ein Eigenleben und übernehmen die Kontrolle.

Der souveräne Umgang mit diesen Situationen hängt stark von unserer Selbstreflexion ab und wie gut wir auf alternative Handlungsoptionen - unser persönliches Lösungspotenzial - zugreifen können. Umso wichtiger ist es, diese Teufelskreise zu erkennen, die Muster aller Beteiligten zu begreifen, die eigenen Blockaden und Hürden zu identifizieren undzu überwinden. So können wir Teufelskreise durchbrechen und unsere Souveränität auch in schwierigen Situationen nachhaltig steigern.

Was können wir konkret tun?

- **Analyse:** Beschreiben Sie einen typischen Verlauf (schriftlich). Welche Schlüssel- und Reizworte entdecken Sie? Was sind Ihre „roten Knöpfe“? Wo beginnt der Teufelskreis?
- **Veränderung:** Verlassen Sie Ihre „Trampelpfade“ und gewohnten Verhaltensmuster: Machen Sie das nächste Mal irgendetwas vollkommen anderes oder ungewohntes.
- **Vogelperspektive:** Versuchen Sie, die ganze Situation aus der Sicht eines externen, neutralen Beobachters zu betrachten. Wo sind die Knackpunkte? Wie sieht das Reizthema aus der Perspektive des anderen aus?

**„Eine Definition von Wahnsinn ist,
immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“**

Albert Einstein

Viel Erfolg beim „Knacken“ Ihrer Teufelskreise!

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.shift-thinking.de/coaching.php>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*