

Erfolgstip des Monats

I. „Investment“ in unsere sozialen Beziehungen

Wir sind soziale Wesen und brauchen – selbst wenn wir außergewöhnlich introvertiert sein sollten – soziale Beziehungen zu anderen Menschen. Vielleicht haben Sie beim Besuch eines Zeitmanagement-Seminars auch schon die Übung „Auf dem Totenbett“ gemacht und dabei erkannt, daß – wenn Sie nur noch eine Stunde zu leben hätten – Sie diese Stunde mit Ihren liebsten Menschen verbringen würden. Fragen Sie Seelsorger oder Altenpfleger: Am Ende unseres Lebens entscheiden wir meist, ob unser Leben geglückt ist, indem wir bewerten, wie gut die Beziehungen zu den Menschen waren, die uns am wichtigsten sind.

Um unsere Beziehungen arbeitsmethodisch zu hinterfragen, können wir eine Art „Energiebilanz“ im Hinblick auf die Verwendung unserer Energien in Beziehungen erstellen.

In unseren Trainings werden häufig zwei Sachverhalte angesprochen, die bereits an dieser Stelle erwähnt werden sollen:

- Selbstverständlich ist „Energie“ weder positiv noch negativ; sie „ist“ einfach. Wenn wir also im folgenden die Energie, die wir in unsere Beziehungen investieren, subjektiv bewerten, dann ist dies lediglich eine Hilfe zur Erkenntnis über die Wirkungszusammenhänge.
- Die nachfolgende Bewertungsskala mit „positiv“, „negativ“, „neutral“ bzw. „Weiß`nicht“ ist in der Regel vollkommen ausreichend. Wie bereits erwähnt, geht es uns nicht darum, ein wissenschaftliches Bewertungsmodell aufzustellen, sondern Handlungsbedarf zu erkennen. Bewerten Sie deshalb auch bitte nur zusammenfassend einen gewissen Betrachtungszeitraum und keine einzelnen Verhaltensweisen.

II. Ihre persönliche Energiebilanz

1. Erstellen Sie ein Schaubild oder eine Liste mit folgenden Angaben:

Beziehung zu	Investment		Return on Investment		Aktivitäten
	Ab	An	Ab	An	

2. Tragen Sie nun im Feld „Beziehung zu“ alle Personen ein, mit denen Sie viel (Lebenspartner, Kinder, Eltern, Chefs, Kollegen, Freunde etc.) zu tun haben oder zu denen Sie die Beziehung hinterfragen wollen, also zum Beispiel:

Beziehung zu	Investment		Return on Investment		Aktivitäten
	Ab	An	Ab	An	
<i>Hans Bremer (Chef)</i>					
<i>Petra Mettmann (Freundin)</i>					

3. Tragen Sie nun in der Spalte „Investment“ unter „ab“ ein, wie Sie die „Energie“ (also die Hingabe Ihrer Zeit, Kraft, Ihr Verhalten usw.) einschätzen, die Sie an die entsprechende Person geben. Bei „An“ tragen Sie bitte ein, wie diese Person Ihre Energie wahrnimmt. Verwenden Sie dazu im Idealfall nur die Bewertungskategorien

„positiv“	=	„ + „	=	Sie geben/erhalten positive Energie
„negativ“	=	„ - „	=	Sie geben/erhalten negative Energie
„neutral“	=	„ 0 „	=	Sie geben/erhalten weder positive noch negative Energie
„Weiß nicht“	=	„ ? „	=	Sie wissen nicht, wie Ihre Energie

ankommt (Das „?“ kann es also nur bei „An“ geben, da wir ja i.d.R. genau wissen, ob wir uns eher positiv, negativ oder neutral verhalten)

Beziehung zu	Investment		Return on Investment		Aktivitäten
	Ab	An	Ab	An	
<i>Hans Bremer (Chef)</i>	+	?			
<i>Petra Mettmann (Ehefrau)</i>	+	-			
<i>Thomas Maier (Freund)</i>	0	?			

In unserem obigen Beispiel haben wir also dokumentiert, daß

- wir unserem Chef gegenüber positive Energie senden, aber nicht wissen, wie das bei ihm „ankommt“
- wir unserer Ehefrau auch positive Energie geben, sie dies aber offensichtlich negativ aufnimmt („Ich kümmere mich ständig um sie und sie meckert nur herum“)
- wir gegenüber unserem Freund Thomas eher „neutral“ sind und auch nicht wissen, wie das bei ihm ankommt

4. Tragen Sie nun beim „Return on Investment“ unter „Ab“ ein, welche „Energie“ Ihnen zurückgegeben wird und vermerken Sie unter „An“, wie das bei Ihnen ankommt:

Beziehung zu	Investment		Return on Investment		Aktivitäten
	Ab	An	Ab	An	
<i>Hans Bremer (Chef)</i>	+	?	+	+	
<i>Petra Mettmann (Ehefrau)</i>	+	-	-	-	
<i>Thomas Maier (Freund)</i>	0	?	+	-	

Auch hierzu die Erläuterung unserer Beispielbewertung:

- unser Chef gibt uns positive Energie zurück und das kommt auch „gut“ (= positiv) bei uns an
- unsere Ehefrau gibt uns dagegen negative Energie zurück (z.B. permanente Unzufriedenheit, Nörgelei, häufiger Streit wegen Kleinigkeiten usw.) und das kommt auch negativ bei uns an
- Unser Freund ist wie ein Klammeraffe: Selbst wenn wir uns „blöd“ verhalten, kommt immer noch positives zurück; allerdings finden wir das eben nicht gut

III. 4 Strategien zur Verbesserung Ihrer Beziehungen

Nun können Sie in einem letzten Schritt entscheiden, welche der folgenden 4 Strategien Sie zur Verbesserung Ihrer Beziehungen (und damit zur Optimierung Ihres Energiezustandes!) anwenden wollen:

1. Strategie: „Change“, d.h.: Verändern Sie die Beziehung aktiv von Ihrer Seite aus

- Bitten Sie Ihren Chef, Ihnen feedback über Ihr Verhalten und Ihre Person zu geben
- Fragen Sie Ihre Frau, warum Sie so negativ auf Ihr gutgemeintes Verhalten reagiert
- Sagen Sie Ihrem Freund, daß sein Verhalten negativ auf Sie wirkt

2. Strategie: „Compensate“, d.h. kompensieren Sie negative Energieströme durch positive (diese Strategie ist überall dort anzuwenden, wo Sie selbst keinen Einfluß auf die Beziehung haben; z. B.: Sie haben einen Vorgesetzten, mit dem Sie zusammenarbeiten müssen und kompensieren das durch die Zusammenarbeit mit Ihrem guten Team)

- Verbringen Sie mehr Zeit mit Ihrem Chef, um den negativen Energien Ihrer Frau zu entgehen (Das ist natürlich nicht die richtige, aber eine möglich Vorgehensweise!!)

3. Strategie: „Love“, d.h. akzeptieren Sie, wenn Sie tatsächlich „nichts“ ändern können

4. Strategie: „Leave“, d.h. trennen Sie sich von bestimmten Personen

- Trennen Sie sich von Ihrem Freund und suchen Sie neue Freunde

