

Top-10-Strategien mit dem Nicht-Beeinflussbaren

Es gibt verschiedene Strategien, mit Situationen umzugehen, die wir nicht beeinflussen können oder die so scheinen, als könnten wir sie nicht beeinflussen.



Probieren Sie das Prinzip „Love it, change it or leave it“ !

1. **„Love it“:** Sie finden etwas Positives an der Situation und konzentrieren sich darauf. Sie können z.B. den Umgang mit Ihrem Chef, mit dem Sie sich nicht verstehen, als Training in Gelassenheit und im Umgang mit schwierigen Menschen wahrnehmen. Die folgenden Reflexionsfragen können Sie unterstützen, das Positive zu sehen:
 - Was können Sie aus der Situation lernen?
 - Wofür können Sie dankbar sein?
 - Welche positiven Punkte sind in den Hintergrund gerückt?
 - Was würden Sie vermissen, wenn Sie die Situation, z.B. durch eine Kündigung, verlassen?
2. **"Change it“:** Sie überlegen sich, ob Sie die Situation nicht doch ändern können, z.B. indem Sie noch einmal das Gespräch mit Ihrem Chef suchen oder weitere Personen einbeziehen.
3. **„Leave it“:** Sie können die Situation verlassen, z.B. die Abteilung wechseln, wenn Sie mit Ihrem Chef sehr unglücklich sind und schon öfter das Gespräch gesucht haben.
 - Bedenken Sie jedoch dabei, dass man die Arbeitszufriedenheit häufig über verschiedene Tätigkeitsbereiche und Anstellungsverhältnisse mitnimmt, d.h. dass diese bei einem Wechsel meist nicht zunimmt. (vgl. Dormann, & Zapf, 2001)
4. Sie werden nicht gleichgültig oder gar zynisch, sondern sie bleiben gelassen und überlegen sich, wie die richtigen Schritte aussehen, um aktiv etwas an Ihrer Lage zu ändern.
5. Sie versuchen eine Sinnhaftigkeit in der Situation zu entdecken. Was könnte der Sinn dahinter sein, dass Sie diese Situation gerade durchleben?



6. Sie können sich neue Ziele setzen und diese verfolgen. So erlangen Sie Freiheit zurück. Außerdem können Sie diese neuen Ziele besser kontrollieren. Z.B. können Sie sich in bestimmten Bereichen weiterbilden oder Sie setzen sich das Ziel bestimmte Arbeitsabläufe zu vereinfachen, damit Sie im Alltag weniger Zeit dafür aufbringen müssen.
7. Sie vergegenwärtigen sich, dass es Menschen gibt, denen es durchaus schlechter geht als Ihnen. Sie überlegen sich, ob diese Menschen nicht vielleicht sogar Ihre Hilfe benötigen.
8. Sie suchen den Kontakt zu Ihren Freunden und Freundinnen und ziehen sich nicht zurück. In den Gesprächen finden Sie ggf. neue Lösungsansätze, entweder durch Ihre Gesprächspartner/innen oder weil Sie selbst nochmal tiefer reflektieren.
9. Sie akzeptieren die Situation, so wie sie ist, und erinnern sich daran, dass das Leben nicht immer ein „Zuckerschlecken“ ist.
10. Sie konzentrieren sich mehr auf die Situationen, die Sie beeinflussen können und nicht auf das, was Sie belastet.

Quelle: In Anlehnung an Murlane, D. (2012): Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen. Göttingen: BusinessVillage.

Dormann, C., & Zapf, D. (2001). Job satisfaction: A meta-analysis of stabilities. *Journal of Organizational Behavior*, 22(5), 483–504.