

Achtung: Zensur!

Haben Sie auch einen kleinen grauen Mann im Kopf? Farblos, schwächling, mit bleichem Gesicht und in einem mausgrauen Anzug – so hat ihn eine Kundin beschrieben. Bei Ihnen kann er auch ganz anders aussehen, wie Ihr strenger Großvater zum Beispiel, oder auch wie eine Frau, vielleicht wie Fräulein Prusseliese. Ich spreche vom Zensor in unserem Kopf. Er tut dasselbe, was ein Zensor im „richtigen Leben“ tut: Er vernichtet das, was niemand lesen oder hören oder denken soll. Das ist sein Job, und er macht ihn gut.

Ihr innerer Zensor (oder Ihre Zensorin) hat Ihnen schon oft geholfen, mit Anstand Fettnäpfchen zu umgehen oder unsinnige Vorhaben fallen zu lassen. Probleme entstehen erst dann, wenn sich dieser Diener zum Herren aufschwingt und ganz oben die Chefetage besetzt. Schauen wir uns an, warum:

Gedankenpipeline und Bewusstseinstrichter

Stellen Sie sich Ihr Bewusstsein wie einen Trichter vor: oben kommen Gedanken hinein, unten kommen Worte oder Taten heraus. Soviele die Gehirnforschung in den letzten Jahrzehnten auch herausgefunden hat – woher nun wirklich die Gedanken kommen, ist noch immer ein Mysterium. Jedenfalls sind sie plötzlich da, einer nach dem anderen. Haben Sie manchmal das Gefühl, als würden tausend Gedanken auf einmal hervorbrechen? Das liegt an dem atemberaubenden Tempo, mit dem sie sich ins Bewusstsein katapultieren können. Aber auch wir Frauen, die wir uns gerne des „Multitasking“^{*)} rühmen, können nur einen Gedanken nach dem anderen denken. (Vielleicht können wir schneller zwischen zwei oder mehr Themen hin und her springen – doch das lässt sich wohl nicht verallgemeinern.)

Nachdem Gedanken also im Gänsemarsch auftreten, wenn auch mitunter rasend schnell, stellen wir uns eine Pipeline vor, aus der sie ins Bewusstsein „fallen“ oder auch stürmen. Das Bewusstsein wiederum stellen wir uns als einen Trichter vor, der von Filtern und Sieben durchzogen ist. Unten kommt all das heraus, was wir in irgendeiner Form ausdrücken – durch Worte und / oder Handlungen.

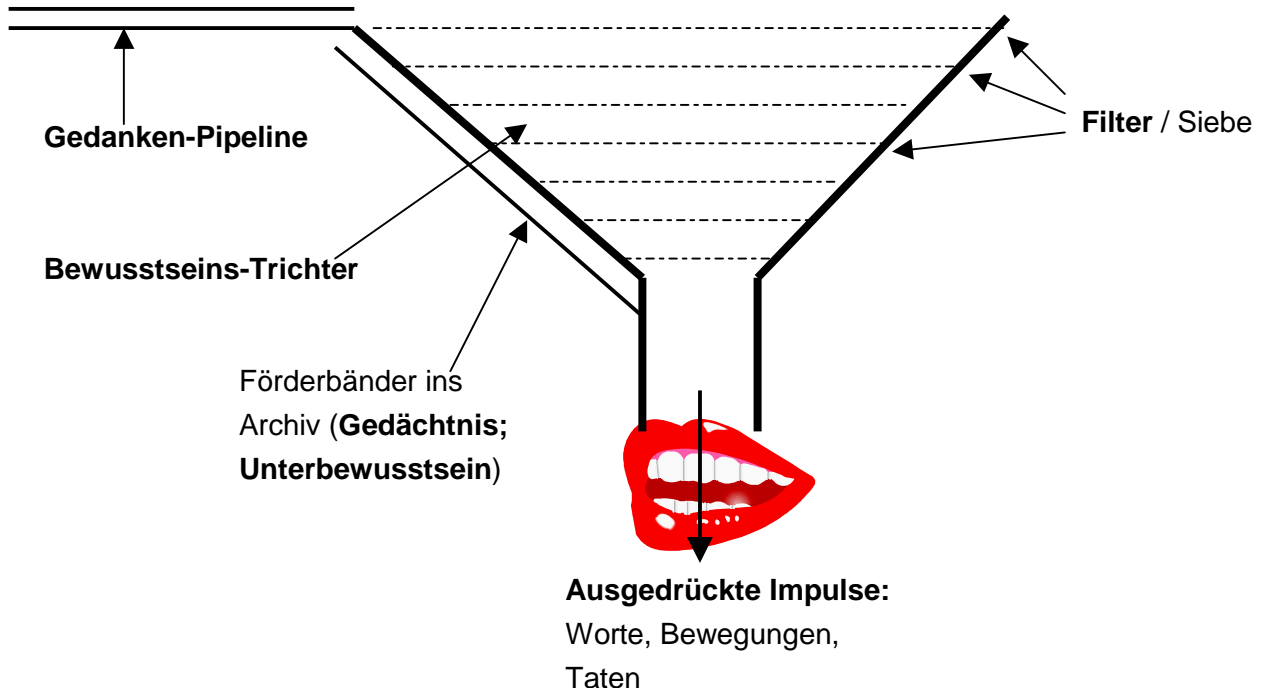
Die Filter sieben alles aus, was im Augenblick *nicht heraus kommen soll*, nach vielfältigen Kategorien wie z.B.:

- passt nicht zum Thema / nicht hierher
- löst sicher Abwehr oder etwas anderes Unangenehmes aus
- ist dumm – oder jedenfalls noch nicht als klug erwiesen

*) Multitasking (lt. Duden): gleichzeitiges Ausführen mehrerer Aufgaben, Tätigkeiten [in einem Computer]

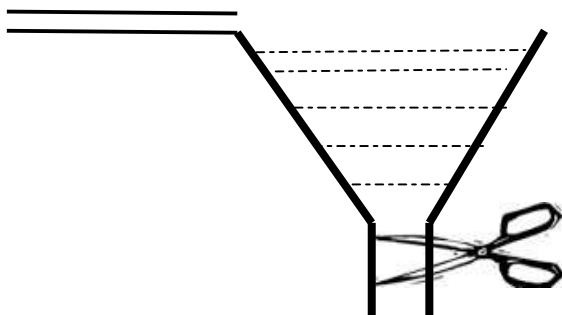
- peinlich
- geht niemanden etwas an
- muss ich nochmal überdenken

Alles Aussortierte wird ins Archiv befördert – ins Gedächtnis (bewusst abrufbar) oder ins Unterbewusstsein (kein bewusster Zugriff).



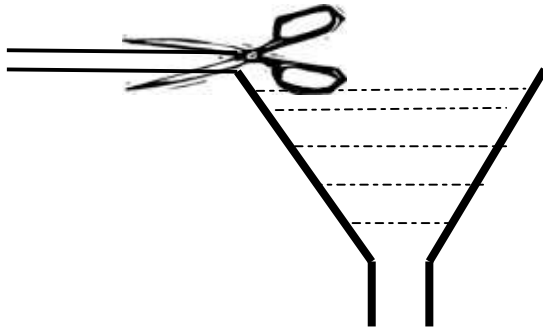
Der Zensor

Bevor ein Gedankenimpuls ausgedrückt wird, muss er den Zensor passieren. Der kann noch im letzten Augenblick die Schotten dicht machen und Unerwünschtes ausschneiden: „Halt! Das lassen wir nicht nach draußen!“



Der Zensor leistet an dieser Stelle gute und wichtige Arbeit. Er erspart uns damit mancherlei, was uns hinterher – aus welchen Gründen auch immer – unbehaglich fühlen ließe. Allerdings kann der Zensor auch im Bewusstseinstrichter weiter nach oben wandern. Im schlimmsten

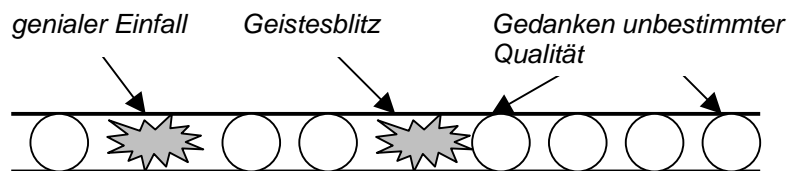
Fall sitzt er direkt an der Gedankenpipeline. Das heißt, sobald ein Gedanke ins Bewusstsein tritt, wird er blockiert.



Jetzt haben wir ein Problem: Wird der gerade auftauchende Gedanke blockiert, bleiben auch die nachfolgenden Gedanken in der Pipeline stecken und erblicken nicht das Licht der Bewusstwerdung. Schauen wir uns dazu ein Beispiel an:

Problemlösung und Kreativität

Stellen Sie sich vor, in einer Teambesprechung geht es darum, ein drängendes Problem zu lösen. Sie haben eine Idee, aber weil Sie sich nicht blamieren wollen, schreitet der Zensor ein und Sie halten sich zurück. Ab jetzt sind Sie blockiert. Möglicherweise kreist Ihre ursprüngliche Idee unablässig in Ihrem Kopf herum - jedenfalls kommt keine neue.



Das gleiche können Sie bei jedem kreativen Prozess erleben, auch bei einer Rede. Darum lernen die Teilnehmer im CARISMA Elite-Training nun auch von Anfang an Methoden, wie sie selbst in Stress-Situationen wie bei Auftritten oder Prüfungen im Gedanken- und Redefluss bleiben können. Denn **wenn wir blockieren, schneiden wir uns auch von Geistesblitzen und genialen Einfällen ab!**

Was können Sie tun? **Weiter atmen und nach Gedankenfischen angeln!** Mit welchen Haken das geht, erfahren Sie in einem der nächsten CARISMA Zuckerl-Artikel.

Bis dahin das Beste für Sie!

Herzlichst Ihre

Handwritten Unterschrift von Reingard Gschaider.

Hier geht's zurück zur ZUCKERL- Übersicht:
<http://www.carisma-training.de/zuckerl/>