

**«Was von oben kommt!»**

*Du bewegst dich draussen und erlebst in diesem Vorwärtsgehen langfristige und kurzfristige Bekanntschaften. Langfristige Bekanntschaften bestehen aus Personen, die dich eine längere Zeit auf einem Abschnitt begleiten und die kurzfristigen haben dem entsprechend punktuelle Ansätze. Die heutige Geschichte handelt von einer kurzfristigen Bekanntschaft, welche in etwa 5 Sekunden dauert. Die Bekanntschaft findet im Bereich einer Kreuzung aus zwei Strassen statt, die senkrecht in einem T zu einander stehen. Ein Radfahrer biegt von der Nebenstrasse in die grössere Strasse ein. Ein Mann geht entlang dieser grösseren Strasse und beobachtet das Geschehene. Im Vorbeifahren wirft der Mann dem Radfahrer einen Satz nach: «Musst schauen, was von oben kommt!»*

*Egal welche Bekanntschaften du lebst und in welcher Situation du dich befindest, du neigst zur Interaktion mit dem Gegenüber. Du beobachtest eine Handlung von deinem Gegenüber und in Sekundenbruchteilen entscheidest du für dich, was richtig oder falsch ist, was gewinnbringend oder -schädigend ist, was einschränkend oder freisetzend ist, was andere kränkt oder fördert. Diese Beurteilung ist aufgrund deines Charakters ganz unterschiedlich. Beobachte dich im Alltag.*

- *Welche Gedanken hast du über dein Gegenüber? (auch in Freundschaften)*
- *Welche Handlungen würdest du anders ausführen?*
- *Was ist deine Reaktion direkt in der Situation?*  
*(korrigierend, besserwissend, wegschauend, herablassend, gleichgültig)*

*Ich schwenke zurück zu der Kurzgeschichte. In dieser Situation hatte ich als Coach drei Gedanken.*

1. *«Alles Gute kommt von oben!»*
2. *Welche Erfahrungen bringen den Mann dazu, den Radfahrer zurechtzuweisen?*
3. *Welche vorgängigen Überlegungen und Handlungen hat der Radfahrer gemacht?*

*Ich kenne die Geschichte der beiden Persönlichkeiten nicht. Daher kann ich anhand dieser 5Sekundengeschichte auch nur Fragen zu deren Persönlichkeit, Wertvorstellungen und Handlungen notieren. Ich lasse diese auf mich wirken und reflektiere mein Handeln.*

- *Welche Wertvorstellungen hat der Mann an der Strasse? «Man macht das halt so!»*
- *Welche Fragen stellst du, bevor du Korrekturmöglichkeiten anbietest?*
- *Wie formulierst du deine Korrekturmöglichkeiten? Konstruktive Formulierungen kommen aus der ICH-Perspektive. «Ich erlebe das als gefährlich.»*
- *Was kannst du klären, wenn du dir Zeit nimmst, dein Gegenüber zu verstehen?*
- *Welche Gedanken macht sich der Radfahrer über den Mann am Wegrand?*
- *Wie überheblich sind diese Gedanken?*
- *Was denkt der Mann über das Weiterfahren des Radfahrers?*
- *Wie ernstgenommen fühlt er sich?*
- *Welche Art Erfahrung wird abgespeichert? (Radfahrer, Mann und bei dir)*
- *Wie verläuft ein Gespräch dieser Personen, wenn der Radfahrer angehalten hätte?*

*Ich greife das Sprichwort «alles Gute kommt von oben!» noch einmal auf. Zuoberst auf deinem Hals sitzt dein Denkzentrum. Wenn du dieses akkurat nutzt, kann jederzeit etwas Gutes von oben kommen. «Achte auf deine Gedanken!» steht bereits in der Bibel. Mark Aurel drück es so aus: «Die Seele hat die Farbe deiner Gedanken.»*

*Achte auf deine Gedanken, denn diese steuern deine Handlung.*

*Wie gehst du vor bei Gedanken des Minderwertes, des Übergangen-Seins, des Nicht-Ernstgenommen-Seins? Welche Möglichkeit besteht zur Neudefinition der Gedanken?*