

## Mind Reset

Samstagmorgen, ein paar Sonnenstrahlen. Ich sitze in Gedanken versunken auf meinem Lieblingsstuhl. Ein Satz bewegt sich in meinem Kopf: „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.“ Keine Lust aufzustehen. Ich nehme das Sprichwort unter die Lupe. Klar, von Kindesbeinen an kenne ich diesen Satz. Weiss nur zu gut, dass ich dieses und andere Sprichwörter sporadisch wiederhole. Manche Gedanken und Worte haben Beweiskraft und schon fast den Wert eines Diplomes. Eine Bescheinigung, welche Sicherheit gibt. Wiederholende Sätze sind äusserst sinnvoll, denn so muss der Mensch nicht ständig neu denken und situativ beurteilen.

Ich merke schnell, dass das Sprichwort die vorgefasste Meinung bestätigt und mich antreiben will. Glücklicherweise fällt mir noch eine Ausrede ein. Einer der wenigen sonnigen Samstagmorgen in den letzten Monaten: „Ich bleibe sitzen!“ Auch die innere Coach-Stimme meldet sich blitzschnell: Ein Sprichwort ist ein Miniaturmuster.

Ich mache mich innerlich auf die Suche. Rufe verschiedene Sprichwörter ab. Mir fällt auf, dass gerade Arbeit und Leistung in Sprichwörtern einen hohen und grossen Stellenwert haben. Ich beginne eine innere Auflistung anzulegen. Ich überlege mir, welche Sätze ich in den vergangenen Wochen öfters gehört habe und manchmal selbst sage. Schnell wird klar, dass es zum Thema Arbeit einige Sprichwörter gibt:

- „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.“
- „Gut Ding will Weile haben.“
- „Ordnung ist das halbe Leben.“
- „Probieren geht über Studieren.“
- „Wer wagt, gewinnt.“

Ja, Sprichwörter geben Aufschluss, wie in einem Kulturkreis mehrheitlich und überwiegend gedacht wird. Redewendungen werden über Generationen hinweg weitergetragen und so bestens verankert. Sie werden von vielen Menschen für wahr gehalten. Ich habe mir längst angewöhnt Redewendungen zu hinterfragen. Oft fällt mir auf, dass es Menschen hinkriegen, Redewendungen noch zu verstärken.

**Kontaktadresse:** Coachingplus GmbH  
Ifangstr. 10  
CH 8302 Kloten

Tel. +41 (0) 44 865 37 73  
[www.coachingplus.ch](http://www.coachingplus.ch)

Oft werden Sätze verknüpft: „Ohne Fleiss kein Preis“ und „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“ Völlig klar, dass der betroffene Mensch den Entschluss fasst noch mehr bzw. länger zu arbeiten.

Meine Selbstgespräche führen mich zu einem weiteren Gedankengang. Es mangelt nicht an Sprichwörtern, die das Wohltuende schlecht machen und herabsetzen. Oder wie klingen diese Sätze in den Ohren?

- „Es gibt kein Glück ohne Müssiggang, und nur das Nutzlose bereitet Vergnügen.“ (Anton Pawlowitsch Tschechow)
- „Hier bin ich Mensch. Hier darf ich's sein.“ (Goethe)
- „Verschiebe nichts auf morgen, wenn es genauso gut auf übermorgen verschoben werden kann.“ (Unbekannt)
- „Zwischen Lachen und Spielen werden die Seelen gesund.“ (Arabisches Sprichwort)

Wow – diese Sätze verstrahlen Gelassenheit! Am besten gefällt mir dieser Satzteil: „Hier darf ich's sein.“ Geruhsam geniesse ich die Sonnenstrahlen. Und freue mich auf den nächsten Moment, wo ich das Glück geniessen kann. Für mich ist es eine Entscheidung, zufrieden nichts zu tun.

Anders gesagt: Ein Mind Reset geschieht, bisherige Überzeugungen werden durch für mich bessere und nützlichere Sätze ersetzt. Ich gestehe mir zu, dass sich bisherige Überzeugungen verändern.

Autor: Urs R. Bärtschi

**Unsere Ausbildungen finden Sie hier:**

**10-tägiger Studiengang**

<http://www.coachingplus.ch/termine.php>

**Diplomausbildung für angewandtes Coaching**

<http://www.coachingplus.ch/diplomausbildung.php>