

Die Kopfstandsmethode für mehr Resilienz nutzen

- mit einem Perspektivenwechsel Lösungen entdecken

Wie kommen wir gut durch schwierige Zeiten? Wie gelingt es, mit dem ständigen Stress besser fertig zu werden? Was hilft bei Dauerstress? In diesen herausfordernden Zeiten brauchen wir Methoden, die helfen, resilient – also stark und widerstandsfähig – zu bleiben. In dem Resilienz-Blog stellen wir deshalb wirksame Methoden vor, die helfen, Schwierigkeiten und Stress besser zu bewältigen. Eine einfache Methode, die in schwierigen Zeiten hilft, mögliche Lösungen zu finden, ist die „Kopfstandsmethode“.

Für welche Situationen ist die Kopfstandsmethode geeignet?

Die Kopfstandsmethode eignet sich für Situationen, bei denen wir mit vielen Schwierigkeiten konfrontiert sind, uns überfordert fühlen und nicht wissen, was uns jetzt weiterhilft. Bei Dauerstress blockieren Stresshormone wie z.B. Noradrenalin die Verbindungen der Synapsen in unserem Gehirn. In echten Not-Situationen wird dadurch auf die akute Gefahr fokussiert. Doch bei Dauerstress ist dieser Mechanismus leider kontraproduktiv: uns fallen keine Lösungen mehr ein. Das kreative Denken ist blockiert. Wir sind wie gelähmt und sitzen wie das sprichwörtliche Kaninchen unbeweglich vor der Schlange. Die Kopfstandsmethode hilft, den Blick wieder zu erweitern, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und neue Lösungsansätze und Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Sie wirkt als Musterbrecher, um aus eingefahrenen Denkgewohnheiten auszusteigen.

Wie funktioniert die Kopfstandsmethode?

Die Kopfstandsmethode hilft, das Problemdenken zu überwinden, in dem sie eine paradoxe Frage stellt: Was müsste ich tun, um die Situation zu verschlimmern? Die Paradoxe Fragestellung führt zu einer neuen Perspektive. Auf die Frage, wie wir die Situation verschlimmern können, finden wir meist Antworten. Wenn wir dann das Gegenteil davon tun, kann sich die Situation verbessern.

Anleitung für die Kopfstandsmethode:

Nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie die Frage: Was müsste ich denken, sagen oder tun, um meine aktuelle Situation noch schlimmer zu machen?

Notieren Sie sich alles, was Ihnen dazu einfällt in Stichworten. Dann notieren Sie zu allen Punkten die gegensätzlichen Handlungsmöglichkeiten. In einem dritten Schritt prüfen Sie dann, was davon gut umsetzbar ist. Beginnen Sie mit dem, was am einfachsten umsetzbar ist und entwickeln Sie dazu einen konkreten Plan, wie Sie das machen können.

Autorin: Petra Weber