

Welche Vorteile Ihnen "in Ruhe selber denken" bietet

Wie Sie mit unabhängigem Denken erfolgreich werden

Man muss sich die Freiheit nehmen. Sie wird einem nicht gegeben. - Meret Oppenheim -

Nehmen Sie sich die Freiheit

Diese Anregung zum unabhängigen Überlegen und Reflektieren mag Ihnen auf den ersten Blick merkwürdig erscheinen. Aber: Oft bewegen wir uns innerhalb üblicher Denkpfade und werden von irrelevanten Informationen "zugemüllt".

Die Frage lautet: Wie können wir dann den Überblick behalten und unsere Talente, Potenziale und Fähigkeiten erkennen?

Persönlich Verantwortung übernehmen

Dies klingt fast wie Aufruf zum Widerstand: Wählen Sie einen Großteil der Informationsquellen ab und seien Sie sehr selektiv beim Daten-Input.

Manche Menschen widerstehen nicht den Verlockungen und übernehmen fremde Meinungen und Denkmuster – nur weil das Umfeld, die Firma, die Branche oder die Medien es so vorgeben.

Die allgegenwärtige Daten-Überflutung und die "digitale mentale Fütterung" durch Smartphones ist offenkundig. Vielen Internet-User ist gar nicht bewusst, wie leichtfertig sie Konzernen wie Google und Facebook persönliche Informationen geben, die diese hinterher zur "Manipulation" benutzen.

Selbst die seltsame Tatsache, dass nach eingegeben Suchbegriffen später Online-Anzeigen zu genau diesen individuellen Suchbegriffen erscheinen, erstaunt immer weniger Menschen ("Retargeting").

Die dubiose Rolle von TV und Social Media

Ereignisse werden sensationsheischend fassadenartig in den Vordergrund der Aufmerksamkeit geschoben. Dabei sind gesunde Zweifel am tatsächlichen Wahrheitsgehalt von Nachrichten heute mehr denn je angebracht.

Die Begründung des Oscarpreisträgers Christoph Waltz für die Abwesenheit eines Fernsehers in seinem Haus ist drastisch: "Ich stehe lieber mitten im Zimmer und schaue in die Luft als in die blöde Kiste, wo mir ein Idiot nutzloses Zeug als lebenswichtig aufschwätzen will".



Wie Sie sich persönliche Zeit freischaufeln

Viele erfolgreiche Menschen ermächtigen sich einfach selber – weil die Zeit in ihren Augen sehr sinnvoll investiert ist. Nennen Sie es "inne halten", "kreative Pause", "Ruhe-Oase" oder einfach "**Zeit zum Nachdenken**".

Auch wenn nicht alle Menschen Ihres Umfeldes Verständnis dafür aufbringen, dass Sie diese Zeit ganz für sich brauchen: Das sollten Sie sich wert sein. Gehen Sie hier Ihren Weg – aus guten Gründen:

Welches sind die Vorteile für Sie?

Manche Konflikte rücken von alleine in eine gelassene Perspektive. Antworten auf stumme Fragen werden sichtbar. Bisher "im Nebel verborgene" Lösungs-Ansätze werden deutlicher. Ihre **Prioritäten** werden Ihnen klarer – und Sie spüren mehr Balance im Leben.

Acht Tipps für Ihre "inspirierende Ruhephase"

- 1) Reservieren Sie einmal die Woche eine 30-minütige stille "Ruhe-Periode" und tragen diese in Ihrem Kalender ein.
- 2) Notieren Sie akute Probleme vorher, damit sich Ihr Gehirn in der nächsten halben Stunde damit nicht beschäftigen muss.
- 3) Schalten Sie im Vorfeld potenzielle Störfaktoren aus, so dass keine Ablenkungen eintreten (Beispiel: Smartphone abschalten).
- 4) Starten Sie mit einem gedanklichen "**Reset**": Eine saubere Plattform mit offenem Ausgang und ohne feste Agenda.
- 5) Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf und lassen diese unbewertet passieren.
- 6) Erlauben Sie sich, Dinge aus neuen Blickwinkeln zu betrachten - außerhalb der Routine ausgetretener Pfade.
- 7) Falls Geistesblitze, geniale Einfälle oder kreative Ideen auftauchen: Notieren Sie diese als Basis für innovative Projekte.
- 8) Verschieben Sie die verstandesmäßige Analyse und rationale Bewertung der Dinge auf einen späteren Zeitpunkt.

Fazit

Probieren Sie diese einfachen, aber effektiven Tipps aus. Nach einer Weile werden Sie diese persönliche Zeit genießen – und Sie werden von neuen Ideen und Lösungsansätzen positiv überrascht sein.

Ihre Meinung?

Gerne können Sie mir schreiben an: umbach@umbachpartner.com

Frische Impulse und weitere Tipps

Online: <https://www.umbachpartner.com/de/erfolgreich-durch-unabhaengiges-denken>

Newsletter gratis beziehen: <https://www.umbachpartner.com/de/management-newsletter>