

UnternehmerFrauen lassen ihre innere Zufriedenheit schulen

„Flow“ ist wie eine Welle

Unter dem Motto „Bin ich im Flow – erlebt mein Kunde ein WOW!“ eröffnete Hubert Stelling gemeinsam mit der ersten Vorsitzenden Yvonne Behrens seinen Gastvortrag bei den UnternehmerFrauen OHZ am vergangenen Mittwoch. Mithilfe seiner Trainer-Qualitäten, führt Stelling die 15 Frauen durch die verschiedenen Bereiche der Stressbewältigung, um eine innere Zufriedenheit zu erlangen.



Doch wie erreicht man diesen Flow? Wichtige Punkte dafür sind sich über die eigene Leistungsfähigkeit und -stärke, Mankos und Lücken sowie sich als Person und seine Ziele im Klaren zu sein und diese zu fokussieren. „Flow stellt eine innere Harmonie dar, mit der ein in sich versunkenes Glück und Freude die Situation beherrschen“, erklärt Hubert Stelling. Man selbst sei dafür die entscheidende Person, die das Gehirn auf bestimmtes Wissen und Einstellungen trainieren kann.

Durch die moderne Technik beherrscht Schnelllebigkeit den Alltag, was zur Überforderung des Gehirns führt. Daten und Wissen müssen in einem rasanten Tempo verarbeitet werden,

wodurch häufig negative Gedanken den Alltag dominieren: Perfektion, stark und beliebt sein, Vorsicht, Kontrolle und das Gefühl etwas nicht zu können. „Wir sollten anfangen diese negativen Gedanken zu hinterfragen und durch positive Aspekte zu ersetzen – das ist ein langer, aber wirkungsvoller Prozess“, so Stelling. Dabei sei es wichtig bewusste Impulse an das Unterbewusstsein zu senden, sich weniger zu ärgern und mehr zu hinterfragen, ob die negativen Gedanken es wirklich wert seien. Vergangenes sollte ruhen und positive Aspekte fokussiert werden, um den Flow in sich zu spüren und auf seine Umgebung anwenden zu können.

Mithilfe dieser Veränderung der Einstellung, wandelt sich auch das eigene Verhalten, was wiederum das Umfeld – sowohl beruflich als auch privat – prägt und zu einer inneren Zufriedenheit mit sich selbst und seinen Mitmenschen führt. Dafür sollte ebenfalls bewusst darüber nachgedacht werden, welche Menschen im eigenen Umfeld sich negativ auf den Flow auswirken, um eine Balance zu erlangen. Dieses Gleichgewicht der Stimmung lässt nicht nur die positiven Gedanken im Alltag überwiegen, sondern die Kunden im Beruf ein willkommeneres und fokussiertes Gefühl spüren.

Bericht: Joline Borgfeldt | Kreishandwerkerschaft Elbe-Weser