

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Kein Mensch muss müssen

„Ich muss noch...“ - Wie oft haben wir das schon gedacht oder gesagt. Das mag ja auch stimmen, aber passen Sie auf, was Sie denken. Und vor allem: wie Sie denken. Das Wort „muss“ ist ein Trigger, der in Ihrem Gehirn ein Gefühl von Druck, Zwang oder Unfreiheit auslöst. Sie drängen sich damit selbst in eine Opferrolle.

Verwenden Sie jedoch Formulierungen wie „Ich möchte ...“ oder „Ich werde noch ...“, empfindet Ihr Gehirn Wahlfreiheit und Selbstbestimmung. Wortklauberei? Selbstbetrug? Nein, vielmehr konsequentes Anwenden moderner Hirnforschung. Schon Gotthold Ephraim Lessing ließ 1779 seinen Titelhelden Nathan den Weisen im gleichnamigen Drama sagen: „Kein Mensch muss müssen.“ „Aber es gibt doch manchmal Sachzwänge“, werden Sie vielleicht einwenden. Genaugenommen nicht. Sie haben immer die Wahl. Auch wenn die zu erwartenden Konsequenzen ungünstig wären, ändert das nichts an Ihrer Wahlfreiheit. Müssen Sie z. B. eine Arbeit fertig machen? Nein, aber: Wenn Sie es nicht tun, haben Sie mehr Schereien, als wenn Sie es tun. Also werden Sie Ihrem gesunden Menschenverstand folgen und die Arbeit freiwillig tun. Wenn Sie so denken, ist es Ihre Entscheidung und das macht ein anderes Gefühl, als gezwungen zu sein.

Machen Sie sich klar: Ich muss gar nichts, niemand muss müssen. Es gibt nur eine Ausnahme: Wenn Sie mal müssen. Sie wissen schon, was ich meine ...