

Kopfgooglen Extrem

Einstieg

Kopgooglen ist eine Technik, die ich seit sehr vielen Jahren nicht nur in meinen Coachings einsetze – sondern auch intensiv für mich selbst nutze.

Der Kern der Technik ist simpel. Anstatt dem eigenen Verstand vorzuschreiben, wie er zu denken hat ("Ich darf mich jetzt auf keinen Fall schwach fühlen"), lädt man ihn durch konkrete Fragen ein, in eine bestimmte Richtung zu denken.

Probiere es ruhig selbst aus:

- Denk an eine Idee, ein Ziel oder ein Projekt, bei dem Du Sorgen oder Zweifel hegst.
- Frage Dich: Warum wird es schief gehen?
- Achte auf die Antworten, die in Deinem Inneren auftauchen.
- Und nochmal: Warum wird es schief gehen?
- Erlebe, wie immer mehr negative Gedanken ihr Stelldichein geben.
- Mach eine kurze Pause, um aus der negativen Stimmung heraus zu kommen.
- Frage Dich nun: Warum kann es klappen?
- Achte auf die ersten zaghaften innerlichen Antworten.
- Hake noch mal nach: Warum wird es ein Erfolg?
- Nimm wahr, wie sich die Antworten immer mehr in Richtung Gelingen verändern.

Für mich ist das so, als ob ich in meinem Kopf nach neuen Antworten "google".

Und so, wie Google unterschiedliche Resultate zeigt, wenn ich zum Beispiel "BMW Mini" oder "BMW Mini Cabrio" eingebe, so antwortet unser Gehirn unterschiedlich auf unsere inneren Fragen.

Das Faszinierende: Je häufiger Du Deine Idee oder Dein Ziel auf diese Weise kopfgooglest, desto mehr Chancen, Optionen und Möglichkeiten bekommst Du auf den Schirm.

Allerdings: Mit welchen Gedanken Dein Verstand antwortet, ist seine Sache. Denn...



www.biqshift.live Seite 2 von 13

Kopfgooglen ist das Gegenteil zum positiven Denken

Positives Denken, Affirmationen ("Jeden Tag geht es mir immer besser und besser") und ähnlich gelagerte mentale Techniken wollen unserem Verstand vorschreiben, was er zu denken hat.

Das kann – wenn überhaupt – nur bedingt funktionieren.

Denn unser Verstand liebt die Freiheit.

Er möchte gerne alles denken.

Warum?

Zum ersten ist er Dein Sicherheitsbeauftragter. Er sorgt dafür, dass Du einigermaßen körperlich, emotional, zwischenmenschlich und finanziell sicher durchs Leben kommst.

Dazu muss er – gezwungenermaßen – auch negativ denken können ("Was kann schief gehen?")

Außerdem ist ein gut gebildeter Verstand in der Lage, viel besser in einer Welt zurecht zu kommen, die immer komplexer und vielschichtiger wird.

Dem Verstand also Gedanken aufdrücken zu wollen, sorgt genau deswegen oft für das genaue Gegenteil: Was immer wir auch verdrängen, kommt stärker und intensiver zu uns zurück.

Deinem Verstand jedoch Fragen zu stellen, ist eine gute Form der Führung. Denn Dein Verstand liebt Herausforderungen. Also gib ihm was zu tun!

Aber gestatte es ihm, eigene Urteile zu fällen.

Mehr dazu findest Du übrigens in dem ersten Video von "Kopfgooglen extrem".

Aber Vorsicht:

Achtung: Nebenwirkungen.

Zu viel Kopfgooglen kann zu Effekten führen, mit denen man vorher nicht gerechnet hat. Zumindest bei mir war und ist das so:

- Stehe ich vor geschäftlichen Herausforderungen, fallen mir viel schneller Lösungswege ein, um das Problem zu beheben.
- Gibt es in meinen Beziehungen Stress, kann ich durch Kopfgooglen nicht nur meine eigenen Gedanken viel leichter in eine produktive Richtung



www.biqshift.live Seite 3 von 13

ziehen, sondern auch das Gespräch in ein konstruktives Miteinander führen.

- Werde ich von Sorgen und Zweifeln heimgesucht, finde ich viel schneller in eine optimistische Grundhaltung zurück.
- Nehme ich mir ein ambitioniertes Ziel vor, hilft mir Kopfgooglen, mich viel schneller von den Erfolgschancen zu überzeugen – und ins Handeln zu kommen.

Kurz und gut: Mit Kopfgooglen lebt es sich einfach besser.



www.biqshift.live Seite 4 von 13

Kopfgooglen Extrem

Welches Problem möchte ich lösen?

Situationsbeschreibung

Beschreibe kurz, um welche konkrete Situation es sich handelt:

- Immer wenn X passiert, reagiere ich mit Y.
- In dem Projekt X gibt es zeitliche Probleme.
- Ich weiß nicht, wie ich Y finanzieren soll.
- Mit X habe ich beim Thema Y immer wieder Streit.
- Morgens, wenn ich aufwache, habe ich schlechte Laune.

_
_
_
-

Negativen Gedanken ermitteln

Schreibe als Nächstes auf, was Dein negativer Gedanke bei dem Thema ist:

- Immer wenn X passiert, reagiere ich mit Y.
 "Ich bin nicht gut genug."
- In dem Projekt X gibt es zeitliche Probleme.

"Das klappt eh nicht."

- Ich weiß nicht, wie ich Y finanzieren soll.
 "Nie habe ich genug Geld."
- Mit X habe ich beim Thema Y immer wieder Streit. "Wenn ich mich nicht durchsetze, werde ich untergebuttert."



www.biqshift.live Seite 5 von 13

- Morgens, wenn ich aufwache, habe ich schlechte Laune.
 "Das Leben ist einfach ein Scheißspiel." (Bitte schreibe Deinen Gedanken immer ungeschminkt auf.")
- Ich weiß nicht, wie ich mit meiner Chefin/meinem Kunden über mehr Geld verhandeln kann.

"Ich bin ihr/ihm unterlegen."

Kreuzverhör

Das Ziel dieses Schrittes ist es, die eigenen Gedanken kritisch zu hinterfragen. Da unser Verstand gerne alles anzweifelt, ist er hier in seinem Element. Lies deswegen Deinen Gedanken durch und frage Dich:

Stimmt der Gedanke wirklich?
Kann ich mir zu 100% sicher sein?
Warum ist auch das Gegenteil möglich?
Wann war es bereits einmal genau umgekehrt?

Warum kann es gelingen?

Stell Dir nun eine erfolgsorientierte Frage, die mit "Warum" beginnt.

Warum eine "Warum-Frage"?

Weil wir auf Warum-Fragen als Antwort Begründungen erhalten.

Und Begründungen helfen Dir, neue Überzeugungen zu bilden. Je mehr positive Antworten ich auf die Frage bekomme, warum mir ein Projekt gelingen wird, desto überzeugter bin ich doch, dass ich es wirklich umsetzen kann.

Warum-Fragen helfen Deinem Verstand, freiwillig eine neue Sichtweise, eine neue Einstellung zu gewinnen. Freiwillig bedeutet aber auch, dass Dein Verstand skeptisch bleiben darf.



www.biqshift.live Seite 6 von 13

· Immer wenn X passiert, reagiere ich mit Y.

"Ich bin nicht gut genug." Warum bin ich gut genug?

In dem Projekt X gibt es zeitliche Probleme.

"Das klappt eh nicht."

Warum können wir es zeitlich schaffen? Oder wenn es wirklich nicht mehr zu schaffen ist: Warum kann es trotzdem ein großer Erfolg werden?

· Ich weiß nicht, wie ich Y finanzieren soll.

"Nie habe ich genug Geld."
Warum kann ich ab sofort mehr Geld haben?

• Mit X habe ich beim Thema Y immer wieder Streit.

"Wenn ich mich nicht durchsetze, werde ich untergebuttert." Warum können wir einvernehmlich eine Lösung finden?

· Morgens, wenn ich aufwache, habe ich schlechte Laune.

"Das Leben ist einfach ein Scheißspiel." (Bitte schreibe Deinen Gedanken immer ungeschminkt auf.")

Warum ist das Leben einfach großartig?

 Ich weiß nicht, wie ich mit meiner Chefin/meinem Kunden über mehr Geld verhandeln kann.

"Ich bin ihr/ihm unterlegen."

Warum kann mir die Verhandlung gut gelingen?

Wenn Du arge Zweifel hast, dass Du mit etwas erfolgreich sein kannst, kannst Du die Fragen auch zweistufig aufbauen:

· Warum könnte es möglich sein?

Diese Frage beinhaltet ein "könnte". Das heißt: Der Erfolg ist hier eher erstmal nur eine "Möglichkeit". Sobald Du genügend Antworten auf diese Frage gefunden hast, kannst Du einen Gang hochschalten:

· Warum ist es wahrscheinlich?

Eine "Wahrscheinlichkeit"	" ict wurklich ar iin c	l arithaar a	$1c \circ 1c \circ 1 \setminus 1c$	valichkait"
	1	i (IIIIIII) a		11 IIII I I K 🗀 I I



Wie kann ich es schaffen?

Diese Frage zielt darauf ab, konkrete Lösungen für ein Problem zu "brainstormen". Sprich: Möglichst viele Ideen zu sammeln, um daraus dann einen ersten Plan für die Umsetzung zu schmieden.

Wie kann ich es schaffen?

Bei dieser Frage-Variante geht es darum, sich auf konkrete Schritt zu konzentrieren, die Du selbst umsetzen kannst.

Natürlich kannst Du auch Ideen sammeln, wie Andere Dir bei der Lösung helfen können. Aber erst, wenn Du eine klare Idee hast, was Du selbst beitragen kannst.

Wie würde es X tun?

Wenn Dir keine gescheiten Lösungswege einfallen, stell Dir vor, wie andere Leute es lösen würden:

- Ein ausgewiesener Experte zu dem Thema
- Ein Held aus einem Buch oder Film
- Ein guter Freund oder eine gute Freundin
- Ein Komiker
- Ein Künstler
- Eine berühmte Persönlichkeit
- Ein spiritueller Führer wie der Dalai Lama

Du siehst: Dir stehen an dieser Stelle alle Möglichkeiten offen. Brainstorme solange aus so vielen Perspektiven, bis Du einen einigermaßen gangbaren Lösungsweg gefunden hast.

Halte die wichtigsten Schritte (Meilensteine) fest.		



www.biqshift.live Seite 8 von 13

Was kann ich jetzt tun?

Konzentriere Dich jetzt auf *erste* Umsetzungsschritte. Dabei ist es wichtig, dass Du Dich auf wirklich Machbares konzentrierst.

Wenn Du eine Geschäftsidee hast, für die Du eigentlich 50.000 Euro brauchst und die Dir leider jetzt nicht zur Verfügung stehen, dann konzentriere Dich darauf, was Du stattdessen jetzt als Erstes tun, nutzen oder in Einsatz bringen kannst, um wenigstens einen ersten Schritt weiter zu kommen.

Was ist jetzt für mich möglich?

Bei dieser Fragevariante konzentrierst Du Dich auf die **Ressourcen**, die Du *jetzt* tatsächlich zur Hand hast. Welches Geld kannst Du investieren? Wie viel Zeit steht Dir zur Verfügung? Welche Informationen, die Du bereits besitzt, kannst Du nutzen? Welche Geräte (Computer, Maschinen, Auto etc.) kannst Du in Einsatz bringen?

Was kann ich jetzt tun?

Mit dieser Frage fokussierst Du Dich darauf, was ${\bf Du}$ als ${\bf N\ddot{a}chstes}$ selbst tun
kannst. Du wartest nicht auf den Erfolg, sondern nimmst ihn in die Hand.



Wie denkst Du jetzt über das Problem?

Denk am Ende an Deine Ausgangssituation ("Immer wenn X passiert, reagiere ich mit Y" etc.) und achte darauf, wie Du jetzt über Dein Problem denkst.

Wichtig: In fast allen Situationen, in denen ich Kopfgooglen angewendet habe, war ich danach deutlich inspirierter und optimistischer. Aber nicht immer hatte ich das Gefühl, komplett mit dem Thema durch zu sein.

In diesen Fällen habe ich mir über mehrere Tage hinweg das Thema weiter in meinem Kopf gegooglet. Mit der Folge, dass sich bei jedem Durchgang noch bessere Einsichten, Lösungsideen und Umsetzungwege einstellten.

Und genau das wünsche ich Dir auch.

Deswegen: Womit willst Du jetzt am liebsten anfangen?¹



¹ Ja, auch das ist eine schöne Kopfgoogle-Frage.

<u>www.bigshift.live</u> Seite 10 von 13

Arbeitsblatt Kopfgooglen

Welches Problem möchte ich lösen?

Situationsbeschreibung
Beschreibe kurz, um welche konkrete Situation es sich handelt:
Negativen Gedanken ermitteln
Schreibe als Nächstes auf, was Dein negativer Gedanke bei dem Thema ist:
Kreuzverhör
Lies den Gedanken durch und frage Dich:
Stimmt der Gedanke wirklich?
Kann ich mir zu 100% sicher sein?
Warum ist auch das Gegenteil möglich?
Wann war es bereits einmal genau umgekehrt?
Warum kann es gelingen?



www.bigshift.live

Wie kann ich es schaffen?
Wie würde es X tun?
Was kann ich jetzt tun?
Was ist jetzt für mich möglich? Was kann ich jetzt konkret unternehmen?
Wie denkst Du jetzt über das Problem?



Kopfgooglen auf 1 Blick

Welches Problem möchte ich lösen?

Um welche Situation geht es? Welcher negative Gedanke steckt dahinter?

Kreuzverhör

Stimmt der Gedanke wirklich? Kann ich mir zu 100% sicher sein? Warum ist auch das Gegenteil möglich? Wann war es bereits einmal genau umgekehrt?

Warum kann es gelingen?

Warum könnte es möglich sein? Warum ist es wahrscheinlich?

Wie kann ich es schaffen?

Wie kann ich es schaffen? Wie würde es X tun?

Was kann ich jetzt tun?

Was ist jetzt für mich möglich? Was kann ich jetzt konkret unternehmen?

Wie denkst Du jetzt über das Problem?

Achte darauf, was sich verändert hat.



www.bigshift.live