

Interview mit Amina Meineker



Amina Meineker ist internationale Expertin für New Leadership und Transformation. Als Diplom-Ökonomin mit über 25 Jahren Erfahrung und Erfolg hat sie zehn Jahre lang für das „Harvard der Transformation“ gelehrt. Mit QuantexX® bietet sie Unternehmen effektive Methoden, um die alles bestimmenden Gehirnfrequenzen zu steuern: für weniger Stress, höhere Leistungsfähigkeit und mehr Innovationskraft. Amina Meineker weist Unternehmen den Weg in eine langfristig erfolgreiche Zukunft – wissenschaftlich fundiert und konkret anwendbar.

www.quantexx.com

„MENTALKRAFT MIT GEHIRNFREQUENZFÜHRUNG“

Was ist Mentalkraft?

Das ist die Fähigkeit, die eigenen Gedanken zu steuern. Das klingt erst einmal banal, aber es steckt mehr dahinter, wenn man bedenkt, dass wir die meiste Zeit unsere Gedanken nicht bewusst steuern. In der lauten, schnellen Welt von heute denken wir vielleicht an die letzte WhatsApp-Nachricht, die reinkam, und an die vielen Aufgaben, die heute noch anstehen, aber dabei sind wir weit von Mentalkraft entfernt.

Und wie sieht diese nun aus? Stellen wir uns vor, die Chefin schnauzt einen Mitarbeiter an. Das ist der Reiz. Für die Reaktion darauf hat der Mitarbeiter eine kurze Zeitspanne zur Verfügung. Er kann beleidigt reagieren, empört sein, es einfach ignorieren. Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Reaktionsraum. Seine Größe zeigt an, wie stark unsere Mentalkraft ist. Diese entscheidet darüber, wie wir reagieren. Mit Mentalkraft erhöhen wir unsere Wahlmöglichkeiten. Unsere Reaktion erfolgt nicht automatisch, sondern wir haben uns für sie entschieden. Wir können bewusster reagieren. So wie wir eigentlich wollen. Idealerweise also nicht zurückschreien, wenn wir angeschrien werden, sondern besonnen bleiben und konstruktiv nach vorne handeln.

Warum haben wir aktuell so wenig Mentalkraft?

Unser Verhalten folgt im Kern immer noch uralten tradierten Mustern. Flucht- oder Kampfmodus zum Beispiel. Wir reagieren quasi automatisch – das ist das Gegenteil von Mentalkraft. Angst, Stress und Geschwindigkeit in unserer heutigen Gesellschaft triggern diese automatischen Reaktionen. Was uns fehlt, ist genug Gelassenheit, um den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu erweitern, also bewusst und eigenständig zu entscheiden und handeln.

Ungewissheitstoleranz ist hier ein wichtiger Faktor. Solange Ungewissheit in uns immer wieder Flucht oder Kampf auslöst, kann es nicht gelingen, unseren Reaktionsraum zu vergrößern und bessere Entscheidungen zu treffen. In einer Welt voller Ungewissheiten wird das zum Dauerproblem. Deswegen haben wir derzeit so wenig Mentalkraft. Deswegen ist es so wichtig, sie auszubilden. Wir müssen uns

an die sich verändernde Welt anpassen, sonst gehen wir unter. Aktuell versuchen wir jedoch, neue Fragen mit alten Lösungen zu beantworten. Je mehr Informationen es gibt, desto mehr wollen wir lesen und aufnehmen. Je mehr Arbeit auf dem Tisch liegt, desto mehr wollen wir wegschaffen. Doch was passiert? Der Stress wächst und wächst.

Warum benötigen wir in Unternehmen mehr geistige Flexibilität?

In der alten Welt, also faktisch bis vor zwei, drei Jahrzehnten, war vieles noch einigermaßen bequem planbar. Das geht heute nicht mehr. Und blicken wir einmal ein paar Jahre voraus: Alles, was erwartbar, vorhersehbar ist, lässt sich in der Regel automatisieren. Künstliche Intelligenz wird uns hier viele Entscheidungen und damit auch viel Arbeit abnehmen. Übrigens nicht nur bei relativ stumpfsinnigen Aufgaben, sondern auch in der anspruchsvollen Wissensarbeit.

Umso wichtiger ist es deshalb, dass die menschliche Intelligenz beweglich und flexibel bleibt. Mentalkraft wird damit der entscheidende Faktor sein, den Mitarbeitende im Unternehmen brauchen. Sie müssen in der richtigen Gehirnfrequenz arbeiten, um besonders kreativ und resilient zu sein. Von der Gehirnfrequenz hängt es ab, ob ein Mensch gestresst, hochleistungsfähig, kreativ oder entspannt ist. Wer das steuern kann, hat logischerweise einen sehr großen Wettbewerbsvorteil.

Ich habe einen Professor für Künstliche Intelligenz gefragt, was er für die größte Herausforderung unserer Zeit hält. Er sagte: „Dass wir so viel Zeit, Geld und Energie in die Entwicklung der KI investieren und nicht die gleiche Aufmerksamkeit darauf richten, die menschliche Intelligenz zu verbessern.“

Die eigenen Gehirnfrequenzen steuern zu können, bietet genau diese Verbesserung der menschlichen Intelligenz. Ich halte diese Fähigkeit deswegen für die zentrale Führungsfähigkeit der Zukunft.

Wie kann ich meine Mentalkraft selbst steuern?

Der erste Schritt ist stets, sich bewusst zu machen, dass wir überhaupt die eigene Mentalkraft steigern können. Viele Menschen wissen das nämlich nicht oder wollen es nicht glauben. Ganz praktisch geht es dann damit weiter, die eigene Gehirnfrequenz bewusst zu steuern.

Das kann anfangs eine sehr einfache Übung sein: einfach ein paar Sekunden innehalten, durchatmen und dann erst reagieren.

Interessant ist zu beobachten, in welchen Situationen einem diese kurze Pause des Innehaltens gelingt und in welchen wiederum nicht. Welche Muster lassen sich da erkennen? Was lässt sich daraus lernen?

Über den Tag verteilt bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, dieses simple Reiz-Reaktions-Training zu praktizieren.

Eine weitere leicht anwendbare Einstiegsübung ist es, sich einmal pro Tag Zeit für sich selbst zu nehmen und sich zu fragen, wie es einem geht und was ansteht. Zehn Minuten, in denen nichts passiert, man geht eine Runde um den Block und denkt nach. Natürlich ist das nur ein Anfang, aber immerhin gelingen damit die ersten Schritte hin zu mehr Mentalkraft.

9 weitere Interviews und
über 100 Tipps findest du im Buch:
Transformation machbar machen

