

Dr. Nadine Nowakowski im Gespräch

# Reboarding ins Leben – mehr als das klassische Reboarding

Krisen führen zu erhöhtem Druck, zu psychischen, physischen, gesundheitlichen und finanziellen Belastungen. Zusehend fühlen sich Menschen traurig, ängstlich, besorgt, wütend, frustriert und ohnmächtig. Es droht ein Gefühl von Kontrollverlust, sowie ein Verlust der Tagesstruktur, der Perspektive, bis hin zum Ausfall der eigenen Initiative.

Wirtschafts-)psychologische Hilfestellungen sind rar, aber gefragter denn je, wenn es darum geht (Dauer-) krisenszenarien zu bewältigen. TOP Magazin sprach mit Dr. Nadine Nowakowski, Wirtschaftspsychologin in Senden, über den Umgang menschlicher Veränderungsprozesse, wie mit psychologischen Tricks Krisen möglichst unbeschadet überwunden werden können, und über ihr neues Buch „Reboarding ins Leben“ – (k)eine Krise für immer.

**TOP:** Frau Dr. Nowakowski, Sie sind eine der bekanntesten Wirtschaftspsychologinnen in Ihrem Metier und beschäftigen sich aktuell mit dem Thema Reboarding ins Leben. Was genau verstehen Sie darunter?

**Dr. Nowakowski:** Seit Corona wird mit Reboarding der Wiedereinstieg ins Unternehmen beschrieben.

Trotz über zweieinhalb Jahren Corona-Krise sind wir erst am Anfang schwieriger Situationen angekommen. Das Ausmaß der finanziellen, wirtschaftlichen und menschlichen Folgen durch die Corona-Krise oder den Ukraine-Krieg ist längst nicht absehbar. Prognosen sind düster, das zeigen auch aktuelle Untersuchungen. Zusehends dehnt sich starke Überforderung und Verunsicherung aus. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass zu den aktuellen äußeren unbeeinflussbaren Krisen ebenso individuelle Krisen hinzukommen.

Wenn man das alles subsummiert, sollte und darf man Reboarding nicht nur im geschäftlichen Sinne verstehen. Es gibt unzählige Krisen - Situationen, die einen Wiedereinstieg speziell INS LEBEN benötigen.

Genau deshalb gehe ich beim Begriff Reboarding bewusst einen Schritt weiter und beschreibe, mit welchen (wirtschafts-)psychologischen Maßnahmen und Techniken trotz Krisen ein Wiedereinstieg, also ein „Reboarding ins Leben“ gelingen kann.

**TOP:** Sind Ihnen spezielle Verhaltensänderungen der Menschen durch die aktuellen Krisenszenarien aufgefallen?

**Dr. Nowakowski:** Wir reagieren alle unterschiedlich, aber immer emotional auf Krisen.

Negative Gefühle wie Kontrollverlust, Unsicherheit, Angst, Ohnmacht etc. wachsen stetig, bis sie überhandnehmen und zum kognitiven und emotionalen („Dauer-“) Stress werden. Das Gefühl der Unbeschwertheit geht verloren, die „Zündschnur“ der Menschen ist sehr kurz geworden und immer mehr Prokrastination findet statt. Alters- und branchenunabhängig gehören Themen wie Zuverlässigkeit und Beständigkeit der Vergangenheit an. Stattdessen kommt das sogenannte „Ghosting“, bei dem ein vollständiger Kontakt- und Kommunikationsabbruch ohne jegliche Vorwarnung stattfindet, nicht nur in privaten, sondern auch in Geschäftsbeziehungen aktuell verstärkt in Mode.

**TOP:** Kann ein Reboarding ins Leben jedem gelingen?

**Dr. Nowakowski:** Definitiv ja. Ich glaube felsenfest daran und sehe auch, dass jeder Mensch Krisen bewältigen kann.

**TOP:** Wie sieht ein Krisenmanagement zu Reboarding ins Leben bei Ihren Vorträgen, Schulungen und Coachings aus?

**Dr. Nowakowski:** Zunächst schaffen wir eine Ausgangsbasis und machen uns über Ihre Krise(n) Gedanken.

Was ist für Sie persönlich die Krise? Sind es äußere unbeeinflussbare Umstände, die Sie indirekt betreffen oder sind es solche Szenarien, die Sie individuell und subjektiv direkt (be-)treffen?

Erst wenn das geklärt ist, kann ich in die verschiedenen Prozesse der Verhaltenstransparenz einleiten, um ein Verständnis und einen angemessenen Umgang für die Situation zu entwickeln.

**TOP:** Wie genau sehen diese Prozesse aus? Gibt es spezielle Aspekte, die zu beobachten sind?

**Dr. Nowakowski:** Es geht in erster Linie darum, dass der Klient die Entstehung der eigenen Gefühlszustände versteht, diese einzuordnen lernt und deren Gefahren für sein Wohlbefinden erkennt. Auch wird der Fokus darauf gelegt, eigene Verhaltensziele zu erkennen, einen Blick auf das Wesentliche zu entwickeln, Energie zu gewinnen und spezielle Techniken zu üben.

Den meisten Menschen fällt es sehr schwer, ein Verständnis dafür zu entwickeln, warum eine Verhaltens- und Gefühlsveränderung dringlich und notwendig ist und zusätzlich nicht in alte Reaktionsmuster zu verfallen.

**TOP:** Warum fällt eine Verhaltens- und Gefühlsveränderung den Menschen so schwer?

**Dr. Nowakowski:** Auf Situationen zu reagieren anstatt zu agieren und neue Strategien zu lernen, ist wesentlich einfacher und bequemer. Hinzu kommt die Tatsache, dass Menschen dem Vermeiden von

Schmerz intuitiv eine höhere Priorität beimessen als dem Zugewinn von Freude.

Ein simples Beispiel: Wenn ich Heißhunger auf einen Burger habe, obwohl ich mir eine Diät vorgenommen hatte, ist es doch wesentlich einfacher und auch bequemer diesen Schmerz des Verzichts auf das Essen zu vermeiden, anstatt mich zu quälen, um irgendwann in weiter Ferne ein Stück der Freude, des Abnehmens zu gelangen.

Der Unterschied zwischen einem Burger und der Wirtschaftskrise sind die Sinnstiftung und äußere Reize. Die Entscheidung für oder gegen den Burger habe ich selbst getroffen und somit mein Verhalten bestimmt. Bei dieser genannten Krise kommt eine äußere Situation, die mich einschränkt und somit Schmerzen in meiner Freiheit verursacht. Das erzeugt automatisch Konflikte im Kopf, die man nur schlecht bis gar nicht abbauen kann. Genau dieser Prozess ist gegen unsere Natur. Die Folge ist entweder eine Reaktanz - Reaktion also Widerstände in Form von Frust und Aggression oder das klassische Aussitzen, Hinnehmen, Verdrängen, Verleugnen etc.

**TOP:** Können Sie uns weitere Tipps und Tricks zum Umgang mit Krisen geben?

**Dr. Nowakowski:**

#### 1.) Die Krise ist nicht das Problem!

Wir können Krisen als Sache nicht steuern, wir können auch nicht absehen, wann und ob diese enden. Ebenso wissen wir nicht, ob nach einer Krise die nächste folgt. Aber was wir steuern können, sind die Perspektive auf die Situation, der Umgang mit Unsicherheit und die Klarheit über den Willen zur Veränderung.

Machen Sie sich bewusst, dass das eigentliche Problem nicht die Krise selbst ist. Die Gefühle kommen nicht von der Krise oder den damit zusammenhängenden Rahmenbedingungen. Sie kommen von der Bedeutung, die Sie der Krise zuschreiben.

#### 2.) Die Rolle des Unbewussten

Nach der Verarbeitung einer Krisen-Botschaft findet immer eine Handlungsentscheidung statt. Bei diesem Prozess spielt das Unbewusste eine erhebliche Rolle, denn es steuert unsere Handlungen bis zu ca. 95 Prozent. Ohne dass wir es bewusst wahrnehmen, hat das Unbewusste bereits die Entscheidung für uns getroffen.

Nicht zu unterschätzen ist außerdem der Einfluss der Medien oder des Umfeldes auf das Unbewusste. Wenn zum Beispiel Ihr Umfeld alles „schwarzsieht“, dann entwickeln Sie ähnliche Vorstellungen,

die zum Ergebnis führen, dass Ihre positive Einstellung zum Leben und somit die Lebensqualität sinkt.

Das Unbewusste hört also auf Andere – und das Gute ist, es hört auch auf Sie, was Sie für sich nutzen können. Sie können beispielsweise gewünschte positive Gefühlszustände hervorrufen, indem Sie Ihrem Unbewussten Anweisungen geben und diese so lange wiederholen, bis das Unbewusste gelernt hat, automatisch nach diesen Anweisungen zu handeln.

**TOP:** Kommen wir noch kurz auf Ihr aktuelles Buch „Reboarding ins Leben – (k) eine Krise für immer“ zu sprechen. Wie kam es dazu? Worum geht es dabei und welche Personen möchten Sie damit erreichen?

**Dr. Nowakowski:** Ich habe gelernt, dass sich aus der Beobachtung vergangenen Verhaltens zukünftiges Verhalten prognostizieren lässt. Auch lautet mein Motto: Jede Begegnung ist GRATIS und manchmal nicht UMSONST.

Wenn ich mich für ein Projekt entscheide, dann ist das immer die Folge aus dieser Kombi plus Eigen-/ und Fremdbeobachtung. Also begann ich bereits im März 2022 damit, die Menschen, ihr Verhalten und auch mich zu studieren. Relativ schnell wurde mir klar, dass die Zeiten, die auf uns zukommen, eine absolute psychische Herausforderung bedeuten werden. Da ich ja nicht nur Wirtschaftspsychologin, sondern auch Verhaltenspsychologin bin, habe ich mir gedacht, jetzt musst Du den Menschen ein weiteres Mal helfen.

Außerdem bin ich davon ausgegangen, dass - wie auch schon zu Corona Zeiten - der Bedarf für wirtschaftspsychologische Hilfestellungen wachsen wird. Somit habe ich mich hingesetzt und das Buch bereits im Juli angefangen zu schreiben. Krisen betreffen alle und daher richtet sich das Buch auch an alle Menschen ab 15 Jahren.

Das Buch ist so aufgebaut, dass die Leserin / der Leser Schritt für Schritt sich und den (Hinter-)Grund der Gefühlszustände bei (Dauer-)Krisenszenarien kennenlernt.

Es wird beispielsweise in psychologischer Hinsicht aufgezeigt, was Krisen mit uns machen und welche Macht diese haben, damit es überhaupt zu massiven Gefühlschwankungen bei uns kommen kann. Auch wie wir mit Krisen umgehen, welche Denkfehler und Gefahren sich dahinter verbergen, wird behandelt.

Dass das Buch bereits auf eine gute Resonanz gestoßen ist und dass viele Menschen Wachstumspotentiale an sich entdecken und durch das Reboarding ins Leben einen Blickwinkel entwickelt haben, mit dem sie jeder Krise etwas Positives abgewinnen können, freut mich besonders.

**TOP:** Vielen Dank für das tolle Gespräch und weiterhin viel Erfolg.

