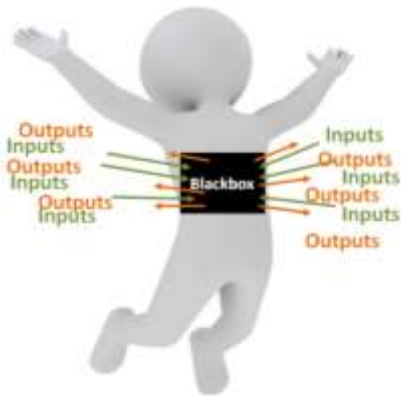


## fokus | „Souverän handeln“ | Das Geheimnis der Black Box

Über die Begabung und Last schnell zu reagieren

Je besser wir selbstbestimmt Reize von außen „hineinlassen“ und auch gezielt entscheiden, wann wir auf welchen Input wie reagieren desto souveräner werden wir - ein kleines Stück mehr Lebensqualität und Selbstbestimmtheit.



Das Modell der **Black Box** zerteilt Interaktionsprozesse in Input-Verarbeitung-Reaktion. Unter Input verstehen sich alle Signale und Reize von Menschen und unserer Umwelt, die von außen auf uns einwirken. In der sogenannten Black Box werden alle Inputs verarbeitet. Schließlich kommt die Reaktion auf den Input in Form des eigenen Verhaltens (Output). Die innere Black Box steht immer in Wechselwirkung mit den Informationen von außen. Wir verarbeiten neue Informationen unter Einbeziehung bereits vorhandener Informationen und passen diese in ein

organisiertes Netz vorhandenen Wissens ein. Wesentlich kommt es darauf an, wie ein Mensch Umweltereignisse wahrnimmt, gedanklich verarbeitet und bewertet.

„Ich selbst entscheide, wer mich beleidigt.“ Oskar Wilde

Hier liegt bereits der erste Schritt für einen gelungenen Interaktionsprozess, nämlich **innezuhalten** und zu reflektieren:

- Welche Ereignisse nehme ich wahr? Und wie nehme ich sie wahr? Welche Ereignisse will ich wahrnehmen und mich beschäftigen lassen? Welche Resonanzen rufen sie hervor? Welche Gefühle, Gedanken und Erinnerungen?

Der nächste Schritt ist die Verknüpfung der wahrgenommenen Reize mit unseren individuellen **Erfahrungen und unserem Wissen**. Bei diesem Informationsverarbeitungsprozess, der in der Black Box stattfindet, haben wir die Freiheit, selbstständig Reize der Umwelt unterschiedlich zu verarbeiten. Hierzu ist wieder ein wichtiges Element das erneute Innehalten, bewusst Pause machen und Reflektieren:

- Welche Erfahrungen habe ich bereits in der Vergangenheit mit ähnlichen Situationen gesammelt? Waren das gute/ schlechte/ neutrale/ erfolgreiche/ frustrierende/ ... Erfahrungen? In welchen Situationen/ zu welchen Zeitpunkten/ mit welchen Personen habe ich Ähnliches erlebt? Gibt es hier Muster? Welche Missverständnisse habe ich diesbezüglich erlebt?

Im nächsten Schritt werden **Handlungsmöglichkeiten**

gesammelt, denn vor allem unsere Reaktion kann bewusst gesteuert werden. Wichtig ist, sich bewusst zu werden, welche Reaktionsvielfalt einem zur Verfügung steht. Kreative Lösungs-Techniken können hier unterstützen. Für welche Reaktion, Handlung, welchen Output man sich schließlich entscheidet, muss immer in Hinblick auf das erwünschte Ziel passen. Unsere vertrauten Handlungsmuster sind einerseits eine Stütze im Interaktionsprozess, stellen aber gleichzeitig das größte Gefahrenpotential in der Entscheidung dar. Eine kritische Reflexion der eigenen Muster eröffnet flexiblere und innovativere Gestaltungsmöglichkeiten.



souverän: autark, unabhängig, ungebunden, eigenständig, frei, eigen, autonom, selbstständig, alternativ, emanzipiert, selbstverantwortlich

Am Ende dieser Phase steht der

Entschluss zu einer Reaktion. Diese sollte souverän und wohl überlegt sein. Souverän beschreibt in diesem Zusammenhang eine **sichere, freie, selbstbestimmte Reaktion**.

**Unsere Black Box ist unser „Verdauungsapparat“ für Inputs/ Außenreize. Abhängig vom vorhandenen Repertoire in unserer Black Box antworten und reagieren wir auf Außenreize. Je souveräner wird werden, desto gesteuerter, gezielter, ausgewählter stellen wir Outputs/ Reaktionen der Welt zur Verfügung.**

**Ressource 1:** Erfahrungen reflektieren und Lernen, um möglichst viele unterschiedliche, vielfältige Reaktionsmöglichkeiten anwenden zu können und Feedback einholen.

**Ressource 2:** Sich befreien vom Anspruch, immer sofort reagieren zu müssen.

**Ressource 3:** Im Inneren AnfängerIn bleiben. Handlungsmöglichkeiten ausbauen wollen und den Anspruch, „ein fertiger Mensch zu sein“ mit Gelassenheit loslassen.

**Ressource 4:** Innehalten. Die Pause zwischen Input und Output ist der kleine bzw. souveräne Unterschied.

**Ressource 5:** Souveränitäts-Training. Anders reagieren, abwarten, sich selbst beobachten, Fragen stellen statt Antworten zu geben, Reaktions-Entscheidung auf morgen verschieben...

Alle fokus-artikel, downloads & literaturrempfehlungen finden Sie auf  
[www.sichtart.at](http://www.sichtart.at)