

Was ist Priming?

Unter Priming (wörtl. „Vorprägung“) versteht man eine Beeinflussung des Denkens. Ein bestimmter Reiz beeinflusst (primed) das nachfolgende Denken und Verhalten. Bei diesem Reiz kann es sich um Worte, Gerüche oder ein Bild handeln und diese sanfte Beeinflussung läuft in der Regel komplett unbewusst ab.

Wir können uns kaum dagegen wehren und sowohl Medien als auch kommunizierende Menschen wirken durch Priming auf uns ein. Botschaften, Nachrichten, Worte primen uns – verschiedene Nuancen im Wording sorgen für zum Teil deutlich unterschiedliche Denk- und Verhaltensweisen.

Das politische Wahl-Marketing ist selbstverständlich auch darauf ausgerichtet. Die jüngste Offenlegung in der Presse, dass das gesamte Big-Data-Knowhow hierfür genutzt werden kann, macht uns sicherlich alle nachdenklich.

Doch jeder von uns hat zumindest in seinem unmittelbaren Umfeld, in seinem eigenen Tagesablauf, die Möglichkeit, bewusst(er) mit dem Thema Priming umzugehen. Und das sollten wir auch!

Werden wir in unserem Alltag mit negativem Priming konfrontiert – sei es durch unser eigenes Verhalten oder durch das Verhalten anderer – fügen wir uns nämlich wortwörtlich Schmerzen zu.

Ein negatives Priming, wenn es uns und unser Leben betrifft, aktiviert das Schmerzzentrum im Gehirn, die Insula. Bildgebende Verfahren belegen das deutlich. Und je nach eigener Belastung und Resilienz kann sich ein derartiges negatives Priming auf den gesamten Arbeitstag auswirken.

Spannende Untersuchungen haben bewiesen, dass ein negatives Priming am Morgen die Belastungsgrenze für den Tag senkt und die Fehlerquote anhebt. Kurzum, Ihr macht mehr Fehler und seid gestresster, wenn Ihr den Tag negativ geprimed beginnt.

Beispiele für negatives Priming im Arbeitsalltag:

- belastende Nachrichten
- Streit, der emotional berührt
- Zurückweisungen
- mangelnde Stabilität
- jammernde, klagende Kollegen
- Menschen mit negativen Ausstrahlungen
- empathisch gemeinte und zugleich verunsichernde Ansprachen: „Boah, Du siehst aber heute schlecht aus.“, „Du schaust so unglücklich drein.“ u.a.

Wir spüren es auch, dass uns derartige Begegnungen und Situationen regelrecht Kraft kosten.

Deswegen empfehlen wir Euch:

- Startet positiv in den Tag, möglichst ohne Nachrichten. Zumindest nicht in der Früh.
- Lächelt Euch bereits morgens im Spiegel bewusst an.
- Freut Euch über das Regenwetter, denn auch ohne Eure Freude würde es regnen.
- Freut Euch auf die vermutlich schönen Dinge des Tages. Assoziiert diese positiven Gedanken.
- Kleidet Euch so, dass Ihr Euch sicher, geschützt oder erfolgreich fühlt.

- Verabschiedet Euch liebevoll daheim und haltet Euch vor Augen, was Ihr für Glückspilze seid.
- Macht Euch mit möglichst leichtem Gepäck auf den Weg zur Arbeit. Je beschwingter Ihr gehen könnt, desto beschwingter werden auch Eure Gedanken sein.
- Ob in der U-Bahn, S-Bahn oder Bus, sucht Euch einen Platz, an dem Ihr nicht in Griesgram-Gesichter schauen müsst.
- Hört Musik, die Euch fröhlich stimmt. Auch auf dem Weg zur Arbeit.
- Flirtet, lächelt und steckt andere an.
- Meidet so lange Ihr könnt die Begegnung mit Energie-Gullys. Meidet also Kollegen, die Euch nicht gut tun und freut Euch auf die lieben Kollegen.
- Gestaltet Euer Arbeitsumfeld möglichst positiv.
- Habt Ihr einen Duft, der Euch beschwingt? Dann legt ihn auf oder schnuppert daran (wenn es z.B. das Aftershave/Parfüm des Partners ist, eignen sich Probefläschchen). Der Geruchssinn ist direkt – ohne Umwege – mit dem limbischen System verbunden und hervorragend für die eigene Zustandssteuerung geeignet!
- Seid sowohl empathisch als auch herzlich und immunisiert Euch zugleich. Macht die Probleme anderer nicht unmittelbar zu Euren eigenen.

Ihr werdet sehen, je mehr Ihr Euch davon zu eigen macht, desto positiver geprimed und resilienter werdet Ihr Eure Arbeit bewältigen.

Ihr habt letztendlich weniger Stress, macht weniger Fehler und fühlt Euch ausgeglichener.