

Wie wir in unsicheren Zeiten Zuversicht und Zutrauen gewinnen

Seit mehr als drei Jahrzehnten begleite ich Menschen und Unternehmen dabei, mit Wandel und Unsicherheit produktiv umzugehen. Ein einfaches, aber wirkungsvolles Modell, das ich in meinen Vorträgen und Workshops immer wieder verwende, basiert auf drei Dreiklängen – den **3 Z's**, **3 U's** und **3 E's**. Zusammen mit Mitarbeitern und/oder Führungskräften (jeweils mit 3 Bällen oder 1 Ball) erkläre ich diese neun Buchstaben bzw. warum wir uns manchmal selbst im Weg stehen – und wie wir wieder handlungsfähig werden.

Die 3 Z's: Ziel, Zeit und Zukunft

Drei Begriffe, die unser berufliches und privates Leben prägen: **Ziel**, **Zeit** und **Zukunft**. Wir alle haben Ziele – große, kleine, klare oder diffuse. Ziele geben Orientierung und Richtung. Doch sie geraten schnell in Spannung zu unserem zweiten Z: der Zeit. Denn wir haben immer das Gefühl, zu wenig davon zu haben – zu viele Aufgaben, zu wenig Pausen, zu viele Mails, zu wenig Ruhe.

Das dritte Z – die Zukunft – ist die große Unbekannte. Sie bleibt unberechenbar. Wir wissen, dass sie anders wird, aber nicht wie. Diese Mischung aus Zielorientierung, Zeitdruck und Zukunftsunsicherheit wirkt auf unser Gehirn wie ein permanenter Stresstest.



Die 3 U's: Unbehagen, Unsicherheit und Ungewissheit

Das menschliche Gehirn liebt Stabilität. Es bevorzugt Routinen, Wiederholungen und Vorhersagbarkeit. Doch in einer Welt, die sich rasant wandelt, wird diese Sicherheit immer seltener. Die Folge sind die **drei U's**: Unbehagen, Unsicherheit und Ungewissheit.

- **Unbehagen** ist die emotionale Reaktion: ein diffuses Unwohlsein, das wir oft gar nicht bewusst wahrnehmen, das aber unser Verhalten beeinflusst.
- **Unsicherheit** ist kognitiv: Wir wissen nicht genau, was passieren wird, können aber Wahrscheinlichkeiten einschätzen.
- **Ungewissheit** schließlich ist der unangenehmste Zustand – wenn wir nicht wissen, was wir nicht wissen.



Die 3 E's: Engagement, Entschlossenheit und Entscheidungsfreude

Wenn die drei U's überhandnehmen, sinken die drei E's:

- **Engagement** nimmt ab, weil das Gehirn Energie spart, um sich zu schützen.
- **Entschlossenheit** weicht der Vorsicht – lieber nichts riskieren, als Fehler machen.
- **Entscheidungsfreude** schrumpft, weil Unklarheit lähmt.

Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine neurobiologische (normale) Reaktion. Unser Gehirn reagiert auf Dauerstress und Unsicherheit mit Rückzug – ein uraltes Schutzprogramm. Doch genau das verhindert oft, dass wir mutig handeln und Chancen ergreifen.

Jonglieren trainiert die Fähigkeit, **Unsicherheit zu tolerieren**, **Fokus zu halten** und **flexibel zu reagieren** – genau jene Kompetenzen, die in der heutigen Arbeitswelt gebraucht werden.

Die 3 Z's, 3 U's und 3 E's zeigen auf einfache, aber eindrucksvolle Weise, was gelingendes Selbstmanagement im 21. Jahrhundert ausmacht: Ziele setzen, Zeit gestalten, Zukunft gestalten – trotz oder gerade wegen der Unsicherheit. Wer lernt, Unsicherheit auszuhalten und dabei engagiert, entschlossen und entscheidungsfreudig zu bleiben, gewinnt das, was wir in turbulenten Zeiten am meisten brauchen: **Zuversicht und Zutrauen für die Zukunft.**

