

Unsichtbare Blockaden sabotieren dein IT-Business.

Warum deine Entscheidungen oft nicht von Klarheit, sondern von eingeschliffenen mentalen Mustern bestimmt werden – und wie das dein Unternehmen limitiert.

Du glaubst, du führst dein IT- oder Softwareunternehmen rational, logisch und faktenorientiert? **In kritischen Momenten entscheidest aber oft nicht du selbst, sondern dein konditionierter Verstand – und das oft gegen dich.**

Neurowissenschaft und Wirtschaftspsychologie belegen:

Deine inneren Blockaden, alte emotionale Glaubensmuster und unbewusste Dynamiken wirken auf dich wie ein unsichtbares Bremssystem.

Unbewusste Mechanismen dominieren deine Entscheidungen.

Menschen treffen Entscheidungen oft unbewusst.

Studien zeigen, dass Intuition, Emotion und mentale Routinen Entscheidungen steuern, ohne dass du dir darüber im Klaren bist.

Das reduziert deine Wachheit im Business-Alltag und verstärkt kognitive Verzerrungen wie Bestätigungs- und Planungsfehler.

***Praxisbeispiel:** Du verschiebst IT-Investitionen oder Produktlaunches – nicht weil es die Daten sagen, sondern weil dein Gehirn Risiko als Bedrohung interpretiert.*

**MIND CHANGE
MANAGEMENT**

Business Sparring für IT-Unternehmer.



Kognitive Verzerrungen und mentale Muster blockieren dein Wachstum.

Merke dir einfach:

1. Ohne dass du es oftmals mitbekommst, haben dich alte konditionierte Muster im Griff und steuern unbewusst dein Verhalten und Handeln.
2. **DEIN Mindset formt deine Organisation:** Angst, Perfektionismus und Selbstschutz limitierten Wachstum auf jeden Fall.

7 TIPPS UM DEINE BLOCKADEN ZU LÖSEN

1. Bewusstsein
2. Mini-Experimente
3. Reframing & Perspektivwechsel
4. Körperliche Aktivierung
5. Timeboxing & Deadline-Druck
6. Selbstgespräch & Externalisierung
7. Mindset Shift

**MIND CHANGE
MANAGEMENT**

Business Sparring für IT-Unternehmer.



1 Bewusstsein

- Schreibe alle Gedanken auf, die dich stoppen: „Ich kann das nicht“, „Ich bin nicht gut genug“, „Was, wenn es scheitert“.
- Analysiere sie rational: Welche sind Fakten, welche nur Interpretationen oder Glaubenssätze?
- **Ziel:** Du musst die Blockade sichtbar machen, sonst arbeitest du im Dunkeln.

Tipp: Setze dir ein Limit von 15 Minuten. Achtung! Nur beobachten, nicht bewerten. Dein Gehirn liebt es, sich in Endlosschleifen zu verlieren.

2 Mini-Experimente

- Zerlege die Blockade in kleine, testbare Schritte.
- **Beispiel:** Wenn du Angst hast, eine neue IT-Lösung zu implementieren, teste sie zuerst in einem Sandbox-System.
- Erfolgserlebnis = Dopamin, das den Angstkreis bricht.

Provokant gesagt: Mach Fehler absichtlich klein, sonst blockiert dein Kopf alles aus Angst.

3 Reframing & Perspektivwechsel

- Jede Blockade ist ein unbewusster Versuch, dich zu schützen.
- Frage dich: „Was wäre das Gegenteil meiner Angst? Was würde passieren, wenn ich sie akzeptiere?“ Schreibe das Gegenteil auf und visualisiere es.
- Spiele Advocato Diaboli und argumentiere gezielt gegen dich selbst. Danach kannst Du Pro und Kontra realistisch abwägen.

Mini-Übung: Stell dir vor, du bist schon auf der anderen Seite der Blockade. Wie fühlt es sich an? Dein Gehirn merkt: Es ist nicht lebensbedrohlich.

MIND CHANGE MANAGEMENT

Business Sparring für IT-Unternehmer.



4 Körperliche Aktivierung

- Denkblockaden sitzen oft auch im Körper (Muskelspannung, flacher Atem, innere Unruhe).
- Eine Minute aus dem Fenster schauen ohne(!) etwas konkret zu fokussieren, den Blick öffnen, die Augen schließen oder bewusstes Atmen kann den blockierten Geist lösen.
- Sobald Körperwahrnehmung aktiv ist, ist Denken und Grübeln nicht möglich. Dein Geist darf entspannen und zur Ruhe kommen.

5 Timeboxing & Deadline-Druck

- Setze dir einen kleinen, harten Zeitrahmen für Entscheidungen oder Aktionen.
- Dein Gehirn liebt Sicherheit. Ein klarer Slot zwingt dich also zu handeln anstatt zu grübeln.

Beispiel: „Ich probiere diese Lösung innerhalb von 45 Minuten aus, egal was passiert.“

6 Selbstgespräch & Externalisierung

- Sprich mit dir selbst, als würdest du mit einem guten Freund reden: „Okay, ich sehe deine Angst, aber wir testen jetzt.“
- **Oder:** Schreibe die Blockade als Persona auf und verhandle mit ihr.

7 Mindset Shift

- **Mach dir klar:** Blockaden sind keine Schwäche, sondern Daten. Dein Kopf liefert Info: „Hier passiert etwas Unbekanntes – Achtung!“.
- Nutze sie, um dich gezielt weiter zu entwickeln, anstatt sie zu ignorieren.

