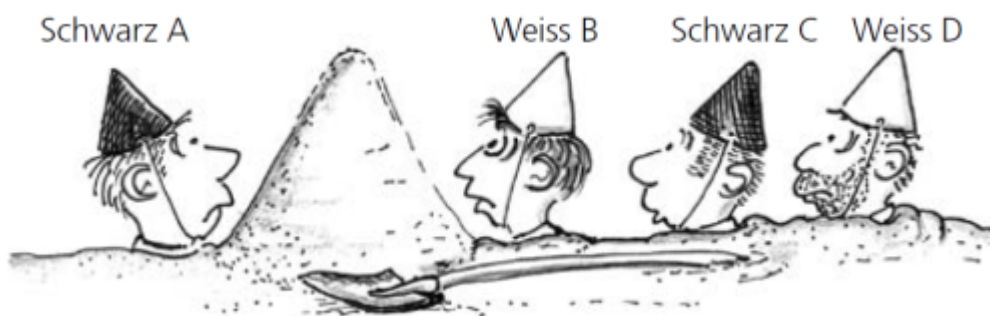


Stressmanagement: Des Rätsels Lösung

Hier folgt die Rätselauflösung zur Geschichte «Die vier todgeweihten Manager». Dieser Artikel ist Teil des Monatsthemas 11/2015 «Stressmanagement durch Bewegung».

Manager A und Manager B schauen auf eine Wand. Sie haben keine Ahnung und können daher auch nichts sagen. Manager D hingegen sieht vor sich zwei unterschiedliche Farben. Folglich kann er auch nichts sagen und schweigt deshalb.



Aber dieses Schweigen verrät ihn. Denn wenn er zwei gleiche Farben sehen würde, dann wäre ihm klar, welche Farbe er haben müsste. Das erkennt Manager C. Er weiss somit, dass er eine andere Farbe als sein Vordermann haben muss.

C ist die richtige Antwort. Bei der mentalen Kompetenz handelt es sich um die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel. Dies erlaubt stressgeplagten Menschen aus ihren gewohnten Denk- und Handlungsmustern auszubrechen.

Zur Geschichte [« Die vier todgeweihten Manager »](#)

Quelle: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO