



SO ÜBERWINDEN SIE IHRE *Selbstzweifel*

Kann ich das? Ist das nicht eine Nummer zu groß für mich? Bin ich wirklich gut genug in meinem Job? Im ersten Teil unserer neuen Coaching-Serie erklären wir Ihnen, wie Sie damit aufhören, sich selbst zu sabotieren

text *BIANCA LEPPERT*

Sie sitzen im Meeting mit Ihren Kollegen, als der Chef ein neues großes Projekt vorstellt und in die Runde fragt, wer es übernehmen möchte. Kurz zuckt es Ihnen in den Fingern, doch dann denken Sie: Schaffe ich das überhaupt? Noch während Sie überlegen, welche Gründe dagegen sprechen, hebt der selbstbewusste Kollege neben Ihnen die Hand und erntet den Applaus des Chefs. Chance verpasst. Wieder einmal. Warum? Weil wir zu oft an unseren Fähigkeiten zweifeln, statt einfach ganz mutig an uns zu glauben. Als wir in der COVER-Redaktionskonferenz ein Thema für den ersten Teil unserer neuen Coaching-Serie gesucht haben, war jeder sofort Feuer und Flamme, und wir diskutierten, bis unsere Köpfe rauchten. Denn jede von uns kennt das Gedankenkarussell, das uns weismachen will, dass wir nur durch einen glücklichen Zufall in unseren Job gerutscht sind, die anderen sowieso die besseren Ideen haben, und man der Beförderung ja gar nicht gewachsen ist. Doch gegen mangelndes Selbstbewusstsein lässt sich etwas machen: Motivationsprofi und Bestsellerautorin Petra Bock („Mindfuck – Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können“, Knauer Verlag) verrät, wie man sich auf diese Momente vorbereiten kann, wie Sie die inneren Dialoge stoppen können, und wie Sie lernen, mit dem Druck umzugehen.

DIE QUÄLGEISTER IM EIGENEN KOPF

— Unsere Expertin Petra Bock beantwortet die zehn wichtigsten Fragen zum Thema Selbstzweifel

1

Die meisten von uns kennen dieses Gefühl: Wenn sich neue Herausforderungen auf-tun, quälen uns Selbstzweifel. Warum geht das vor allem Frauen so?

Wir Frauen fragen uns oft, ob nicht andere besser geeignet wären, und stellen uns notorisch in die zweite Reihe. Wir wollen immer alles richtig machen und haben Angst, Niederlagen einzustecken. Wir verharren in der Komfortzone, damit wir beliebt bleiben. Männer werden schon als Kinder ermutigt, sich dem Wettbewerb zu stellen – Frauen dagegen eher dazu erzogen, sich anzupassen, einen guten Eindruck zu machen, nicht aufzufallen. Wir sind nicht gerne bereit, Risiken einzugehen. Aber neue Herausforderungen bedeuten immer auch Chancen, jedoch mit der Gefahr, dass es danebengeht und wir damit umgehen müssen.

*„Sind wir einmal
in der
Gedankenspirale
gefangen,
bemerken wir es
oft nicht
einmal und
kommen auch nicht
so leicht
wieder heraus.“*





2

Wie kann ich diese innere Stimme zum Schweigen bringen, die ständig flüstert: „Das überfordert dich, das ist nicht deine Kragenweite.“

Ich bezeichne das in meinen beiden Büchern als „Mindfuck“. Der erste Schritt ist, zu erkennen, dass es ein Gedanke ist, der mich nicht weiterbringt. Unsere gewohnte Frage- richtung ist: Warum schaffe ich das nicht? Die konstruktive Fragestellung wäre: Wieso bin ich genau die Richtige dafür? Weshalb ich und niemand anderes? Gehen Sie ins Meeting und setzen Sie sich das Ziel, das schwierigste Projekt zu übernehmen – ohne daran zu denken, ob die Kollegen Sie für eine Zicke oder karrieregeil halten. Das mag am Anfang sehr ungewohnt sein, ist aber nur Übungssache. Wenn man anfängt, es zu trainieren, gewöhnt man sich unheimlich schnell daran. Und es hat Aus-

DREI HELFERLEIN FÜR DEN AUSSTIEG AUS DEM GRÜBELKARUSSELL



RATGEBER In diesem Buch geben zwei Wissenschaftler hilfreiche Tipps, Arbor Verlag, ca. 23 Euro



ENTSPANNUNG Achtsamkeitsübungen von Harvard-Forscherin Britta Hölzel, 5W Verlag, ca. 18 Euro

ERFOLGSTAGEBUCH

Think positive: Täglich aufschreiben, was gut gelungen ist, www.eine-der-guten.de, ca. 10 Euro

wirkungen auf die Lebensqualität und auf die Erfolgchancen. Gehen Sie Risiken ein. Machen Sie sich bewusst, dass Sie eine Frau sind, die nicht da wäre, wo sie ist, wenn sie das nicht schaffen könnte. Eine schöne Erkenntnis: Um überhaupt ein solches Problem zu haben, müssen Sie bisher schon verdammt viel richtig gemacht haben.

3

Oft verlieren wir uns in einem Gedankenkarussell. Wie kann ich es stoppen?

Es gibt verschiedene Techniken, zum Beispiel Achtsamkeitsübungen. Sie sind besonders hilfreich, wenn man nachts im Bett wieder daran denkt, was alles schiefgegangen ist. Eine einfache Übung, die ich selbst gerne mache: Konzentrieren Sie sich auf zwei Körperteile gleichzeitig. Zum Beispiel auf das Gefühl in den Füßen und im Bauch. Hören Sie in sich hinein. Wie fühlen sich Ihre Füße an? Wenn man an die Füße denkt, fangen die meistens an zu kribbeln. Dann fühlen Sie in den Bauch hinein. Da wir von unserer Biologie her nicht in der Lage sind, zwei Gefühle gleichzeitig wahrzunehmen und dabei noch zu denken, stoppt das Gedankenkarussell automatisch – übrigens auch bei Liebeskummer empfehlenswert. Die andere Methode: sich öfter zu verzeihen, wenn eine Situation nicht mehr zu retten ist. Überlegen Sie besser, was nötig ist, damit es nächstes Mal klappt. Frauen fällt es oft sehr schwer, großzügig mit sich selbst umzugehen.

4

Woher weiß ich denn, dass ich überhaupt genug draufhabe? Wie kann ich mich für den Karrieresprung auf eine neue Position vorbereiten?

Man kann sich fragen: Was wäre beruflich für mich das nächste Level? Dann merkt man, dass dieser Schritt ganz schön spannende Aufgaben bereithält. In diesem Moment wird klar, dass man es schon weit gebracht hat. Wenn ich weiß, was mich auf der nächsten Ebene interessiert, bemerke ich automatisch, was ich jetzt schon kann. Aber Achtung: Beim Vorgesetzten Einschätzungen einzuholen, kann oft nach hinten losgehen. Viele denken an ihre eigenen Interessen und können keine konstruktiven Ratschläge geben. Außer man weiß, dass derjenige es ehrlich meint. Dann ist es sicher gut, sich Feedback einzuholen. Trotzdem gilt es zu bedenken: Wir leben in einer Kritik-

SIE HABEN ES GESCHAFFT

Drei erfolgreiche Frauen erzählen, wie sie gelernt haben, an sich und ihre Stärken zu glauben



SABINE DIETRICH

Die 53-Jährige sitzt im Vorstand von BP Europa SE

Frauen hinterfragen sich öfter. Männer sind da weniger scheu. Wir sollten Enttäuschungen sportlich nehmen und mutiger sein. Ich wäre nicht in meiner Position, wenn ich nicht auch mal neue und unbekannte Wege eingeschlagen hätte. Wichtig: immer Fakten und Emotionen trennen.



JULIA VON WINTERFELDT

Geschäftsführerin der Digitalagentur AKQA

In meiner Branche arbeite ich häufig mit Männern. Da kommt auch mal die Frage hoch: Kann ich mich durchsetzen? Ich sage mir dann: Diese Gedanken existieren nur in meinem Kopf, ich kann sie steuern. Es bringt nichts, wenn andere einem gut zureden, man muss an sich selbst glauben.



SABINE ANGER

Geschäftsführerin von Watchever

Wenn wir uns nie etwas zutrauen, können wir kein Selbstvertrauen gewinnen. Das geht nur, wenn man ins kalte Wasser springt. Mein Tipp: Hängen Sie sich den Spruch „Andere kochen auch nur mit Wasser!“ an den Spiegel. So vergibt man seltener Chancen.

kultur. Wir sind darauf geeicht, eher das Negative zu sehen. Führen Sie deshalb ein Erfolgstagebuch. Schreiben Sie drei Wochen lang immer zur gleichen Zeit auf, zum Beispiel in der Mittagspause, was Ihnen heute gut gelungen ist. So ziehen Sie Bilanz und werden merken: Ich mache einen super Job.

5

Wie kann man noch lernen, die eigenen Fähigkeiten positiver zu sehen?

Das erlebe ich im Coaching sehr oft. Grundsätzlich gehen wir meist negativ und kritisch mit uns um. Man sollte sich zunächst klarmachen, dass das nicht der Wahrheit entspricht, sondern eine schlechte Denkgewohnheit ist. Man kann lernen, freundlicher, großzügiger und wertschätzender zu sich selbst zu sein. Stellen Sie sich vor den Spiegel und fragen Sie sich ernsthaft: Will ich in Zukunft freundlich mit mir umgehen oder will ich mich weiterhin runtermachen? Was bin ich mir wert?

6

Männer scheinen es gut zu beherrschen, auf ihre Stärken aufmerksam zu machen. Viele Frauen fühlen sich aber schnell angeberisch dabei. Gibt es ein Erfolgsrezept?

Ich bin keine Freundin davon, ständig über seine Stärken zu sprechen. Mein Motto lautet vielmehr: Show them, don't tell them. Suchen Sie sich Projekte aus, mit denen Sie auffallen. Dann müssen Sie gar nicht darüber reden, die anderen schauen sowieso auf Sie. Eine Ausnahme: das Gehaltsverhandlungsgespräch. Da kann man durchaus sehr klar über Eigenschaften und Stärken sprechen, die einen auszeichnen. Sie müssen aber immer mit einem Beweis belegt werden und nicht nur mit einer bloßen Behauptung.

7

Wie reagiere ich auf Kollegen, die meine Selbstzweifel noch bestätigen?

Mit Kollegen zusammenzuarbeiten, die die eigenen Selbstzweifel bestärken, ist ungefähr so gesund, wie das Gesicht an einen Auspuff zu halten. Gemeinsames Lamentieren und Lästern ist das Giftigste, was man für seine Karriere tun kann. Wenn Sie merken, dass jemand gerne jammert und meint, das schaffen wir sowieso alles nicht, und du kannst es erst recht nicht, dann rate ich Ihnen: Machen Sie dringend auf dem Absatz kehrt! Suchen Sie freundlich aber be-

stimmt andere Umgebungen auf. Wenn es jemand ist, der einem am Herzen liegt, sollte man das Thema ansprechen und sich gemeinsam motivieren. Es geht darum, Menschen zu finden, die bestärken, zugleich aber nicht nur Honig um den Mund schmieren. Ich empfehle Frauen auch immer, sich Mentorinnen zu suchen, die älter sind und mehr Erfahrung haben.

8

Kann ich mich denn irgendwie motivieren, neue Aufgaben ganz offensiv anzunehmen?

Wichtig ist, dass man als Frau ein positives Bild von seiner Karriere zeichnet. Viele haben Angst, dass sie zu einem unentspannten Arbeitstier mit Aktenkoffer werden. Dann reißt man sich natürlich nicht um den Aufstieg. Wir orientieren uns zu stark an männlichen Karrierebildern und haben noch keine eigenen entwickelt. Frauen sollten sich klar machen, wie sexy, toll und aufregend es ist, etwas gestalten, beeinflussen und besser machen zu können. Das treibt die meisten Frauen an – denn uns geht es nicht um pure Macht. Man kann sich motivieren, indem man sich bewusst macht, welche Vorteile mit der neuen Aufgaben verbunden sind und welchen Spaß das bringen kann.

9

Können wir uns auf den entscheidenden Moment vorbereiten, in dem es darum geht, eine Chance zu ergreifen?

Wenn jemand ganz genau weiß, was er will, wird er Chancen natürlicher ergreifen. Deshalb ist es so wichtig, sich klarzumachen, was man in seiner Karriere erreichen will. Wir können Chancen nicht erkennen, wenn wir sie nicht mit unseren Lebenszielen verbinden. Der nächste Schritt: den Mut haben, nicht perfektionistisch mit sich umzugehen, sondern sich etwas zuzutrauen. Im Sinne von: Ich probiere es aus und wenn es eine Niederlage wird, lerne ich damit umzugehen. Eine Chance ist eine Chance und beinhaltet auch ein Risiko. Und wenn ich Risiken grundsätzlich ablehne, werde ich nie eine Chance ergreifen. Es hilft auch, Rückschläge mal mit einer guten Freundin bei ei-

ner Tasse Kaffee zu besprechen. Über Liebesgeschichten, die schiefgehen, unterhalten wir uns ja auch Tag und Nacht.

10

Manchmal nehmen wir neue Projekte mutig und motiviert an. Rasch spüren wir aber auch einen enormen Druck, der mit der neuen Aufgabe einhergeht. Wie gehe ich damit um?

Druck entsteht, wenn ich Herausforderungen als Gefahr definiere. Man fürchtet sich, Leistungsansprüche nicht erfüllen zu können. Die positive Variante wäre, diese Ansprüche mit Freude über den Erfolg zu koppeln. Diese Denkstrategie kommt aus dem Sport. Stellen Sie sich vor, Sie haben sich seit Ihrer Kindheit vorbereitet, bei den Olympischen Spielen dabei zu sein. Und dann ist da dieser Moment, auf den alles ankommt. Es entsteht ein riesiger Druck. Viele Sportler wandeln den aber in Freude auf den Moment um. Es geht darum, in solchen Augenblicken die richtige Perspektive zu finden. Wir definieren unbewusst jede unbekannte Situation, um sie einschätzen zu können. Dabei haben wir die Wahl, eine Herausforderung als Gefahr zu sehen oder als Chance auf ein tolles Erlebnis. Sie können sich zum Beispiel vor einem Date, vor dem Sie Angst haben, sagen: Ich freue mich auf den Abend, das wird spannend, denn ich werde auf jeden Fall etwas erleben, das ich nicht vergessen werde. Dann verwandelt sich Druck in eine positive Motivation. Wenn man von vornherein vom Schlimmsten ausgeht, wagt man nichts mehr und bleibt in der Komfortzone. Aber nicht der Sportler ist der Beste, der niemals danebenschlügt, sondern der, der nach einem Fehler als erster wieder trifft. ©

GEWINNEN SIE EIN COACHING!

Reserviert für COVER-Leserinnen: ein Platz im „Anti-Mindfuck-Seminar“. Teilnahmebedingungen: www.cover-mag.de/gewinnspiele

UNSERE EXPERTIN



PETRA BOCK

ist Autorin des Bestsellers „Mindfuck – Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können.“ Die promovierte Politikwissenschaftlerin arbeitet als Coach in Berlin und schreibt in ihrem Blog (blog.mindfuck-coaching.com) regelmäßig über Motivation und Karrieretipps. **Mehr Informationen: www.petrabock.de**