

# Wo stehe ich?

## 1. Work-Life-Balance

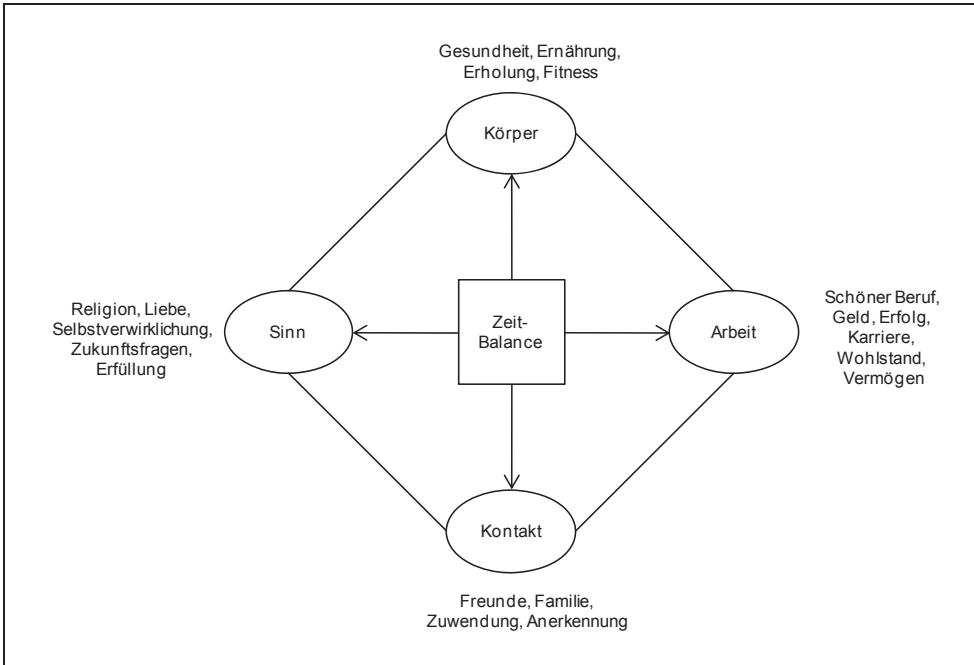
Technische Errungenschaften wie der Computer mit all seinen immer wieder neu entwickelten „arbeitsersparenden“ Programmen, Mobiltelefone, Faxgeräte und Anrufbeantworter üben enormen Druck auf uns aus. Alle 20 Monate verdoppelt sich im Berufsleben die Informationsflut (Post, E-Mails etc.). Es wird immer mehr Leistung in kürzerer Zeit erwartet, es werden immer höhere Zielvereinbarungen getroffen, ständig wachsende Verantwortungen übertragen. Dieser Leistungsdruck geht nicht nur mit Überstunden einher, weil Hilfskräfte eingespart werden müssen. Abgesehen von unserem Aufgabenberg werden wir plötzlich mit weiteren Projekten betraut und durch Telefonate während unserer Arbeit unterbrochen. Oft wird durch die nette, herzliche und familiäre Art des Managements gar nicht bemerkt, mit welchen Mitteln wir zur Überforderung genötigt werden.

Stress und Hektik im Beruf können die Lebensqualität mindern. Wir sind angespannt, grübeln über Gegenwart und Zukunft und haben vielleicht sogar Existenzängste. Stress führt zu physischen sowie psychischen Problemen und stiehlt uns Energien. Er raubt uns die Möglichkeit, Zeit und Freiräume für erfüllende Beschäftigungen zu schaffen.

Um für die täglichen Belastungen des Berufslebens gewappnet zu sein, müssen wir einen Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben finden. Diese Balance wird als Work-Life-Balance bezeichnet. Denn persönliche Lebensqualität bedeutet, frei von Stress, Zwang und Ärger zu sein. Doch Gelassenheit, Zufriedenheit und persönliches Glück hängen alleine von uns selbst ab.

Gerade wenn man beruflich erfolgreich sein will, muss man auf einen gesunden Schlaf, die richtige Ernährung und soziale Kontakte achten. Im Freizeitbereich kann man die über den Tag leergelaufene Batterie wieder aufladen.

Das folgende Zeit-Balance-Modell nach Seiwert-Peseschkian veranschaulicht die vier wichtigen Lebensbereiche, die in eine gesunde Balance zu bringen sind. Wird der Fokus zu stark auf den Beruf gesetzt, leiden Gesundheit, menschliche Beziehungen und das persönliche Wohlbefinden (Privatleben) darunter. Wichtige Lebensbereiche werden vernachlässigt. Eine negative Wirkung auf den Beruf kann das Resultat sein.



Quelle: L. Seiwert, „Brain Tracy: Lifetime-Management“, Gabler, 2002

Abbildung 6: Zeit-Balance-Modell von Seiwert-Peseschkian

## Übung

### Ihre persönliche Lebens-Balance

Machen Sie sich nun einmal Gedanken über Ihre Lebens-Balance.

- Welcher Anteil in Prozent Ihrer wachen Zeit entfällt auf den Bereich Arbeit und Leistung?
- Wie hoch ist der Prozentsatz Ihrer Zeit, den Sie in Ihren Körper und Ihre Gesundheit investieren?
- Welcher Prozentsatz entfällt auf den Bereich Kontakte und private Beziehungen?
- Welchen Teil Ihrer Zeit stecken Sie prozentual in den Bereich Sinn- und Zukunftsfragen?

Sorgen Sie sich nicht, wenn Sie durch diese Übung merken, dass Ihr Beruf 60 % Ihres Lebens einnimmt. Nicht jeder Bereich muss mit 25 % abgedeckt werden. Vielmehr ist entscheidend, wie stark die Befriedigung und die Entspannung in einem Bereich ist. Ein Kinobesuch am Abend kann Ihnen Kraft für den ganzen nächsten Arbeitstag einbringen. Entscheidend ist nur, jedem Lebensbereich genügend Aufmerksamkeit entgegenzubringen.

Da das Leben ein andauernder Prozess ist und sich stets verändert, darf die Balance auch mal kurzzeitig entgleisen. Eine kurzfristige Disbalance macht nicht krank. Wichtig ist nur, dass man sich auf die neue Situation einstellt und eine neue Balance findet.

## 2. Burn-out durch zu viel Stress

Wenn Sie in der Übung eine Disbalance aufdeckten, fühlen Sie sich vielleicht schon ausgebrannt und empfinden Ihre Situation als einengend, unkontrollierbar und stagnierend. Treten Sie mit viel Energie auf der Stelle, ohne weiterzukommen? Erleben Sie sich im Dauerstress?

Wir unterscheiden positiven von negativem Stress. *Positiver Stress* spornt uns an, eine Anforderung zu meistern. Bei der Bewältigung einer Aufgabe fühlen wir uns gut. *Negativer Stress* belastet uns dagegen. Psyche und Körper reagieren auf Erlebtes. Jeder kennt die Sätze „Das schlägt mir auf den Magen.“ oder „Ist Dir grad eine Laus über die Leber gelaufen?“ oder „Mein Herz ist gebrochen.“ Diese Redewendungen verdeutlichen, dass es einen klaren Zusammenhang zwischen Empfindungen und körperlichen Reaktionen gibt.

Mögliche körperliche Reaktionen auf Stress können Magen- Darm-Störungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Libidoverlust, erhöhter Blutdruck, Zähneknirschen und Schlafstörungen sein. Begleitet werden diese Krankheitszeichen häufig durch psychische Symptome wie Konzentrationsstörungen, Ängste, Sorgen, Unruhe, Aggressivität und Verweigerung.

Stress muss nicht nur im Beruf erlebt werden. Auch familiäre Konflikte und Überbelastung können durch fehlende Zeit für sich selbst belastend wirken.

Es wurde festgestellt, dass kleinere, alltägliche Stressoren heftigere Auswirkungen haben als kurzfristige, starke Stressoren. Permanent unter Strom zu stehen ist daher schädlicher, als eine kurze Belastungssituation zu überwinden.

### 2.1 Wie wirkt Stress auf unseren Körper?

Seyle postulierte **drei Phasen** bis zur physiologischen Erschöpfung: die Alarm-, Widerstands- und Erschöpfungsphase.

In der **Alarmphase** wird das sympathische Nervensystem durch akuten Stress aktiviert. Hormone wie das Glucocorticoid Cortisol und Catecholamine (Adrenalin, Noradrenalin) etc. werden ausgeschüttet und lösen körperliche Reaktionen aus. Beispielsweise erhöhen sich der

Herzschlag und der Blutdruck, die Körperhaare sträuben sich, der Verdauungsprozess im Magen und Darm wird unterbrochen. In der Milz werden vermehrt rote Blutkörperchen ausgestoßen, damit mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert werden kann. Im Gehirn wird die Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt und die Denkleistung erhöht. Evolutionsbedingt zielen diese Reaktionen darauf ab, dass wir uns in einer bedrohlichen Situation richtig verhalten, um schließlich das Überleben zu sichern.

In der **Widerstandsphase** passt sich der gestresste Organismus der Belastung an und wir scheinen etwas zu entspannen. Die chemische Balance unserer Hormone bleibt jedoch nachhaltig gestört. Es wird weiterhin das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, das den Stoffwechsel und die Immunkräfte steuert. Zusätzlich wird die Immunabwehr heruntergesetzt, vermutlich, um die verfügbare Energie des Körpers zu konzentrieren. Bei chronisch erhöhtem Cortisol- und Catecholaminspiegel kommt es schließlich zum Absinken der immunologischen Widerstandskraft. Es treten z. B. Magengeschwüre auf.

Empfinden wir chronischen Stress, beispielsweise durch andauernde Belastungen im Berufsleben, dann passt sich unser Körper dieser Dauererregung durch z. B. anhaltend erhöhten Blutdruck an. Die chemische Balance im Körper wird dauerhaft verändert, ohne dass wir es registrieren.

Durch zu oft ausgelöste Stressreaktionen kommt es schließlich zur **Erschöpfungsphase**, in der die Immunabwehr zusammenbricht. Das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn werden geschädigt. Cortisol wirkt toxisch auf die Gehirnzellen und kann sie zerstören. Die Folgen sind eine eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Depression und Ärgerreaktionen. Durch den wiederholten Abfall der Immunleistung sinkt die Abwehr gegen Infektionen. Magen- und Darmschleimhäute werden bei geringerer Durchblutung anfällig für Entzündungen und Geschwüre. Erhöhter Blutdruck kann zu lebensbedrohlichen Mikroverletzungen der Blutgefäße führen.

## Beispiel im Umgang mit Stress:

Es gibt zwei Wege, positiv mit persönlich empfundenem Stress umzugehen.

1. Versuchen Sie, Stress bewusst zu minimieren.

*Sie stecken im Stau und haben Termindruck. Die Situation ist nicht mehr zu ändern, da sie von außen kontrolliert wird. Sie können sich daher bewusst machen, dass Sie mit Hektik, Nervosität, Wut und Ärger nicht schneller ans Ziel kommen als mit Gelassenheit. Nutzen Sie den Stau, um sich zu entspannen!*

2. Wie bereits in Freuds Theorien erwähnt dient der Traum als Ventil, um Stress abzubauen. Lassen Sie es zu. Schlaf ist sehr wichtig, um Stress zu bewältigen.

Falls beide Wege nicht mehr gegangen werden können, dann ist der Burn-out-Effekt nicht mehr weit. Wenn zudem das Gefühl aufkommt, dass das eigene Leben fremdbestimmt ist, kippt die Balance. Wir werden reizbar, ärgerlich und ungeduldig.

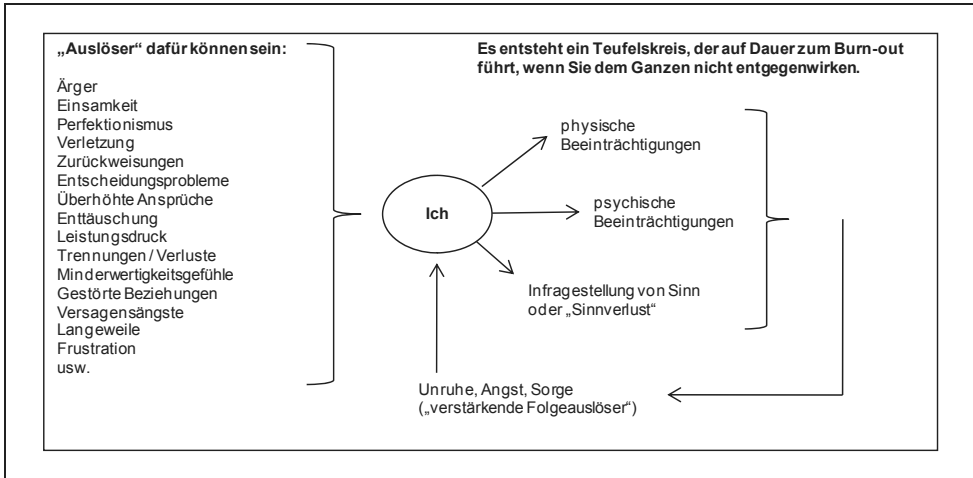


Abbildung 7: Der Burn-out-Teufelskreis

Für diesen Teufelskreis ist charakteristisch, dass unser Feuer erlischt und wir redensartlich ausbrennen. Die Folge ist Resignation.

## Übung

### Feststellung des Burn-out-Faktors

(nach R. Ruthe, „Stress muss sein“, Herder, 1997)

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen und entscheiden Sie, welche der drei Antwortmöglichkeiten am ehesten auf Sie zutrifft. Tragen Sie in die Tabelle für jedes „grundsätzlich ja“ 2 Punkte, für jedes „manchmal“ 1 Punkt und für jedes „nein“ 0 Punkte ein. Am Schluss werden alle Punkte addiert und Sie erhalten Ihre persönliche Gesamtsumme.

		grundsätzlich ja (2)	manchmal (1)	nein (0)
1	Ärgern Sie sich leicht?			
2	Sind Sie übersensibel?			

		grundsätzlich ja (2)	manchmal (1)	nein (0)
3	Sind Sie in allem sehr genau?			
4	Sind Sie ehrgeizig?			
5	Sind Sie leicht ängstlich?			
6	Sind Sie unzufrieden mit Ihrer Situation?			
7	Werden Sie leicht ungeduldig?			
8	Können Sie sich schwer für etwas entscheiden?			
9	Regen Sie sich leicht auf?			
10	Sind Sie neidisch?			
11	Sind Sie eifersüchtig?			
12	Fühlen Sie sich unsicher in Gegenwart Ihres Chefs?			
13	Fühlen Sie sich unentbehrlich auf Ihrer Arbeitsstelle?			
14	Müssen Sie häufig unter Zeitdruck arbeiten?			
15	Leiden Sie an Minderwertigkeitsgefühlen?			
16	Misstrauen Sie Ihrer Umgebung?			
17	Können Sie sich über Kleinigkeiten nicht freuen?			
18	Fällt es Ihnen schwer, abzuschalten und Ihre Sorgen zu vergessen?			
19	Rauchen Sie mehr als 5 Zigaretten täglich? Rauchen Sie hin und wieder Pfeife oder Zigarren?			

		grundsätzlich ja (2)	manchmal (1)	nein (0)
20	Rauchen Sie mehr als 20 Zigaretten täglich? Rauchen Sie häufig Pfeife oder Zigarren?			
21	Rauchen Sie mehr als 30 Zigaretten pro Tag? Rauchen Sie ständig Pfeife oder Zigarre?			
22	Schlafen Sie schlecht?			
23	Fühlen Sie sich morgens wie gerädert?			
24	Sind Sie wetterempfindlich?			
25	Beträgt Ihr Puls in Ruhe über 80 pro Minute?			
26	Haben Sie Übergewicht?			
27	Sind Sie bewegungsfaul?			
28	Haben Sie öfter Halsschmerzen?			
29	Haben Sie dunkle Ringe unter den Augen?			
31	Haben Sie leicht Kopfschmerzen?			
32	Haben Sie öfter Magenbeschwerden?			
33	Schwitzen Sie bei Aufregungen leicht an den Handinnenflächen?			
34	Essen Sie viel tierisches Fett (Wurst, Eier, fettes Fleisch, usw.)?			
35	Essen Sie oft Süßigkeiten?			
36	Fahren Sie mit Ihrem Auto zur Arbeitsstätte?			
	Summe			

Meine Gesamtpunktzahl:

Was sagt die von Ihnen erreichte Punktzahl aus?

- 1 bis 6 Punkte Ihr Wohlbefinden scheint ungestört, Sie sind in aller Regel stabil und belastbar.
- 7 bis 13 Punkte Leichte Einbrüche beeinträchtigen Ihre Befindlichkeit, aber Sie bewegen sich durchaus noch im Bereich des Durchschnitts. Trotzdem: Auch ersten Anzeichen sollte schon etwas entgegengesetzt werden.
- 14 bis 20 Punkte Sie befinden sich in einem Grenzbereich, in dem zeitweise durchaus Überlastungen entstehen können. Es ist wichtig, kontinuierlich etwas für sich zu tun, um sich vor der Gefahr einer Verschlimmerung zu schützen.
- 21 bis 30 Punkte Ihr Wohlbefinden scheint eindeutig angeschlagen, die Gefahr eines beginnenden, schleichenden Burn-out ist nicht mehr von der Hand zu weisen. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt und lassen Sie Ihre Symptome einmal gründlich auf mögliche Ursachen abklären.
- ab 31 Punkte Sie müssen dringend etwas tun, vielleicht sogar Ihr Leben umstellen. Die Gefahr des vorzeitigen Ausbrennens ist nicht mehr auszuschließen; eine ärztliche Grunduntersuchung scheint zwingend.

## Übung

### **Einschätzen des Burn-out-Faktors anhand konkreter Lebenssituationen**

(nach Udo und Gerd Datené, „Burnout als Chance“, Gabler, 1994)

In diesem Selbsteinschätzungstest werden Sie sich Gedanken zu konkreten Lebenssituationen wie z. B. im Beruf oder bei anderen Leistungsaufgaben machen. Die anschließende Betrachtung Ihrer individuellen Belastungsgrade wird Ihnen wertvolle Tipps für eine nachhaltige Veränderung liefern können. Es können sich positive Alternativen öffnen.

Im Anschluss nehmen Sie die Auswertung durch Selbstreflexion vor. Daher ist der Test auch als „Selbsteinschätzungstest“ aufgeführt.









Mögliches „Burn-out-Syndrom“ / Krisenfeld / Risikobereich		Betrifft mich in keinsten Weise, habe absolut kein Problem damit.			Von Zeit zu Zeit spürbar, betrifft mich manchmal.			Ich bin absolut davon betroffen, für mich stark belastend. Ich habe damit große Probleme.		
19.	<i>Privatleben</i> (Gefahr des Verlustes privater Beziehungen und Kontakte, „Entwurzelung“, Vereinsamung ...)									
20.	<i>Persönliche Konfliktbearbeitung</i> (Umgang mit den eigenen Konflikten, „Hilflosigkeit“, Verdrängungen eigener Konflikte und Ängste)									

Die Kriterien, bei denen Sie Werte *zwischen 1 und 3* angekreuzt haben, können Sie als persönliche Stärken verbuchen, die Sie weiterhin pflegen sollten. Diese Lebensumstände meistern Sie bereits hervorragend.

Die Lebensbereiche mit Wertungen *zwischen 4 und 6* sollten Sie im Auge behalten. Vielleicht schleichen sich hier weitere Belastungen ein.

Bei den Kriterien, denen Sie Wertungen *zwischen 7 und 9* gegeben haben, sollten Sie dringend etwas ändern. Hier besteht ein deutlicher Handlungs- und Veränderungsbedarf. Diese Lebensumstände könnten Sie langfristig zu einem Burn-out führen.

Der erste Schritt in Richtung Verbesserung ist immer erst das Bewusstmachen der jetzigen Situation und Lebenslage. Stellen Sie sich die folgenden Fragen: *Was kann ich tun, um meine subjektiv empfundene Lebenssituation positiv zu verändern? Wie befreie ich mich von Sorgen, Befürchtungen und Ängsten? Was kann ich dazu beitragen, damit sich die Belastungen verringern?*

Veränderungen im Leben bringen Gewinn. Einbrüche und Umbrüche sollten Sie als Chance erkennen und eben nicht resignieren. Eine aktive Lebensgestaltung und ein bewusstes Selbstmanagement tragen maßgeblich zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden bei. Denn jeder ist für sich und sein Leben selbst verantwortlich. Sie können etwas ändern!

### 3. Selbstverantwortung am Beispiel „Fight or Flight“ erkennen

Wie verhalten sich Menschen, wenn sie an Grenzen stoßen? Fight or Flight (kämpfen oder fliehen)? Biophysisch erhöht sich, wie bereits erwähnt, der Adrenalinausstoß. Neuropeptide und Hormone werden ausgeschüttet und beeinflussen unseren Organismus bei der Entscheidung. Durch die Zivilisation haben wir jedoch verlernt, instinktiv zu reagieren. Wir können ja nicht mitten in einer Besprechung davon laufen. Die Grundprinzipien der Flucht versus des Kampfes wurden in andere Ebenen transferiert.

*Beispielsweise versuchen Menschen, ihren Frust zu kompensieren und einer belastenden Situation zu „entfliehen“, indem sie sich mit Alkohol oder Medikamenten betäuben. Vielleicht werden sie sogar krank, um nicht mehr „verfügbar“ sein zu müssen. Sie ziehen sich zurück oder bagatellisieren ihr Problem: „Jetzt stell Dich doch nicht so an!“*

Kampf- oder auch Angriffsverhalten wird z. B. durch Schuldzuweisungen oder Rechtfertigungen ausgedrückt: „*Du hast mich darüber nicht informiert! Wie soll ich denn so meine Arbeit machen?!*“, oder durch Androhungen wie „*Ich kann auch kündigen. Andere Chefs würden mich besser behandeln.*“

Bei beiden Wegen versuchen wir, der Bedrohung aus dem Weg zu gehen, ohne Konflikte konstruktiv zu lösen. Wir flüchten lieber vor unangenehmen und belastenden Lebens- und Arbeitssituationen, statt uns den Ängsten zu stellen und Verantwortung zu übernehmen.

Bei Schuldzuweisungen und Rechtfertigungen werden stets „die anderen“ für das verantwortlich gemacht, was passiert. Keiner fühlt sich persönlich verantwortlich, etwas an der Situation zu verändern. Es folgt ein Rechtfertigungsverhalten: „*Ich kann ja nichts dagegen tun, weil ...!*“

Um die Lösung eines Konfliktes zu suchen, ist ein solches Verhalten recht ineffizient. Brechen Sie daher dieses Verhaltensmuster, wenn Sie es bei sich bemerken! Unterlassen Sie Schuldzuweisungen und zeigen Sie Verantwortung!

Beim Kompensationsverhalten geht es um „Ersatzhandlungen“, die wir ausüben, um ein Ventil zu finden, unsere unterdrückten, belastenden Lebensumstände zu bewältigen. Eine Ersatzbefriedigung könnten z. B. „Frustkäufe“ darstellen.

Wichtige Energien werden in destruktiver Weise umgelenkt. Diese fehlgeleiteten Energien verhindern, echte Lösungen für unsere Probleme zu finden.

Machen Sie sich noch einmal bewusst, dass jeder Mensch für sein Leben selbst verantwortlich ist. Und beginnen Sie sofort, selbstverantwortlich zu handeln.

## 4. Selbstbewusstsein – eine Frucht der Erziehung

Wer möchte nicht, dass seine Leistungen, Mühen und Fähigkeiten anerkannt und gewürdigt werden? Wer möchte nicht, dass man seine eigenen Wünsche und Vorstellungen äußern darf, um sie ggf. danach zu verwirklichen?

In jedem Lebensbereich, sei es Familie oder Beruf, Gesellschaft und Freunde, möchte man gesehen werden. Nur leider wird nicht jeder mit seinen Wünschen und Zielen wahrgenommen. Ein fehlendes Selbstbewusstsein kann das gewünschte Verhalten hemmen. Vielleicht verbindet man sogar Ängste mit der Vorstellung, nach einer Gehaltserhöhung beim Chef zu fragen. Ein mangelndes Selbstbewusstsein mindert so die Lebensqualität und das Selbstwertgefühl.

### 4.1 Woher kommt ein gemindertes oder gesteigertes Selbstbewusstsein?

Wird man in der Kindheit z. B. durch seine *Eltern* oder sein *Umfeld* kaum beachtet oder sogar vernachlässigt, kratzt das am Selbstwert und am Selbstbewusstsein. Auch zu hohe Erwartungen der Eltern, die vom Kind nicht erfüllt werden können, gehen mit einem geminderten Selbstbewusstsein einher.

Unsicheres Verhalten könnte z. B. durch eine dominante Mutter oder einen autoritären Vater forciert werden. Er / sie zeigt mehr Zuneigung und Liebe, wenn das Kind seinem / ihrem Willen folgt. Da ein Kind von seiner Bezugsperson abhängig ist und ein natürliches Bedürfnis nach Liebe hat, vermeidet es einen Konflikt mit dem Elternteil und fügt sich in seinem Verhalten. Nun ist es ein liebes und geliebtes Kind, das Anerkennung erhält. Durch die Führung des Verhaltens kann allerdings kein Selbstbewusstsein erlernt werden.

Dieses Verhaltensmuster zieht sich bis ins spätere Leben weiter. Im Berufsleben könnte der Chef dominante Charakterzüge aufweisen. Die Angestellte fügt sich, um Anerkennung und Akzeptanz zu erhalten.

Gegenteiliges Verhalten der Eltern wirkt genau in die andere Richtung. Wird man durch seine Eltern für seine Taten übertrieben bestärkt und gelobt, kann sich Egozentrismus ausbilden.

Auch die *Geschwisterkonstellation* beeinflusst die Entwicklung des Selbstbewusstseins. Angelernte Verhaltensmuster in Geschwisterkonstellationen werden gerne auf andere Bereiche des Lebens übertragen. Der Chef wird z. B. zum großen Bruder, die Kollegin zur kleinen Schwester. Kein Wunder, dass im Berufsleben zwischenmenschliche Konflikte entstehen.

Beim Einzelkind besteht oft ein hoher Leistungsdruck. Misserfolge plagen, Versagensängste kommen auf. Geprägt durch die ständige Aufmerksamkeit der Eltern entwickelt sich ein hohes Selbstbewusstsein. Innere Unsicherheiten werden mehr oder weniger gekonnt überspielt.

Der Erstgeborene ist oft leistungsbewusster und erfolgreicher als seine Geschwister. Sein Selbstbewusstsein ist allerdings nicht stark ausgeprägt. Er steht unter Leistungsdruck und hat das Gefühl, den Ansprüchen nicht zu genügen. Ein Minderwertigkeitsgefühl könnte auftreten.

Das mittlere Kind bringt einen Hang zur Diplomatie mit. Es kommt mit den stärkeren Älteren genauso zurecht wie mit den schwächeren Jüngeren.

Das jüngste Kind wird oft verhätschelt. Es ist das Nesthäkchen in der Familie. Es weiß, dass immer jemand da ist, der sich kümmert.

Jede Erziehung hat demnach Folgen, konstruktive wie destruktive. Können Kindheitserlebnisse und Erfahrungen sowie die Äußerung und Befriedigung von Gefühlen und Trieben in die Persönlichkeit integriert werden, erwirbt der Mensch die Fähigkeit, seine Kräfte kreativ und selbstbewusst zu entfalten. Bleiben Konflikte aus der Kindheit unverarbeitet und damit unbewältigt, können sich aufgestaute Aggressionen gegen den Menschen selbst richten und ihm schaden.

Zu wissen, in welcher Geschwisterposition Sie sich befinden und welche Erfahrungen Sie mit Ihren Eltern machten, kann ein wichtiger Schritt zum Selbstverständnis sein. Sie können ihr Verhalten nun vielleicht begründen. Werden Sie toleranter sich selbst gegenüber.

## 5. Gedanken zu Ihrem Lebenskonzept

In diesem Kapitel werden Sie sich intensiv mit Ihrer Lebenssituation auseinandersetzen. Zuerst werden Sie eine Bestandsaufnahme der augenblicklichen Situation durchführen. Dadurch wird Ihnen vielleicht einiges bewusster und klarer erscheinen. Danach werden Sie sich mit Ihrer Zukunft beschäftigen und überlegen, welche Erwartungen Sie noch an das Leben haben. Schließlich sollen Sie Ihren Zielen durch Selbsterkenntnis näher kommen.

## Übung

### Wie sieht Ihre momentane Balance im Leben aus? Wo stehen Sie?

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die folgenden Fragen *schriftlich* zu beantworten. Das Aufschreiben ermöglicht einen strukturierten Überblick. Sätze, die visuell vor Augen sind, werden konkreter und bewusster wahrgenommen als ungeordnete Gedanken. Sie können im Nachhinein etwas ergänzen oder Prioritäten ermitteln.

- Sind Sie zufrieden mit Ihrer Lebenssituation?
- Wie sieht Ihr Leben in den vier Lebensbereichen (s. S. 36) konkret aus?
- Wo stimmt Ihre Balance nicht?
- Haben Sie einen Lebensbereich, der besonders hervorsteht? Weshalb?
- Wie fühlen Sie sich im Privat- und Berufsleben?
- In welchen Lebensbereichen würden Sie gerne etwas ändern? Wie sähe das konkret aus?
- Womit möchten Sie mehr Zeit verbringen?
- In welchen Situationen investieren Sie zu viel?
- In welchen Situationen investieren Sie zu wenig?
- Was soll sich ändern?

Überprüfen Sie Ihre aktuelle berufliche Situation:

- Welchen Beruf üben Sie gerade aus?
- Wie fühlen Sie sich bei der Arbeit?
- Was mögen Sie an Ihrem Aufgabenfeld?
- Was ist Ihnen bei Ihrem Beruf wichtig?
- Werden diese Vorstellungen an Ihrem Arbeitsplatz erfüllt?
- Über welche Kompetenzen verfügen Sie, um den Beruf auszuüben?
- Welche Fähigkeiten werden momentan nicht gefordert?
- Möchten Sie an Ihrer jetzigen beruflichen Situation etwas ändern? Wenn ja, was wäre das?



## 5.1 Selbstmanagement

*„Ich kenne keine ermutigendere Tatsache als die fraglose Fähigkeit des Menschen, sein Leben durch bewusste Anstrengung weiterzuentwickeln.“ (Henry David Thoreau)*

Ein bestimmtes Leben zu führen liegt in Ihrer Hand. Ein bewusstes Selbstmanagement trägt maßgeblich dazu bei. Sie sollten hinterfragen, warum Sie etwas tun. Entscheiden Sie bewusst, was Ihnen persönlich *im Leben wichtig* ist. Auch wenn unsere Zeit viel von außen bestimmt wird, können wir durch das Bewusstmachen von Lebensprioritäten unsere Zeit managen und uns auf Dinge konzentrieren, die uns weiterbringen. Ihr persönliches Glück sollte Ihr Hauptziel sein. Nur glückliche Menschen können durch ihre positive mentale Haltung ihre Umwelt positiv beeinflussen.

### Übung

#### **Welche Zukunftsvisionen haben Sie?**

Visionen und Träume geben im Leben Orientierung und Richtung an. Sie motivieren und dienen als Auslöser für Veränderungen. Schlummernde Energien können geweckt werden und Sie aktivieren.

Nehmen Sie sich wieder ausreichend Zeit und beantworten Sie folgende Fragen schriftlich:

- Wie stellen Sie sich Ihre Zukunft vor?
- Möchten Sie etwas an Ihrer Persönlichkeit verändern? Wenn ja, was wäre das konkret?
- Welche Fähigkeiten möchten Sie noch erwerben?
- Wie sähe Ihre ideale berufliche Situation aus?
- Welchen Sinn müsste Ihre Arbeit erfüllen?
- Welche Ihrer Kompetenzen könnten Sie in die Arbeit integrieren?
- Welche persönlichen Interessen wollen sie ausleben? Wie sähe Ihre Freizeit aus?
- Welche Beziehungen sollten da sein? Familie, Freunde, Kollegen ...
- Wie sollten diese Beziehungen aussehen?
- Wie fit wollen Sie gesundheitlich sein? Und was möchten Sie dafür tun? Sport, Ernährung ...
- Was möchten Sie sich später mal leisten? Materielle Güter ...
- Was ist Ihnen zukünftig besonders wichtig?

Sie werden jetzt einiges an Visionen gefunden haben. Nun ist es wichtig, Ihre Gedanken in eine Ordnung zu bringen. Setzen Sie Prioritäten bei Ihren Zukunftswünschen. Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, wichtige Ziele zu erkennen.

- Was soll sich am dringendsten ändern?
- Welches Ziel ist Ihnen persönlich am wichtigsten?
- Welches Ziel könnten Sie am schnellsten erreichen?
- Bei welcher Vision könnten Sie auf Schwierigkeiten stoßen?
- Welches Ziel fordert Ihres Erachtens die meiste Energie?
- Bei welcher Aufgabe könnten Sie an Grenzen stoßen?
- An welcher Stelle könnten Sie einen Misserfolg erleben?
- Wo könnten Sie Hilfe bei der Realisierung Ihrer Ziele erwarten?

Setzen Sie nun Ihre Zielprioritäten. Beginnen Sie mit einem Ziel, das leicht zu erreichen ist und welches Ihnen besonders wichtig erscheint. Der nächste Schritt ist schließlich die Umsetzung Ihrer Liste!

## 6. Sich selbst verwirklichen

Um sich selbst zu verwirklichen und Visionen zielstrebig anzusteuern, sollten Sie sich über Ihre Fähigkeiten, Stärken und Schwächen im Klaren sein.

Gerade als Frau sollten Sie ihr Licht nicht unter den Scheffel stellen und Ihre meist verborgenen Qualitäten entdecken. Frauen besitzen nämlich Fähigkeiten, die Sie besonders im Job gut einsetzen können. Beispielsweise verfügen sie über das Bewusstsein für Verantwortung und optimales Zeitmanagement, sie haben Organisationstalent, die Fähigkeit, sich mit Konflikten auseinanderzusetzen, Teamorientierung und die Flexibilität, Neues zu erlernen. Sie können andere Perspektiven einnehmen, mit anderen kooperieren und all diese wunderbaren Fähigkeiten koordinieren.

Da das Berufsleben gerade in Unternehmen eine Männerdomäne ist, haben es Frauen besonders schwer, sich zu behaupten. Ein gesundes Selbstbewusstsein hilft Ihnen, sich beim täglichen Geschlechterkampf würdevoll einzugliedern.

## 6.1 Veränderung des negativen Selbstbildes oder des geminderten Selbstbewusstseins

Da das Selbstbewusstsein einen Teil unserer Persönlichkeit darstellt und unsere Persönlichkeit sich lebenslang durch neue Beziehungen und Erfahrungen verändert, können wir aktiv an der Steigerung unseres Selbstbewusstseins arbeiten und es stärken.

Ein negatives Selbstbild ist durch wenig Selbstvertrauen gekennzeichnet. Wir sprechen uns Fähigkeiten ab, die wir erlernen könnten. Z. B. meiden wir Situationen, von denen wir annehmen, sie nicht bewältigen zu können. Aber wieso ist man denn so sicher, diese Situation nicht doch bewältigen zu können? Haben Sie Mut und wagen Sie den Schritt, der zu Ihrem persönlichen Wachstum beiträgt!

Der erste Schritt, um das Selbstbewusstsein zu stärken, ist das *Bewusstmachen der eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften* (Selbstkonzept). Sie sollen wissen, was in Ihnen steckt und Ihre eigenen Leistungen anerkennen. Sie sollen Vertrauen zu sich aufbauen.

Durch die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühles kann Ihr Selbstbewusstsein wachsen. Sie finden Ihren Platz im Leben und lernen, sich zu behaupten.

Eine geringe Selbstsicherheit steht im Zusammenhang mit einem negativen Selbstbild, einer erlernten Angst vor Konflikten und einer geringen Fähigkeit zur Kommunikation.

Dadurch, dass wir uns gerne unbewusst an Idealbildern orientieren, vergleichen wir unsere Individualität zu unserem Nachteil: „*So möchte ich sein, so will ich werden.*“

Da wir uns meistens nach oben hin orientieren, entsteht eine Negativbilanz. Je kleiner wir uns selbst sehen, je stärker wir unser Vorbild idealisieren, desto unerreichbarer wird die Realisierung dieser Vorstellung.

Wir sollten uns von der Vorstellung der Perfektion eines Ideals lösen, denn oft kann das Vorbild, das wir beneiden, uns in anderen Bereichen unterlegen sein. Nur leider blenden wir diese Tatsachen zu unserem Nachteil aus.

Möchten Sie weiterhin unerreichbaren utopischen Idealbildern nacheifern oder lieber Ihren eigenen Wünschen und Vorstellungen folgen?

Wie stehen Sie zu Ihrem eigenen Körper? Sind Sie zufrieden oder haben Sie doch etwas auszusetzen?

Jeder Mensch findet an seinem Körper etwas, was nicht dem Ideal eines Models entspricht. Wir sollten uns aber bewusst machen, dass der Körper eines Models nicht der Norm entspricht. Auch hier wäre ein Vergleich selbstwertschädlich. Wir sollten vielmehr unsere körperlichen „Mängel“ als individuelle Eigenheiten und besondere Charakteristika wertschätzen und akzeptieren.

Machen Sie sich einmal Gedanken darüber, was Sie an sich am meisten mögen, was Ihnen gefällt, was das Tollste an Ihnen ist!

## Übung

### **Bewusstmachen der eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften**

#### **1.**

Im Folgenden werden Äußerungen aufgelistet, mit denen Sie sich identifizieren könnten. Markieren Sie die Sätze, welche auf Sie zutreffen.

#### a)

Ich bin nicht hübsch genug.

Ich bin zu ungeschickt.

Ich bin nicht so selbstbewusst.

Ich bin zu schwach.

Ich müsste stärker sein.

Ich bin zu klein / zu groß.

Ich bin zu dick / zu dünn.

Ich bin zu schüchtern.

Ich bin zu ängstlich.

#### b)

Alle sagen, dass ich ständig Fehler mache.

Man macht ja schließlich dauernd solche schlechten Erfahrung.

Man kommt eben nur weiter, wenn man Ellbogen benutzt.

Er / Sie ist mir ziemlich überlegen.

Das geht doch allen so.

Alle sind toller als ich.

In der a-Rubrik stehen Wertungen, indirekte Vergleiche. Damit diese Aussagen wirklich zutreffen können, müssten direkte Vergleiche zu einer anderen Person gezogen werden. Bevor

Sie etwas ankreuzen, müssten Sie sich fragen, im Vergleich zu wem oder was ich z. B. schwächer bin. Nur dann ist eine Selbsteinschätzung realistisch.

In der b-Rubrik sind Generalisierungen verborgen. Sie müssten hinterfragen, wer „man“ und „alle“ sind. Denn hinter so ungenauen Vergleichen stecken innere Probleme und ein mangelndes Selbstbewusstsein. Auch hier wäre es von Vorteil, einen direkten Bezug herzustellen und zu hinterfragen.

Versuchen Sie in Zukunft, solche Aussagen zu präzisieren. Die neuen, präzise vorgenommenen Wertungen Ihrer Schwächen werden Ihnen ein ganz anderes Bild zeigen. Möglicherweise erkennen Sie, dass Schwächen oft situationsabhängig sind oder dass Sie sie nur in Bezug auf bestimmte Personen zeigen.

## 2.

Zu Ihren *Eigenschaften*: Bilden Sie auf einem leeren Blatt zwei Spalten. In der linken Spalte listen Sie auf, was Sie an sich gut finden. In der rechten Spalte, was Sie an sich schlecht finden.

Nun zu Ihren *Fähigkeiten / Stärken*. In der linken Spalte schreiben Sie auf, was Sie besonders gut können. In der rechten Spalte, was Sie gar nicht können.

Vielleicht fragen Sie auch eine gute Freundin, welche Eigenschaften und Fähigkeiten sie ergänzen könnte.

Nun schauen Sie sich Ihre Gegenüberstellung an. Ist die Positivspalte länger oder kürzer als die Negativspalte? Oder sind beide Spalten ausgewogen? Wie würden Sie diese Tabelle für sich bewerten?

Versuchen Sie nun, die Zahl der positiven Selbstaussagen zu steigern und die Zahl der negativen Selbstaussagen zu vermindern. Z. B. könnten Sie negative Urteile über sich selbst in Positive umwandeln:

ich bin schwach → ich kann stark sein;

ich bin ängstlich → ich kann mutig sein;

ich kann mich nicht durchsetzen → ich kann mich durchsetzen;

es geht mir miserabel → ich kann glücklich sein

Hängen Sie ihre positiven Selbstaussagen zu Hause an die Pinnwand oder an den Küchenschrank oder nehmen Sie sie mit zum Arbeitsplatz. Sagen Sie sich diese Eigenschaften mehrmals täglich vor. Nach so einer Selbstermutigung belohnen Sie sich z. B. mit einem erfrischenden Getränk. Dadurch wird die Selbstermutigung positiv verstärkt und geht mit der Zeit ins Unbewusste über.

## Übung

### Selbstsicherer Gang

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie Sie sich bewegen und gehen? Sind Sie vielleicht eher der Schlurfer, der vorsichtig angetippelt kommt, der sich einrollt, den Kopf senkt und die Schultern hängen lässt? Dann wäre es nicht verwunderlich, wenn Sie keiner bemerkt.

Oft korrespondieren die Körperhaltung und der Gang mit unserer psychischen Gestimmtheit. Sind wir traurig, senken wir oft den Kopf mit Blick auf den Boden. Das Sprichwort „Kopf hoch!“ gibt Anlass, seine Körperhaltung zu verändern. Hierdurch lassen sich die Gefühle und der Gemütszustand deutlich beeinflussen.

Da Bewegungsabläufe in der Kindheit und Jugend erlernt und automatisiert werden, sind sie Bestandteil einer Gewohnheitsbildung. Doch negative Bewegungs- und Handlungsmuster lassen sich verändern und durch neue ersetzen. Ein selbstbewusstes Auftreten kann schon durch einen selbstbewussten Gang und eine gerade Haltung eingeübt werden.

Für jeden der folgenden Schritte setzen Sie drei Lerntage an. Durch diese Übungstage verinnerlichen Sie Ihre selbstbewusste Körperhaltung. (In Anlehnung an Elke Müller-Mees)

#### *Der erste Schritt:*

Achten Sie nur auf Ihre Körperhaltung, beim Gehen und beim Stehen:

Kopf hoch – Blick geradeaus!

#### *Der zweite Schritt:*

Achten Sie beim Gehen nur auf Ihr Becken:

Holen Sie beim Gehen Schwung aus dem Becken.

Wiederholen Sie ab und zu den ersten Schritt!

#### *Der dritte Schritt:*

Achten Sie nur auf Ihre Schultern:

Schultern zurück, gerade und entspannt.

Wiederholen Sie ab und zu den ersten und zweiten Schritt!

#### *Der vierte Schritt:*

Achten Sie beim Gehen nur auf Ihre Füße:

Setzen Sie auf der Ferse auf und rollen Sie über den Fußballen ab.

Wiederholen Sie ab und zu den ersten bis dritten Schritt!

*Der fünfte Schritt:*

Achten Sie beim Gehen nur auf Ihre Arme:

Rechtes Bein vor – linker Arm vor; linkes Bein zurück – rechter Arm zurück.

Wiederholen Sie ab und zu den ersten bis vierten Schritt!

*Der sechste Schritt:*

Jetzt achten Sie beim Gehen auf alles gleichzeitig:

Kopf hoch! Schultern zurück, gerade und entspannt! Schwingen Sie beim Gehen die Arme entgegengesetzt zu den Beinen und holen Sie Schwung aus dem Becken! Setzen Sie die Fersen auf und rollen Sie über den Fußballen ab!

Nach einiger Zeit werden Sie merken, dass sich der Gang automatisiert. Außerdem werden Sie eine positive Wirkung auf Ihre Selbstsicherheit spüren.

## Übung

### Der Spiegel

Jeden Morgen sollten Sie den Tag mit einer positiven Grundhaltung beginnen. Fangen Sie damit an, indem Sie Ihr Spiegelbild anschauen und sich selber einen Guten Morgen wünschen. Oder sagen Sie zu Ihrem Spiegelbild: „*Hallo! Ich mag Dich!*“

Die vorgestellten Übungen sollten Ihnen helfen, sich selbst mit allen Ihren Qualitäten und „kleinen Schönheitsfehlern“ zu lieben und zu akzeptieren. Das positive Selbstbild strahlen Sie nach außen aus und werden dadurch in vielen Bereichen erfolgreicher sein.

## 6.2 Zeit für sich gewinnen durch das Wörtchen „Nein“

Um die Balance zwischen Berufsleben und Freizeit zu wahren, können wir auf ein bewusstes Zeitmanagement und perfekte Selbstorganisation nicht verzichten. Wir müssen unser Leben geschickt planen, um Zeit für uns zu gewinnen. Gönnen Sie sich persönliche Freiräume, ohne Verpflichtungen und schlechtes Gewissen. Genießen Sie bewusst Ihre persönlichen Minuten für sich alleine. Stellen Sie das Telefon ab, nehmen Sie ein Bad oder gestalten Sie sich Ihre Zeit, wie Sie es am Liebsten tun.

Doch wie sollen Sie sich Zeit für sich nehmen, wenn sich die Arbeit auf dem Schreibtisch häuft?

Die erste Hilfe neben einem gut durchgeplanten und strukturierten Arbeitstag könnte die Fähigkeit sein, mal an sich zu denken und „Nein“ zu sagen.

Wollen Sie es dem Chef und Kollegen immer recht machen? Bekommen sie ein schlechtes Gewissen, wenn Sie daran denken, eine Aufgabe, die Ihnen zugetragen wird, abzulehnen? Plagen Sie vielleicht Schuldgefühle oder haben Sie Angst vor einer Auseinandersetzung?

Etwas für andere tun zu können, schafft uns eine innere Befriedigung. Der Gedanke, dass wir im Leben eines anderen etwas Positives bewirken können, gibt uns ein wunderbares Gefühl. Nur kann man auch zu viel für andere tun und sich selbst dabei vergessen. Ein Konflikt entsteht, wenn wir Aufgaben übernehmen, für die wir keine Zeit und auf die wir keine Lust haben, nur um andere zufrieden zu stellen. Unsere letzte Energie und Zeit investieren wir in andere statt in uns selbst. Wir werden unzufrieden und fühlen uns ausgepowert.

Die Arbeit wird immer mehr und dies führt zu Frustration oder heimlichem Groll. Die Lebensqualität kann schon gesteigert werden, indem Sie lernen, wie Sie sich am Arbeitsplatz abgrenzen, ohne als „Drückeberger“ wahrgenommen zu werden. Eine vernünftige Begrenzung der Arbeitszeit und des Arbeitsvolumens führen zu einem ausgewogeneren Leben. Sie können Interessen wieder aufleben lassen und sich ihrem Privatleben widmen.

Sie sollen lernen, das Wort „Nein“ mit Geschick und Einfühlungsvermögen in der richtigen Situation zu gebrauchen und sich auf diplomatische Weise zu verweigern, um ihre eigene Zufriedenheit zu stärken. Machen Sie sich Ihre Ziele bewusst, die Sie durch mehr Freizeit und weniger Stress erreichen könnten.

Es gibt zwei mögliche Gründe, warum Sie Überstunden machen. Der eine Grund wäre, dass Ihr Chef Sie kurz vor Feierabend bittet, ihm bis morgen früh eine bestimmte Arbeit vorzulegen. Der andere Grund wäre Ihr eigener Perfektionsdrang.

Jeder Mensch hat das Recht auf ein Privatleben. Es sollte für Aktivitäten genutzt werden, die Ihnen Spaß bereiten, z. B. Sport treiben, mit Ihren Kindern spielen oder ein Buch lesen. So tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und tanken neue Energie für den nächsten Arbeitstag.

Daher sollten Sie den richtigen Weg finden, Ihrem Chef, wie auch sich selbst, Aufgaben auszuschlagen.

### 6.2.1 Methode, sich dem Chef / oder den Kollegen positiv zu verweigern

Um die folgende Methode anwenden zu können, sollten Sie im Allgemeinen ein engagierter Mitarbeiter sein, der oft kooperativ und teamorientiert ist. Nur Menschen, von denen bekannt ist, dass sie sich voll in ihrem Arbeitsfeld einbringen, können sich in bestimmten Situationen verweigern. Bei einem notorischen Nörgler könnte ein „Nein“ wie ein Bumerang zurückkommen.



Die folgende Methode, seine Freizeit zu verteidigen, ist auf viele Situationen übertragbar. Sie beginnen mit einem mitfühlenden Satz und beenden den Monolog mit einem konstruktiven Vorschlag oder Kompromiss.

1. Äußern Sie Ihren generellen Wunsch, zu helfen.

*Ich wünschte, ich könnte Ihnen helfen ...*

*Normalerweise wäre ich gerne bereit, die Aufgabe so schnell wie möglich zu erledigen ...*

*Ich kann die Dringlichkeit der Aufgabe nachvollziehen ...*

2. Erklären Sie kurz den Grund Ihrer Ablehnung. Halten Sie sich an die Fakten und verzichten Sie darauf hinzuweisen, wie viel Sie immer zu tun haben.

*Ich muss heute pünktlich Schluss machen.*

*Ich kann Ihnen die Unterlagen nicht bis morgen früh liefern, weil ich noch einige Termine mit absolutem Vorrang zu erledigen habe.*

*Ich wurde vom Chef gerade mit einer Arbeit beauftragt, die höchste Dringlichkeit hat; alles andere muss warten, bis dies erledigt ist.*

3. Da Sie meistens auf das gleiche Ziel hinarbeiten, versuchen Sie, eine Lösung zu finden.

*Haben Sie mal daran gedacht, einen weiteren Mitarbeiter einzustellen, der Ihnen zur Hand geht, wenn sich die Arbeit anhäuft?*

*Könnten wir einige Prioritäten verschieben, so dass ich mich morgen früh direkt der Aufgabe widmen kann?*

Es kann aber auch schon reichen, wenn Sie knapp und bündig sagen:

*Ich habe gleich noch einen wichtigen Termin. Ich kann leider nicht länger bleiben.*

*Ich bin jetzt völlig erledigt. Ich muss erst einmal die Nacht gut durchschlafen, damit ich morgen wieder produktiver sein kann.*

*Ich kann heute Abend keine Überstunden machen, um die Aufgabe fertig zu stellen. Ich brauche mindestens sieben Stunden Schlaf und deshalb muss ich jetzt los.*

Eine weitere Erklärung ist nicht nötig, da Ihr Privatleben keinen etwas angeht.

Ihnen muss bewusst sein, dass es bei dem heutigen Arbeitsvolumen fast niemandem gelingen wird, Schritt zu halten. Die Perfektion ist daher ein unerreichbares Ziel, von dem Sie sich befreien sollten. Dann plagen Sie keine Schuldgefühle mehr, wenn ein Bericht unerledigt bleibt oder ein Rückruf auf den nächsten Tag verschoben wird.

Aufgaben, die zu Ihrem Verantwortungsbereich gehören, sollten Sie natürlich nicht ablehnen. Aber Sie können sich etwas Druck nehmen, indem Sie ihre Vorgesetzten oder Kollegen nach Unterstützung fragen und direkt mit einbeziehen.

Falls Sie mit einem Projekt beauftragt werden, das unmöglich zum vorgegebenen Zeitpunkt vorzulegen ist, sollten Sie neben einem guten Zeitmanagement den Auftraggeber mit in den Planungsprozess einbeziehen und gemeinsam einen schnellen Ausweg entwickeln.

*Ich fürchte, dass ich diese Informationen aufgrund der vielen anderen Termine nicht in der gewünschten Zeit sammeln kann. Können wir über die Prioritäten sprechen?*

*Das ist machbar, aber nur, wenn ich das andere Projekt etwas aufschiebe. Wäre das möglich?*

Falls Sie nicht nein sagen wollen, sollten Sie über das Zeitmanagement reden.

*Damit wir sichergehen, dass uns kein wichtiger Punkt entgeht, sollten wir einen detaillierten Zeitplan für das Projekt aufstellen.*

Vermitteln Sie Ihr Interesse an dem Projekt, aber verhandeln Sie über das Wie und Wann.

*Das Projekt ist wirklich interessant, und ich würde es gerne bearbeiten. Allerdings reicht das Wochenende für dieses Projekt nicht aus. Völlig unmöglich. Besteht die Möglichkeit, den Abgabetermin zu verschieben?*

Falls ein Anliegen nicht in Ihren Zuständigkeitsbereich fällt, können Sie den Bittsteller auf den richtigen Ansprechpartner verweisen. Helfen Sie bei der Problemlösung und vermeiden Sie Aussagen wie „Das ist nicht meine Aufgabe“.

*Frau Müller ist eine echte Expertin, wenn es um die Verhandlung mit einem ausländischen Konzern geht. Ich gebe Ihnen gern ihre Telefonnummer.*

Wie verhalten Sie sich, wenn Ihr Chef Sie um private Gefallen bittet und Ihnen dadurch die Zeit fehlt, Ihren beruflichen Verpflichtungen nachzukommen? (Beispielsweise könnte er Sie bitten, seine Kontoauszüge zu sortieren oder seinen Anzug von der Reinigung abzuholen.) Sie sollten klar formulieren, was zu Ihren Aufgaben zählt und das die wichtigere Arbeit darunter leiden könnte.

*Das bedeutet, dass ich die Projektplanung auf keinen Fall bis heute Abend schaffe. Ich kann mich zurzeit nur auf eine Sache konzentrieren. Die Entscheidung liegt bei Ihnen.*

*Na gut, aber wir sollten darüber sprechen, wie wir künftig in einer solchen Situation vorgehen wollen.*

*Ich finde diese Bitte nicht angemessen.*

Was ist, wenn Ihr Chef oder Ihre Kollegen Ihnen Aufgaben zuteilen, die unmöglich zu realisieren sind oder vielleicht nicht Ihren Vorstellungen entsprechen? Auch Sie können Ideen einbringen und versuchen, sie zu verwirklichen. Zunächst sollten Sie die Idee des anderen wertschätzend und anerkennend wiederholen, dann aber den Nachteil erwähnen, den Sie in diesem Vorhaben sehen und schließlich eine Alternative anbieten.

*Herr Müller, ich finde Ihre Idee originell! Allerdings ist sie nicht finanzierbar. Wie fänden sie denn alternativ diese Idee ...*

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass es Grundprinzipien und Techniken gibt, die Ihnen helfen, leichter „Nein“ zu sagen.

## Grundprinzipien

1. Wenn Sie im Allgemeinen für Ihr Engagement bekannt sind, dann können Sie auch mal ohne Schuldgefühle, eine Bitte abschlagen. Machen Sie sich bewusst, wie oft andere „Nein“ sagen, ohne sich etwas vorzuwerfen.
2. Je kürzer Ihr „Nein“, desto schmerzloser wird es. Belassen Sie es einfach bei „*Tut mir leid, das geht nicht.*“, oder „*Leider habe ich schon etwas anderes vor.*“ Sie müssen sich nicht immer rechtfertigen, denn Sie selbst wissen genau, welche wichtigen Gründe Sie haben. Z. B. Ihren eigenen Bedürfnissen nachzukommen, um Ihre Lebensqualität zu erhalten.

Falls Sie mit vielen Worten versuchen, sich aus der Affäre zu ziehen, ist es leichter für Ihren Gesprächspartner, eine Lösung zu finden, die Sie ja gar nicht wollen, oder herauszuhören, dass die Argumente nicht stichhaltig sind oder Sie sogar bei einer Lüge zu ertappen.

Wiederholen Sie gegebenenfalls Ihre Aussage, indem Sie anders betonen oder Ihre Ausdrucksweise variieren. Keiner wird es wagen, Ihre Privatsphäre zu verletzen.

## Techniken

1. Zeit gewinnen:

Falls Ihnen nicht spontan einfällt, wie Sie diplomatisch „Nein“ sagen können, versuchen Sie, Zeit zu gewinnen.

*Ich muss erst auf meinen Kalender nachschauen; ich melde mich dann wieder bei Ihnen.*

*Ich muss erst in Erfahrung bringen, ob ich an dem Tag kann.*

2. Grundsatzerklärung:

Wenn Sie auf einen Grundsatz verweisen, wird jedes „Nein“ ernst genommen. Sie haben darüber nachgedacht und / oder aus Erfahrung gelernt.

*Ich verleihe grundsätzlich kein Geld.*

### 3. Präventivmaßnahmen

Wenn Sie nicht von einem Zug überrollt werden wollen, sollten Sie nicht über die Schienen gehen. Nur leider steht es nicht immer in Ihrer Macht, unerwünschten Aufgaben aus dem Weg zu gehen. Falls Sie jedoch die Möglichkeit sehen, sollten Sie sie nutzen.

Beispiel: Sie wollen sich nach einem stressigen Arbeitstag einfach mal ausruhen und ungestört bleiben. Präventiv stellen Sie das Telefon auf lautlos und erzählen niemandem, dass Sie zu Hause sind.

### 4. Ich habe etwas vor.

Eine unstrukturierte Freizeit ist wichtig, um Stress abzubauen und die Seele baumeln zu lassen. Sie können sich Ihre Freizeitaktivitäten aber auch in Ihren Kalender eintragen, so dass Sie kein schlechtes Gewissen bekommen, wenn Sie jemandem mit der Aussage *Ich habe keine Zeit* einen Gefallen ausschlagen.

Je öfter Sie diese Formulierungen anwenden, desto leichter werden sie Ihnen über die Lippen gehen und Sie befreien.



<http://www.springer.com/978-3-658-12408-3>

Marke ICH - Mit Ihren Stärken auf der Überholspur  
Authentisch und souverän im Business und im Alltag

May, S.; Kullmann, J.

2016, X, 268 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-12408-3