

Den Selbstzweifeln Ade sagen

Viele Menschen gehen mit sich selbst zu hart ins Gericht, weiß Autorin Meike Müller



Wird die Stimme des inneren Kritikers zu laut, hilft es ein Erfolgstagebuch zu führen, um sich seine Stärken vor Augen zu führen. FOTOLIA/V. POTASYEV

Frau Müller, es gibt Menschen, die von Natur aus glauben, „Du bist großartig“ –, und andere, die vom Gegenteil überzeugt sind. Das ist vor allem im Job kontraproduktiv – inwiefern?

Wenn es darum geht, andere zu überzeugen, ist es nötig, dass Sie selbst von sich überzeugt sind. Das strahlen Sie aus – über die Körpersprache und die Stimme. Wer dagegen dem inneren Kritiker Gehör schenkt, macht sich das Leben schwer und ist verunsichert. Wie sollen andere Menschen einem vertrauen, wenn man das selbst nicht tut?

Wie arbeitet die Instanz des Selbstzweifels?

Die Methoden sind immer dieselben: Sie verurteilt, beleidigt und übertreibt. In der Regel nehmen wir sie als innere Stimme wahr. Typisch sind Aussagen wie „Das schaffst du nicht“ oder „Andere sind besser als du“. Sie bringt uns

Zur Person



Meike Müller ist Buchautorin und Experte für Auftrittscoaching. Zu ihren Kunden zählen Führungskräfte und Politiker. Nicht nur die lehrt die Berlinerin, innere Blockaden zu überwinden. Ihre Strategien kann man in ihrem Buch nachlesen: **„Du bist großartig! Den inneren Kritiker loswerden und im Job durchstarten“**, Stark Verlag, Halbergmoos (2011), 200 S., 14,95 Euro.

dazu, uns auf vermeintliche Fehler zu konzentrieren – insbesondere in Situationen, in denen es darum geht, Größe zu zeigen, bei schwierigen Gesprächen oder Bewerbungen etwa. Sie möchte, dass wir uns unter Wert verkaufen.

Wie kann man diese Blickrichtung verändern?

Jack Welch, unter dessen Führung General Electric eines der erfolgreichsten Unternehmen der Welt wurde, fragt bei seinen Vortragsreisen Führungskräfte in der ganzen Welt immer: „Feiern Sie genug?“ Er meint damit, ob Erfolge gebührend gewürdigt werden. Eine berechtigte Frage. Viele Menschen gehen gleich wieder zur Tagesordnung über oder machen sich ihren Erfolg madig. Das demotiviert ungemein. Mein Tipp: Wenn Ihnen etwas gelungen ist, klopfen Sie sich auf die Schulter und gönnen sich etwas Besonderes. Unterbrechen Sie die negative Gedankenspirale mit zwei Fragen: „Ist das ein hilfreicher Gedanke?“ Wenn nicht: „Welcher ist besser, motivierender?“ Auf diese Weise geben Sie sich die Erlaubnis, sich über das Erreichte zu freuen.

Hat der innere Kritiker auch eine nützliche Seite?

Die hatte er in der Vergangenheit: Er war die Stimme der Erziehenden, die unser Verhalten be- und möglicherweise auch verurteilt haben. Diese Stimme haben wir verinnerlicht, ursprünglich mit dem Ziel, auch ohne die Eltern, die einem sagen, was richtig und falsch ist, zu rechtzukommen. Als Übergangslösung ist das eine gute Sache. Schädlich ist dagegen, dass viele Menschen noch im Erwachsenenalter dieser Stimme folgen, sich an die Vorstellungen anderer anpassen und ihr eigenes Potenzial nicht leben. Sie lassen zu, dass der innere Kritiker sie in ihrer Individualität beschneidet und daran hindert, ihre Wünsche zu verwirklichen.

Darum fällt es vielen Menschen leichter, sich auf Fehler statt auf Fähigkeiten zu konzentrieren?

Ja, das haben wir ein Leben lang trainiert. Als Kleinkind, das stolz auf sich ist, hören wir Sätze wie „Nimm dich nicht so wichtig“. Wenn wir die Schule verlassen, wissen wir ganz genau, was wir noch zu lernen haben und was wir nie begreifen werden. Im Berufsleben ist es verbreitet, auf Fehlern herumzureiten und mit Lob sparsam umzugehen.

Wie trickst man den inneren Saboteur am besten aus?

Der wichtigste Schritt ist, ihn überhaupt zu erkennen und sich klarzumachen: Er lügt wie gedruckt. Zweitens ist es hilfreich, ihm einen Namen zu geben: Ich habe meinen „Icke“ getauft. Auch wenn es komisch klingt: Meiner Erfahrung nach lässt sich der Dauernörgler leichter in die Schranken weisen, wenn man ihn ansprechen kann. Langfristig ist es hilfreich, mit sich selbst Freundschaft zu schließen, was zum Beispiel bedeutet, sich nach einem Misserfolg nicht zu beschimpfen, sondern sich zu trösten und aufzumuntern. Ich empfehle, ein Erfolgstagebuch zu führen. Manchen Menschen fällt das enorm schwer. Hier gilt es, dranzubleiben – und sich gegebenenfalls mit Unterstützung eines Profis ein Stärkenprofil zu erarbeiten.

Was hält man dagegen, wenn der Zensor einem dennoch einflüstert: Das kannst du nicht?

Sie können ihm Widerworte geben oder die Störversuche mit Humor nehmen. Mit einem Augenzwinkern gewinnen Sie Abstand und können die Vernunft zum Zuge kommen lassen. Dann fallen Ihnen bestimmte Situationen ein, in denen Sie in der Vergangenheit sehr wohl etwas geschafft haben, was Icke Ihnen niemals zugetraut hätte. Das Eintauchen in derartige Erfolgserlebnisse ermutigt ungemein.

Interview: Andrea Frey

STECKBRIEF

Liebeskummer lohnt sich nicht

Dass aus dem eigenen Herzschmerz mal eine lukrative Laufbahn als Liebeskummercoach werden würde, hätte Silvia Fauck nicht vermutet, als es sie selbst erwischte: Mehrere Jahre dauerte ihr Liebesleiden. 2004 entschied die psychologische Beraterin sich, Leidensgenossen zu helfen, gründete eine Praxis für Menschen mit gebrochenem Herzen – und fand „Nachhahmer“ im ganzen Bundesgebiet, in Österreich und der Schweiz.



Hilft, gebrochene Herzen zu heilen: Liebeskummercoach Silvia Fauck.

PRIVAT

Arbeitsalltag: Mein Arbeitsalltag findet überwiegend in meiner Praxis statt. Der Computer ist dabei mein wichtigstes Arbeitsmittel, denn die meisten Menschen melden sich über meine Website bei mir an. Neben den Beratungen halte ich ab und zu auch Vorträge und gebe Seminare. Außerdem coache ich Mitarbeiter von Unternehmen und Arztpraxen. Meine Tipps gegen Liebeskummer gebe ich nicht nur als Dozentin oder über Radio und Fernsehen weiter. Ich habe auch Bücher zum Thema veröffentlicht.

Freuden bei der Arbeit: Es ist schön zu erleben, wie Menschen wieder neuen Lebensmut gewinnen. Manchmal gelingt es auch, Partner wieder zusammenzubringen.

Sorgen im Arbeitsalltag: Es ist ärgerlich, wenn Klienten ohne abzusagen nicht zu einem Termin erscheinen. Ich bin mir außerdem der Verantwortung den Menschen gegenüber bewusst, die von mir professionell beraten werden wollen. Mir begegnen viele Schicksale. Da besteht die Gefahr, nicht mehr abschalten zu können.

Verdienst: Eine Stunde Coaching kostet zwischen 60 und 120 Euro.

Ausbildung: Ich habe an der Paracelsusschule eine Ausbildung zur psychologischen Beraterin gemacht und viele Weiterbildungen, zum Beispiel Manager-Trainings bei Arthur Lasen, NLP-Kurse und eine Ausbildung zum Mediator, absolviert. ay

IMPRESSUM

Redaktion:
Raufeld Medien GmbH, www.raufeld.de
Andrea Frey, Kirsten Niemann

Anzeigen:
Oliver Moll (verantwortl.)

Verantwortlich für den Inhalt:
Verlag Frankfurter Rundschau

Gesamtherstellung:
Druck- und Verlagshaus
Frankfurt am Main GmbH

Kontakt:
Redaktion: jobredaktion@raufeld.de
Anzeigen: anzeigen@fr-online.de