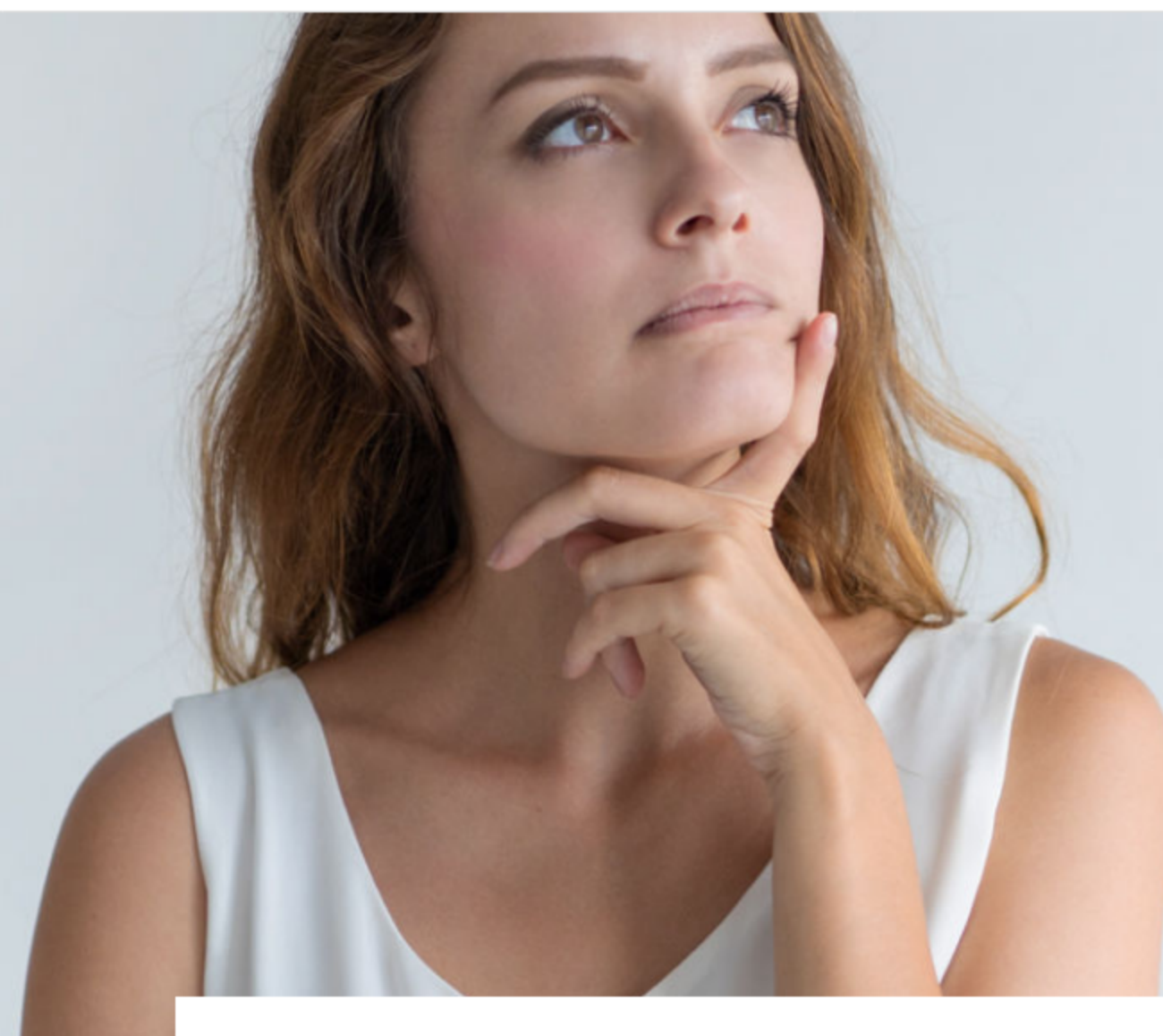




ARBEIT & LEBEN | Frauen mit Erfolg - Teil 4

Selbstzweifel sind besiegbar

Selbstzerstörerische Gedanken stehen unserem beruflichen Erfolg im Weg. Frauen, die mehr Selbstwert aufbauen wollen, sollten daher auch an ihrem Mindset ansetzen.

Schlagwörter **DSZ**



Wohl niemand hat ausschließlich wertschätzende, wohlwollende Gedanken über die eigene Person. Besonders Menschen mit wenig Selbstwert torpedieren sich aber oft mit ihrem selbstzerstörerischen Denken:

- Das schaffe ich sowieso nicht
- Ich kann das (noch) nicht
- Ich bin nicht gut genug
- Andere sind besser
- Wieder einmal habe ich versagt
- Als Frau habe ich doch sowieso keine Chance auf besser bezahlte Jobs oder Karriere
- Der Kunde/mein Kollege/meine Kollegin mag mich nicht
- Warum immer ich...?
- Wieder mal werden andere bevorzugt...

Manche Finanzberater nehmen es persönlich, wenn der Kunde nach einem ausführlichen Beratungsgespräch dann doch nicht bei Ihnen abschließt. Es ist hilfreich, zu schauen, welche Gedanken dort hochkommen. Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl reflektieren das Kundengespräch und suchen nach Lösungen, wenn sie das Gefühl haben, in der Gesprächsführung könnte von ihrer Seite aus etwas falsch gelaufen sein.

Gedanken offenbaren (mangelndes) Selbstwertgefühl

Menschen mit einem schlechten Selbstwertgefühl dagegen fühlen sich als Versager und können nur noch dieses negative Ergebnis sehen. Ein weiteres Indiz für ein schlechtes Selbstwertgefühl ist, dass sie sich mitteilen müssen und Bestätigung brauchen, dass das „Nein“ des Kunden nicht an ihrer Person liegt und sie doch in Wirklichkeit erfolgreich sind. Sie brauchen die Wertschätzung und Bestätigung von außen, vor allem, wenn etwas schiefgelaufen ist.

Fakt ist, je mehr wir so zerstörerisch über uns selbst denken, desto mehr bestätigen wir unserem Selbst, das wir nicht gut genug sind. Und desto mehr leidet unser Erfolg. Wie also können wir uns aus diesem Teufelskreis befreien? Mit dem folgenden Drei-Punkte-Plan gegen selbstzerstörerische Gedanken. Die Übungen mögen einfach klingen, in der Umsetzung bedarf es jedoch etwas Übung und Geduld.



Zermürbende Gedanken können lähmend wirken, doch es gibt Möglichkeiten, sich von ihnen zu befreien.

© Shutterstock

Drei-Punkte-Plan gegen selbstzerstörerische Gedanken

1) Bewusstwerden der Gedanken

⇒ **In den nächsten Tagen und Wochen auf die eigenen Gedanken achten, vor allem, wenn sie negativer Natur sind**

Manchmal sind wir uns noch nicht einmal darüber bewusst, was wir denken und wie selbstzerstörerisch wir denken. In dem Fall sind Gefühle ein guter Indikator. Wer sich dabei ertappt, Gefühle zu empfinden wie Unsicherheit, ungerecht behandelt zu werden, versagt zu haben, Wut oder Traurigkeit über etwas oder auch nur ein „unbestimmtes komisches (Bauch-)Gefühl“, sollte innerlich „Stopp!“ sagen.

Nun gilt es, nach den Ursachen zu forschen: Woher kommen diese Gefühle und Gedanken? Gab es einen Auslöser? Was ist gerade oder in den letzten Minuten passiert? Welcher Gedanke steckt hinter dem Gefühl? Waren andere Personen beteiligt? Wenn ja, wurde etwas gesagt? Oder war es nur eine Information, die man gelesen oder gehört hat?

Besonders effektiv ist es, sich den oder die gefundenen Gedanken aufzuschreiben, um sich dessen noch bewusster zu werden und um für die nächsten beiden Schritte noch klarer zu werden.

2) Ist es wirklich wahr?

Oft plagen uns Gedanken von „immer, nie, alle, keiner“ etc.: „Immer schließen die Kunden die tollen Geschäfte beim Mitanbieter ab“, „Nie bekomme ich mal die Chance auf...“, „Alle haben einen besseren Arbeitsplatz als ich“, „Keiner sieht, was ich hier alle stemme“ ... In den Momenten sollten wir innehalten und unsere Gedanken hinterfragen. Auch hier ist es sinnvoll, die Antworten niederzuschreiben.

- Ist es wirklich immer oder nie? Gibt es auch Ausnahmen? Wie oft war es schon anders? Sind es wirklich alle oder keiner? Welche Ausnahmen von dieser sogenannten Generalisierung (immer/nie/alle/keiner etc.) fallen uns ein?
- Ist es wirklich wahr, was wir gerade denken oder könnte es noch eine andere Wahrheit geben?
- Was würden wir einem für uns wichtigen Menschen in einer ähnlichen Situation raten?
- Was würden andere über diese Situation sagen, wenn sie von außen zuschauen würden?
- Wenn ein anderer Mensch beteiligt ist, versetzen wir uns doch mal in diese andere Person. Wie geht es ihr wohl damit? Merkt sie es überhaupt? Nimmt sie es wahr, dass wir ein Thema mit der Person oder der Situation haben? Mal angenommen, wir wären Berater/in der anderen Person. Was würden wir dieser Person raten?
- Wie könnte man die Situation auch anders betrachten?

3) Gedanken umdeuten

Die ein oder andere Erkenntnis sollte sich nun schon eingestellt haben. Wie verändern wir aber nun das Gefühl dazu? Oft verändert es sich schon, indem wir genauer hinschauen.

Manchmal muss man aber noch einen Schritt weiter gehen. Wenn wir also merken, dass da ein ungutes Gefühl bleibt und die Gedanken nach wie vor selbstzerstörerisch sind, formulieren wir sie einfach um. So werden sie zu unterstützenden Ich-Botschaften, statt uns innerlich zu verunsichern. Folgende Sätze können als Beispiel dienen:

- Auch, wenn ich immer noch das Gefühl habe, nicht gut genug zu sein, glaube ich an mich und daran, dass es sich verändern wird.
- Auch, wenn ich Angst davor habe, abgelehnt zu werden (zum Beispiel, wenn ich „nein“ sage), vertrete ich jetzt hier und heute meine Interessen.
- Auch, wenn ich das Gefühl habe „schuldig“ zu sein, weiß ich, dass ich es nicht bin.
- Auch, wenn ich das Gefühl habe, es liegt an mir, dass der Kunde nicht abgeschlossen hat, weiß ich, dass ich genau richtig bin, wie ich bin. Was mir noch fehlt, kann ich lernen.

Mit diesen Formulierungen stehen wir zu dem, was uns gerade bewegt, und verdrängen es nicht nur, was nicht hilfreich wäre. Wir zeigen aber auch auf, wo die Entwicklung hingehen soll und geben uns damit ein bestärkendes Ziel vor.

Der Effekt wird sich meist nicht von heute auf morgen einstellen. Ein gesundes Selbstwertgefühl von innen heraus ist Prozessarbeit, manchmal ein Marathon. Gerade, wenn es um das Selbstwertgefühl nicht so gut bestellt ist, kann es ein langwieriger Prozess sein. Aber der Weg lohnt sich!

In der nächsten Folge erfahren Sie mehr über Akzeptanz als einer der Schlüssel für ein gesundes Selbstwertgefühl – und damit zu mehr Zufriedenheit und Erfolg.



Zur Autorin: Daniela Landgraf, geboren 1972, ist Keynote-Speakerin, Trainerin, Autorin und Coach. Als Kind der Finanzbranche war sie dieser fast 25 Jahre lang treu – als Beraterin, Vertriebsleiterin, Dozentin, Trainerin, Coach und als IHK-Prüferin. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, unter anderem von: „Raus aus der Krise – Rein ins Leben. Der Weg zur mentalen inneren Stärke“ (Jünger Medien Verlag, Juli 2019). © Snap-shot