



ARBEIT & LEBEN | Frauen mit Erfolg – Teil 5

Sich selbst annehmen: So geht's!

Akzeptanz ist der Schlüssel für ein gesundes Selbstwertgefühl – und damit auch zu mehr Zufriedenheit und Erfolg im Beruf. Gerade Frauen fällt es aber oft schwer, sich selbst anzunehmen.

Schlagwörter **DSZ Frauen Karriere**

Es fängt mit dem Aussehen an. Viele Frauen fühlen sich zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn, zu durchschnittlich, die Haare zu lang, zu kurz, zu glatt, zu lockig ... Statt sich auf die Dinge zu fokussieren, die an ihnen richtig toll sind, vergleichen sich Frauen oft auf selbstzerstörerische Art und Weise mit ihren Geschlechtsgenossinnen. Um es noch schlimmer zu machen, suchen sie sich häufig unerreichbare Vorbilder.

Männern würde das in dieser Form niemals einfallen. Sie vergleichen sich eher über die positiven Eigenschaften. Frauen dagegen sind fixiert auf das, was bei ihnen vermeintlich nicht so optimal ist, bis hin zur völligen Selbstablehnung. Das frustriert natürlich und kostet eine Menge Energie. Ähnliches lässt sich im Beruf beobachten: Viele Frauen schauen auf das, was sie (noch) nicht können, statt sich auf ihre Stärken zu fokussieren und diese weiter auszubauen.

Wie lässt sich diese destruktive Denkweise durchbrechen?

Zunächst mal sollten wir uns klarmachen, dass es bei jedem Dinge gibt, die nicht so gut laufen und mit denen derjenige nicht so zufrieden ist. Höchstwahrscheinlich sehen wir uns in einem viel zu schlechten Licht! Es hilft, objektiv zu hinterfragen – oder andere um eine Einschätzung zu bitten –, welche Kompetenzen und Qualifikationen uns wirklich noch fehlen.

Sollte es Fähigkeiten oder Eigenschaften geben, die uns aktuell an der Zielerreichung hindern, dann ist es ein wichtiger Schritt, das zu akzeptieren. Es ist der aktuelle Status, auf dessen Grundlage wir uns weiterentwickeln können, indem wir uns auf das konzentrieren, was wir besonders gut können und parallel an den fehlenden Qualifikationen und Kompetenzen arbeiten.

Mal angenommen, wir streben eine Führungsposition an. Bisher wurden jedoch immer andere Kandidaten ausgewählt. Womöglich haben wir noch nicht einmal die Chance zur Entwicklung bekommen. Dann gilt es erst einmal, das zu akzeptieren und uns selbst zu fragen: Welche unserer Eigenschaften oder (fehlenden) Kompetenzen ist dafür verantwortlich, dass wir die Beförderung bisher noch nicht erreicht haben?

Statt in ein Gefühl der Ungerechtigkeit zu gehen, ist es zielführender, sich auf seine Kompetenzen zu besinnen und zu schauen, wie die weiteren Schritte (Weiterbildung, Persönlichkeitsentwicklung, Kontakte etc.) aussehen könnten. Möglicherweise gibt es auch Talente, die wir einfach nicht besitzen und die sich auch nicht antrainieren lassen. Es ist ein großer Schritt, dies zu akzeptieren – und eine wahre Befreiung. Statt weiter damit zu hadern und dagegen anzukämpfen, können wir uns endlich die eigenen Grenzen eingestehen und uns so annehmen, wie wir sind!

Selbstakzeptanz ist der schwierigste Schritt

Folgende Übung hilft bei der Selbstreflektion: Zunächst überlegen, welche unserer Eigenschaften wir ablehnen und warum – und dann aufschreiben, was diese Eigenschaften auch Gutes haben und welche anderen guten Charakterzüge uns auszeichnen. Die Selbstakzeptanz ist der schwierigste Schritt. Danach ist es geradezu ein Kinderspiel, auch die Menschen um uns herum sowie die äußeren Rahmenbedingungen zu akzeptieren.

Die Umstände sind aktuell nun mal so wie sie sind. Wer das anerkennt, kann sich in Folge ganz auf die positiven Dinge konzentrieren, auf die Erfolge und auf das, was in der aktuellen Position gerade wichtig ist. Durch eine bejahende Grundhaltung verändert sich auch die eigene Ausstrahlung und Präsenz. Sich selbst und die Rahmenbedingungen zu akzeptieren, statt in den Widerstand zu gehen, macht zufrieden und dankbar und beeinflusst ganz direkt das zwischenmenschliche Miteinander. Denn wer sich seiner eigenen Fähigkeiten und Erfolge bewusst ist, wird auch vom Umfeld anders wahrgenommen – und das kann sich positiv auf Erfolg (z.B. Geschäftsabschlüsse) und Karrierechancen auswirken.

Im letzten Schritt ist es wichtig, auch andere Menschen zu akzeptieren. Wer mit sich selbst zufrieden ist, dem fällt es wesentlich leichter, auch andere Einstellungen und Wahrheiten anzuerkennen. Und wird in Folge wesentlich wertschätzender mit anderen umgehen.

Das heißt nicht, dass man immer gutheißen muss, was andere denken und tun. Es heißt lediglich, andere Meinungen zu akzeptieren. Es hilft, zwischen der Person als solcher und ihrer Einstellung beziehungsweise ihrem Verhalten zu unterscheiden. Gerade im kollegialen Umgang oder in einer Führungsposition kann das entscheidend sein. So kommt es seltener zu Missverständnissen und Konflikten.

Die entstehen nämlich häufig dadurch, dass die eine oder die andere Seite unzufrieden ist, sich ungerecht behandelt oder nicht gehört fühlt. Manchmal sind wir auch nur die Projektionsfläche der Themen des anderen. Ist man selbst unzufrieden mit sich und den äußeren Rahmenbedingungen, fallen Vorwürfe, Angriffe oder Kritik natürlich auf fruchtbaren Boden. Wer dagegen in der Selbstakzeptanz und Zufriedenheit ist, kann solche äußeren Einflüsse einfach an sich abperlen lassen und fühlt sich nicht so schnell persönlich angegriffen. Akzeptanz lässt uns von innen heraus wachsen und ist die Grundvoraussetzung, um erfolgreich und zufrieden sein.



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-shotz