

NETWORK-KARRIERE

Europas größte Wirtschafts-Zeitung für den Direktvertrieb

„Eigentum verpflichtet“

Sahra Wagenknecht, Vize-Vorsitzende der LINKEN im Interview



Dr. Jens Abend:
Innovation von LR:
„Mind Master –
Brain & Body
Performance Drink“



Frauke Berner: neue
Cellagon-Kosmetik-
Linie. Oberster Level
bei Innovation und
Qualität



Unsere Leser haben
abgestimmt. Alle
Wertekultur Award-
nominierten Unter-
nehmen



Steward Hughes:
Gute Stimmung bei
Unicity: CSM-
Konzept für völlig
neue Lebensqualität



Rolf Sorg: PM-Inter-
national auf dem
Weg in die Top 10
weltweit führender
Network-Firmen

Tun Sie sich was Gutes, lesen Sie was Gutes: Die Network-Karriere.



Vorsicht, Wuselalarm!

Etwas mehr Gelassenheit wäre oft angebracht

Jeder kennt vermutlich die Stimme des inneren Kritikers. Er kommentiert oft wenig hilfreich das jeweilige Denken und Handeln aus den unterschiedlichsten Perspektiven. Er ermahnt, er klagt an, er jammert, er setzt unter Druck und sorgt im inneren Dialog für schlechte Stimmung. Wenn der innere Kritiker nicht wohlwollend unterstützt, dann kann aus ihm ein unangenehmes Sabotageprogramm, oder anders ausgedrückt, ein Wusel werden.

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Reinhold Niebuhr)

Es gibt vermutlich eine Menge Dinge im Leben, über die man sich ärgern kann. Aber es macht wenig Sinn, mit gedrückter Stimmung im Büro zu sitzen, weil schon wieder Montag ist oder der Lieblingsfußballverein schlecht am Wochenende gespielt hat. Und die Empö-



den düstersten Farben heraufbeschwört und der hinter jeder Ecke eine wahrscheinliche Bedrohung vermutet. Und selbstverständlich darf auch der Druckmacher nicht fehlen. Im positiven Sinne stellt er eine durchaus hilfreiche Triebfeder dar und kann uns dazu ermutigen, die eigenen Grenzen zu erweitern. Oft schießt er jedoch über dieses Ziel weit hinaus und erzeugt einen Druck, der Menschen im wahrsten Sinne des Wortes erdrücken kann. Was wäre diese Gruppe von Wuseln ohne den Feedback-Junkie und die Heulboje? Ersterer kann ohne Feedback nicht leben, es stellt in gewisser Weise sein Lebenselixier dar. Und die Heulboje findet in den unterschiedlichsten Kontexten immer einen Grund zum Jammern und liebt dies zugleich auch. Auch wenn sie das selbstverständlich nie zugeben würde.

Mit der Metapher des Wusels für die verschiedenen Formen der Selbstsabotage lässt sich besser verstehen, warum man sich im Alltag manchmal mental selbst ein Bein stellt und wie man damit aufhören kann. Denn es gibt nicht nur eine Menge Wusel, sondern auch eine Menge Möglichkeiten dem Treiben der mentalen Wusel Einhalt zu gebieten.

Zur Person



Claudia Hupprich ist Managementberaterin, Business Coach und Geschäftsführerin von consulting@work. Sie unterstützt seit fast 20 Jahren erfolgreich Menschen, die sich in Veränderungsprozessen befinden oder sich in solchen befinden wollen. Zu ihren Kunden zählen gleichermaßen DAX-Unternehmen, mittelständische Unternehmen und Einzelpersonen.
www.consulting-at-work.com

rung über den Verkehrsrowdy, der einen auf der Autobahn rechts überholt hat, ändert auch nichts an der Situation. Gleiches gilt für den Verdross aufgrund der Verspätung des Fliegers am Gate.

Wie viel sinnvoller wäre es hingegen, gelassen die Dinge hinzunehmen, die man tatsächlich nicht ändern kann und sich auf das zu konzentrieren, was man verändern kann? Die Frage, ob man einen Einfluss auf die aktuelle Wetterlage, den heutigen Wochentag oder die Spielergebnisse eines Fußballvereins hat, ist schnell beantwortet. Nicht immer ist die Antwort auf die Frage nach der Beeinflussbarkeit jedoch so eindeutig. Denn man stört sich manchmal nicht nur an etwas, das außerhalb des eigenen Einflussbereichs liegt, sondern nimmt zusätzlich noch Dinge als gegeben hin, die durchaus von einem selbst verändert werden könnten.

Dies kann sich dann in den unterschiedlichsten Überzeugungen ausdrücken:

- „Ich bin noch nie ein guter Redner gewesen.“
- „Mit meiner Vorgesetzten kann man sowieso nicht vernünftig reden.“
- „Was ich anpacke, geht schief.“
- „Das schaffe ich nie, ich war schon in der Schule ein schlechter Lerner.“
- „Das ist sinnlos, da renne ich gegen eine Wand.“

Viele Menschen haben eine genaue Vorstellung davon, was sie vermeintlich können und nicht können, was sie müssen und nicht müssen, was sie dürfen und nicht dürfen. Diese eigenen Überzeugungen sind jedoch nicht immer hilfreich, sondern verhindern häufig, dass persönliche Ziele erreicht werden.

Und damit diese hinderlichen Überzeugungen auch immer griff-

bereit sind, gibt es eine Art innerer Stimme, oft auch als innerer Kritiker bezeichnet, die einen regelmäßig daran erinnert, was sein darf und was eben nicht. Dieser innere Kritiker kommentiert oft wenig hilfreich das jeweilige Denken und Handeln aus den unterschiedlichsten Perspektiven. Er ermahnt, er klagt an, er jammert, er setzt unter Druck und sorgt im inneren Dialog für schlechte Stimmung. Von der von Reinhold Niebuhr oben genannten Gelassenheit, dem Mut und der Weisheit nicht die geringste Spur. Stattdessen hindert der innere Kritiker uns daran, bestimmte Gegebenheiten gelassen hinzunehmen oder mutig die Themen zu verändern, auf die man in Wirklichkeit Einfluss hat. Denn der innere Kritiker hat ein weites Feld an Möglichkeiten, in dem er agieren kann: Egal ob es beispielsweise darum geht, eine wichtige Präsentation

überzeugend vor einem großen Publikum zu halten, die schon lange gewünschte Beförderung zu erhalten oder den Sprung in die eigene Selbstständigkeit zu wagen. Wenn der innere Kritiker nicht wohlwollend unterstützt, dann kann aus ihm ein unangenehmes Sabotageprogramm werden und das jeweilige Ziel in weite Ferne rücken. Und das gilt es zu erkennen, zu ändern oder auch ganz abzuschalten.

Wusel ist die Metapher für diese inneren Sabotageprogramme. Da ist zum Beispiel der Zwergemacher, der jede erdenkliche Gelegenheit nutzt, um den Verbleib in der eigenen Komfortzone sicherzustellen. Seine Strategie dazu ist allerdings nicht besonders nett, denn er lässt Menschen sich klein und geringwertig fühlen. Mit von der Partie ist auch der Dunkelseher, der gerne mögliche Tragödien und potenzielle Katastrophen in

Buchtipps

Claudia Hupprich

**WUSEL-
MANAGEMENT**

Wie Sie Selbstsabotage vermeiden und den inneren Kritiker für sich gewinnen



Wuselmanagement. Wie Sie Selbstsabotage vermeiden und den inneren Kritiker für sich gewinnen.

Erschienen bei BusinessVillage März 2013

ISBN: 978-3-86980-205-3
214 Seiten • 24,80 Euro

Anzeige

www.network-karriere.com