

# MANAGERIN

AUSGABE 08

Das iPhone-iPad-Magazin für Businessfrauen



**Persönlichkeit  
& Erfolg**

**DIE KUNST  
DES ENTSPANNTEN  
VERHANDELNS**

**Leadership**  
**RELEVANZ  
ERZIELEN**

**Coaching**  
**ERFOLGE AUS  
BLOCKADEN**

## STIMMEXPERTIN

**Eva Loschky gibt wertvolle  
Tipps für die kalte Jahreszeit**

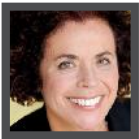
# IN DIESER AUSGABE:



## HERZLICH WILLKOMMEN ZUR NEUEN AUSGABE DER MANAGERIN!

*In dieser Ausgabe geht es um das, was uns allen wichtig ist: Durchsetzungsvermögen, Verhandlungsgeschick und den Durchbruch durch Blockaden zu einem neuen Start. Wir wünschen Ihnen spannende, lohnende Lektüre - und freuen uns über Ihr Feedback:*

[Hier geht's zur Bewertungsseite.](#)



### **01 TITEL: WENN DIE STIMME VERSAGT**

*von Stimmexpertin Eva Loschky*



### **02 LEADERSHIP: BENCHMARKING? QUERDENKEN? RELEVANZ!**

*von Sabine Hübner und Carsten K. Rath*



### **03 PERSÖNLICHKEIT & ERFOLG: WIE AUS BLOCKADEN NEUE ERFOLGE WERDEN**

*von Claudia Hupprich*



### **04 STRATEGIE: DIE KUNST DES ENTSPANNTEN VERHANDELNS**

*von Birgit Hauser*



### **05 QUALITÄTSNETZWERKEN: DEUTSCHLANDS NEUE UNTERNEHMERINNEN**

*von Monika Thoma*



# BLOCKADEN IN ERFOLGE UMWANDELN

Wie Ihr innerer Kritiker Sie im Management-Alltag unterstützen kann - von Claudia Hupprich



**Kennen Sie das, wenn Sie etwas tun und dies im inneren Dialog missbilligend kommentiert wird? Oder wenn eine Idee zwar schon seit langer Zeit existiert, aber nie zur Umsetzung gelangt, weil eine innere Stimme vor den möglichen Folgen warnt? Die Stimme gehört dem sogenannten inneren Kritiker, der sich selbstständig in unser Denken und Handeln einmischt.**

Vermutlich kennt jeder die Stimme des inneren Kritikers. Sie ist nicht wahrnehmbar für andere Menschen, jedoch hört man sie klar und deutlich in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Mal flüstert die Stimme leise, mal nimmt man sie überaus laut wahr. Sie kann klagen, abwiegeln, offensiv fordern, zuweilen sogar aggressiv sein.

Sie erteilt vermeintlich wohlwollende Ratschläge oder bietet bequeme Scheinlösungen an. Oder sie ermahnt uns, was wir vermeintlich nicht dürfen, nicht können, nicht sollen, nicht brauchen oder unbedingt müssen.

Hierzu ein paar Beispiele: Die Überlegung der Expansion in neue Märkte wird kommentiert mit einem warnenden „Das geht bestimmt schief“. Oder während des Verkaufsgesprächs mit einem neuen Kunden hört man „Der geht bestimmt zur Konkurrenz“. Und der grade fertiggestellte Vortrag für die nächste Verbandssitzung erzeugt ein lähmendes „Das interessiert doch sowieso keinen.“

Die Liste dieser wenig netten, manchmal unfairen Hinweise des inneren Kritikers ließe sich beliebig fortsetzen. Der Kritiker ist oft sehr präsent in unserer Gedankenwelt.

## WENN EINE MENTALE BLOCKADE ENTSTEHT

Durch die machtvolle Stellung des inneren Kritikers wird manchmal eine mentale Blockade zwischen uns und unseren Ideen, Wünschen und Zielen aufgebaut. Das Ergebnis ist, dass wir uns zwar vorstellen können, dass prinzipiell mehr möglich wäre, aber die Umsetzung an scheinbar unüberwindbaren Hindernissen scheitert.

Der Kritiker schießt mit seinen Kommentaren oft über sein Ziel hinaus, denn eigentlich hat er eine durchaus positive Absicht.

## DIE POSITIVE ABSICHT HINTER DER KRITIK

Eigentlich unglaublich im Angesicht der vielen Sabotageakte, die der innere Kritiker alltäglich durchführt, aber eben doch wahr: Hinter seinem Handeln steckt eine positive Absicht. Denn er möchte uns beschützen, uns davor bewahren, einen Fehler zu begehen oder uns lächerlich zu machen. Fehler zu machen gehört jedoch im Leben mit dazu, auch wenn das für den eigenen, inneren Kritiker manchmal vielleicht unvorstellbar ist.

Leider ist es nicht immer einfach, die limitierenden Aktionen des inneren Kritikers in dem jeweiligen Moment objektiv zu beurteilen, denn in seinem Auftreten ist er durchaus wandlungsfähig.

## DIE VERSCHIEDENEN GESICHTER DES KRITIKERS

Manchmal tritt er als „Zwergenmacher“ auf. In dieser Rolle ist er darauf spezialisiert, Menschen

sich klein fühlen zu lassen, je kleiner, desto besser. Zu seinen Lieblingssätzen gehören „Das kannst du doch gar nicht!“ oder auch „Mach dich nicht lächerlich!“. Er besitzt ein sehr umfassendes Repertoire an manchmal defensiven, manchmal aber auch aggressiven Bemerkungen, die einen Menschen nicht stärken, sondern schwächen. Sicherheit ist seine oberste Maxime und diese verbindet er mit dem Verbleib in der eigenen Komfortzone. Je weiter in der Mitte derselbigen, desto besser, denn dies hält ihn in seiner mentalen Balance. Eine gewisse Regungslosigkeit sichert zusätzlich das von ihm favorisierte Gleichgewicht.



Ein anderes Mal ist der Kritiker in der Rolle des „Dunkelsehers“ unterwegs und beschwört mögliche und unmögliche Katastrophen herauf. Seine Kommentare reichen dann von einer milden Resignation („Das klappt doch sowieso



nicht.“) bis hin zur großen Dramatik („Wenn du das machst, ist bestimmt alles aus.“). Eine Idee wird damit bereits am Start abgewürgt. Der „Dunkelseher“ ist sich meist ziemlich sicher, dass etwas nicht nur einmal, sondern immer schiefgeht. Deshalb sorgt er lieber vor und warnt eindringlich vor einem möglichen Scheitern.

Vielleicht kennen Sie ja den Kritiker auch als inneren „Druckmacher“, dem es um das maximale Ausschöpfen der eigenen Leistungsfähigkeit geht. Mit einem fordernden „Reiß dich jetzt zusammen.“ kann er je nach Kontext einem Menschen zu helfen, die berühmte Extrameile zu gehen. Leider sorgt er aber auch für eine Menge emotionalen Stress und erzeugt einen hohen innerlichen Druck, alles irgendwie schaffen zu müssen, egal um welchen Preis. Er lässt Menschen bis zur körperlichen Erschöpfung arbeiten, treibt immer wieder zu neuen Taten an und ignoriert meist alle Regeln der Vernunft. Er spornt und treibt an, kennt aber in vielen Fällen auch leider keine Gnade, kein Pardon.

Und gelegentlich taucht der Kritiker auch als „Regelfanatiker“ auf. Dann weiß er vermeintlich immer ganz genau, wie Dinge zu sein haben und wer was wann tun muss oder nicht tun darf. Die dann zu hörenden Kommentare wie zum Beispiel „Das geht nur so und nicht anders.“, „Das macht man nicht.“ oder „Das muss so sein.“ schaffen eine Arbeitsatmosphäre, in der wenig Platz für neue Vorhaben und neue Ideen ist.

Egal in welcher Gestalt der innere Kritiker die mentale Bühne betritt, er scheint oft der berühmte Freund zu sein, der einen davor beschützen möchte, Schihruch zu erleiden. Und steht stattdessen einem bei der Umsetzung der eigenen Pläne und Erreichen von Zielen mächtig im Wege. Deshalb ist es wichtig, den inneren Kritiker für sich zu gewinnen.

## DEN KRITIKER BEWUSST WAHRNEHMEN

Wenn Sie das nächste Mal die Stimme des Kritikers wahrnehmen, tun Sie dies ganz bewusst. Was genau sagt sie, wie sagt sie es und mit welcher Intention? Wenn Sie den inneren Kritiker vor sich stellen und anschauen könnten, wie würde er aussehen? Lassen Sie bei diesem kleinen Gedankenexperiment für einen Moment alle Logik und jeglichen Perfektionismus beiseite, folgen Sie Ihrer Intuition und gönnen Sie sich den kleinen Spaß. Manchmal reicht schon die bewusste Vorstellung des inneren Kritikers aus, um seine Kommentare aus einer objektiveren Perspektive wahrzunehmen. Machen Sie ihm klar, wer hier im Chefsessel sitzt, wann seine Kommentare hilfreich sind und wann nicht.

## EINEN SINNVOLLEN KONTEXT WÄHLEN

Sie können den inneren Kritiker auch bewusst in einem sinnvollen Kontext einsetzen, sprich genau da, wo seine positive Intention Ihnen nützt und Sie nicht stört. Wenn Sie beispielsweise planen, demnächst Ihren ersten Marathon zu laufen, könnte der Druckmacher – sinnvolles Training vorausgesetzt – Ihnen wertvolle Dienste leisten. Wenn er aber der Meinung ist, dass an einem Samstagabend noch dringend ein Angebot fertiggestellt werden muss, obwohl die eigenen, inneren Batterien ziemlich leer sind, dann sind seine Ratschläge in diesem Kontext ziemlich fehl am Platz.

## FAZIT

Vermutlich kennen die meisten Menschen nicht nur den inneren Kritiker, der sich oft ungefragt in unser Denken und Handeln einschleicht, sondern auch Situationen, in denen er nicht unterstützte, sondern störte oder manipulierte.

Im Managementalltag ist es manchmal gar

nicht so leicht, die alltäglichen Interventionen, die der innere Kritiker unternimmt, bewusst wahrzunehmen. Aber es lohnt sich.

Denn hinter seinen kritischen Kommentaren verbirgt sich eine positive Absicht. Und die gilt es, zu verstehen, um ihn in einem sinnvollen Kontext einzusetzen, so dass er unterstützt, anstatt zu blockieren. Dann kann er uns selbst in seiner Rolle als „Druckmacher“, „Dunkelseher“ oder „Regelfanatiker“ wertvolle Dienste leisten.



## MASSNAHMEN, MIT DENEN SIE DEN INNEREN KRITIKER FÜR SICH GEWINNEN:

- Gehen Sie im inneren Dialog immer wertschätzend mit sich um.
- Nehmen Sie störende Kommentare des inneren Kritikers bewusst wahr.
- Bestimmen Sie, in welchem Kontext sein Auftreten angemessen ist und in welchem nicht.
- Setzen Sie den inneren Kritiker dort bewusst ein, wo er Sie unterstützt und nicht stört.
- Testen Sie in regelmäßigen Abständen die Welt außerhalb der eigenen Komfortzone.

## AUTOREN-INFO

*Claudia Hupprich ist Managementberaterin, Business Coach und Geschäftsführerin von consulting @ work. Sie unterstützt seit fast zwanzig Jahren Entscheider, die sich entweder in Veränderungsprozessen befinden oder sich in solchen befinden wollen. Zu ihren Kunden zählen gleichermaßen DAX-Unternehmen, mittelständische Unternehmen und Einzelpersonen.*

*Sie begleitet seit vielen Jahren Führungskräfte in der Wirtschaft und kennt die Herausforderungen im beruflichen Alltag nur zu gut. Sie unterstützt Menschen dabei, die mentale Handbremse effizient zu lösen, um beruflich erfolgreich(er) zu sein. In ihren Vorträgen und Workshops zeigt sie darüber hinaus Wege auf, den inneren Kritiker für sich zu gewinnen, um die eigenen Ziele langfristig zu erreichen.*



## BUCHTIPP

Jeder von uns kennt ihn, den „inneren Kritiker“. Er mischt sich ungefragt in unser Denken und Handeln ein. Er gibt uns vermeintlich wohlwollende Ratschläge und ermahnt uns, was wir müssen, nicht dürfen oder nicht können.

Der innere Kritiker erscheint wie ein guter Freund, der uns davor schützen möchte, Schihruch zu erleiden. Tatsächlich aber setzt er uns objektiv nicht vorhandene Grenzen, und ist oft die Ursache für mentale Blockaden.

Dunkelseher, Zwergenmacher und Druckmacher ... Der innere Kritiker hat viele Gesichter. Auf humorvolle und unterhaltsame Weise zeigt Claudia Hupprich, welche Selbstsabotageprogramme in uns oft ablaufen, woher sie kommen und warum sie so hartnäckig sind. [www.consuling-at-work.com](http://www.consuling-at-work.com)

**Claudia Hupprich**

**WUSEL-  
MANAGEMENT**

**Wie Sie Selbstsabotage vermeiden und den Inneren Kritiker für sich gewinnen**



BusinessVillage



BusinessVillage Verlag (April 2013)