

PDL PRAXIS

IMPULSE FÜR DIE PFLEGEDIENSTLEITUNG

TEAM & ENTWICKLUNG

Selbstzweifeln begegnen, Denkmuster verändern

Foto: Patrick Kraut



Karla Kämmer

Inhaberin

von Karla Kämmer Beratungsgesellschaft in Essen,
info@kaemmer-beratung.de

Hand aufs Herz: Kennen Sie auch die Angst, nicht gut genug zu sein, und die Sorge, von anderen (vor allem Ihren Vorgesetzten) überschätzt zu werden? Sie fürchten, Sie seien nicht so kompetent, wie andere Sie sehen? Selbstzweifel nagen an Ihnen? Ihre Erfolge in der Entwicklung Ihrer Dienste und Teams führen Sie stets auf glückliche Zufälle oder äußere Umstände zurück – (fast) nie auf die eigene Leistung? Dann sind Sie nicht allein. Ein großer Teil von hochbegabten und erfolgreichen Führungspersonen leidet unter diesem verschobenen Selbstbild. Selbstzweifel spiegeln häufig eine bestimmte Grundhaltung wider, eine Mischung aus Persönlichkeitsstruktur und Umwelteinflüssen, wobei bestimmte familiäre Faktoren eine wesentliche Rolle spielen. Ängstliche Menschen sind häufiger betroffen als risikobereite. Viele kommen aus Familien, in denen es einen hohen Leistungsanspruch gibt (etwa, wenn die Zuneigung der Eltern stets an gute Noten oder sportliche Erfolge geknüpft war). Die Betroffenen zeigen ein perfektionistisches Arbeitsverhalten, neigen aber auch zum Aufschieben.

Das liegt zum einen daran, dass ihr Perfektionismus sie teilweise lähmt, zum anderen aber auch daran, dass sie sich später einreden können, sie hätten zu wenig Zeit gehabt. Diese Verhaltensweisen sind nicht besonders gesund für die Work-Life-Integration und sorgen für zusätzlichen Stress.

Selbstzweifel und ihre Folgen

Selbstzweifel im Job wirken sich auf alle Lebensbereiche aus. Die Folge von starken Selbstzweifeln ist ein immer negativer werdendes Selbstbild. Dadurch steigt die Unsicherheit und Sie trauen sich immer weniger aus der Komfortzone heraus – aus Angst, an den beruflichen Herausforderungen zu scheitern. Das führt wiederum dazu, dass Sie Gefahr laufen, einen extremen Perfektionismus zu entwickeln, um bloß keine Fehler zu machen. Hier geht es darum, verzerrte Denkmuster zu identifizieren und zu verändern. Dafür muss man lernen, das eigene Handeln realistischer zu bewerten. Der Klassiker: Jemand hält einen Vortrag, erhält Standing Ovations, hängt sich aber später nur daran auf, sich einmal versprochen

zu haben. Widerworte und Einwände sehen Sie nicht als Kritik an einem bestimmten Sachverhalt, sondern an Ihrer Person. Vom Ergebnis dieser Auseinandersetzungen machen Sie wahrscheinlich abhängig, ob Sie akzeptiert werden oder nicht. Hinzu kommen der Erfolgsdruck, der Selbstzweifel und die Angst vor dem Versagen. In dieser Situation wachsen Ängste und Zweifel, weil Sie es möglicherweise nicht schaffen, aus der negativen Gedankenspirale auszustiegen.

Stärken Sie Ihre Stärken

Was kann man tun, damit man nicht viele Jahre unter diesen Selbstzweifeln und Ängsten leiden muss? Denken Sie darüber nach, was Sie schon alles erreicht und geleistet haben. Erinnern Sie sich, in welchen beruflichen Bereichen Sie sich bereits positiv entwickelt haben und sehen Sie das als Beweis dafür, dass Sie noch besser werden können. Gehen Sie in Gedanken die beruflichen Stationen Ihres Lebens durch und machen Sie sich Ihre Erfolge bewusst. Denn die gibt es zweifelsohne, sonst wären Sie 

nicht da, wo Sie heute sind. Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich in diesen Momenten des Erfolgs gefühlt haben. Versuchen Sie, dieses Gefühl so lange wie möglich zu bewahren. Es sind die positiven Gefühle, die Ängste und Selbstzweifel verdrängen.

Führen Sie ein Erfolgstagebuch

Schreiben Sie, welche Erfolge Sie bisher erreicht haben! Sie können solche Aufgaben jederzeit wieder meistern – Sie haben das Talent dazu. Machen Sie einen klaren Unterschied zwischen Gefühlen und Fakten! Nur weil Sie sich in gerade diesem Moment vielleicht inkompetent fühlen, sind Sie das noch lange nicht. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Gefühle keine Fakten sind.

Reden Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen. Teilen Sie mit, dass Sie ängstlich sind. Sie werden auf Verständnis treffen. Vieles ist nur noch

Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst.

halb so schlimm, wenn man es beim Namen nennt. Nutzen Sie Hilfen zum Selbstcoaching oder wenden Sie sich an eine:n Profi-Coach:in. Trainieren Sie kontinuierlich Ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen, indem Sie Weiterbildungen und Führungskräfte-seminare besuchen, sich von Vorbildern inspirieren lassen. Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst, statt auf Ihre vermeintlichen Schwächen zu schauen! Überlegen Sie, was Sie gut können und was Ihnen besonders leicht fällt. Gibt es vielleicht Fälle, in denen Kolleg:innen oder Mitarbeitende Sie öfter um Rat fragen? Was mögen Sie selbst an sich und Ihrer Arbeitsweise?

Freundschaft schließen mit Fehlern

Auch in Bezug auf Fehler lohnt sich ein Perspektivenwechsel. Sie bedeuten nicht, dass Sie versagt haben.

Stattdessen sind Sie ein wertvoller Hinweis darauf, dass Sie einen Weg ausprobiert haben, der Sie nicht an das von Ihnen gewünschte Ziel gebracht hat. Anstatt zu resignieren, sollten Sie einen anderen, einen neuen Weg einschlagen, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Das berühmteste Beispiel ist Thomas A. Edison, der unendlich viele Fehlschläge hinnehmen musste, bis die Glühbirne endlich glühte.

Verzichten, sich zu vergleichen

Tatsächlich gibt es Menschen, denen Sie im Berufsleben begegnen, die über eine besondere Gabe verfügen und fortwährend charismatisch, souverän und inspirierend sind, die für eine verantwortungsvolle Position wie geschaffen wirken und angeborene Führungsqualitäten zu haben scheinen. Doch auch sie wurden nicht als „perfekte“ Führungspersonen geboren. Sofern Sie eine solche charismatische Persönlichkeit in Ihrer näheren Umgebung haben, nutzen Sie sie als das, was sie ist: als Vorbild, an dem Sie wachsen können. Orientieren Sie sich an ihr und verzichten Sie darauf, sich unter Druck zu setzen. Kein Mensch ist perfekt. Sie nicht, Ihr Chef nicht und auch nicht die charismatische Kollegin. Vergegenwärtigen Sie sich das. Stellen Sie realistischere Anforderungen an sich selbst.

Erfolg visualisieren wie ein Sportler

Sportler fokussieren sich auf Erfolg. Immer und immer wieder. Machen Sie es ihnen nach: Versetzen Sie sich in die Lage eines Sportlers, der sich zu Beginn eines Wettkampfs vorstellt, wie er auf dem Treppchen steht und die Goldmedaille umgehängt bekommt. Stellen Sie sich vor, Sie hätten die vor Ihnen liegende Aufgabe bereits gemeistert und dass Ihnen die Leute sagen, wie gut Sie sind. Verinnerlichen Sie diese starken positiven Bilder und entwickeln Sie daraus ein neues Drehbuch für Ihr Berufsleben! In diesem Film sind Sie die Hauptperson, die nicht versagt oder Selbstzweifel hegt, sondern auf der Gewinnerseite steht. Machen Sie Kopf und Herz frei für Ihren Erfolg! 📍

Praxistipp

Nutzen Sie den „Aber-Besen“ nach Sabine Asgodom. Wenn die vielen „Aber-Zweifel“ in Ihrem Kopf Sie mutlos machen, sollten Sie ihn in Ihrer Schublade haben: Ihren kleinen Bleistift mit einem Besen am Ende aus Asgodoms Online-Shop bzw. ersatzweise einen „Aber-Radierer“, einen Bleistift mit integriertem Radierer.

So gehen Sie vor: Schreiben Sie Ihr Ziel auf einen Zettel als Überschrift und dann alle ABER darunter, die Ihnen einfallen, z. B.:
1. Aber wo soll ich denn anfangen?
2. Aber das klappt nicht mit diesem Team!
3. Aber damit überfordere ich mich doch!
Dann nutzen Sie den „Aber-Besen“ und nehmen sich ernsthaft jedes Aber vor und klopfen es mit dem Bleistiftende auf seine Berechtigung ab. Beispielsweise: „Wo soll ich denn anfangen?“ Fragen Sie sich: „Wo habe ich denn angefangen, als ich das letzte Mal Erfolg hatte?“ Und dann haben Sie schon einen Ansatzpunkt. Oder: „Das klappt nicht mit diesem Team!“ Ist das Team so unfähig, dass dieser Grundsatzzweifel berechtigt ist? Nein, so stimmt es ja auch nicht, weil ... Und weg damit, Haken dran.

Während Sie wischen, klopfen oder radieren, lösen sich Ihre Aber nach und nach auf. Am Ende dieser kleinen Übung stehen die konkreten Aufgaben vor Ihnen, die Sie tun können, um Ihr Ziel zu erreichen. Die Aber sind weggeklopft.

Literatur: Asgodom, Sabine: Moments for Self-Care. Coaching erfahrbar machen. In: Moment by moment. Das Magazin für Achtsamkeit. 04/2022
Empfehlung: Podcast „Achtsam mit Asgodom“:
www.moment-by-moment.de/podcast/www.asgodom.de