

Newsletter

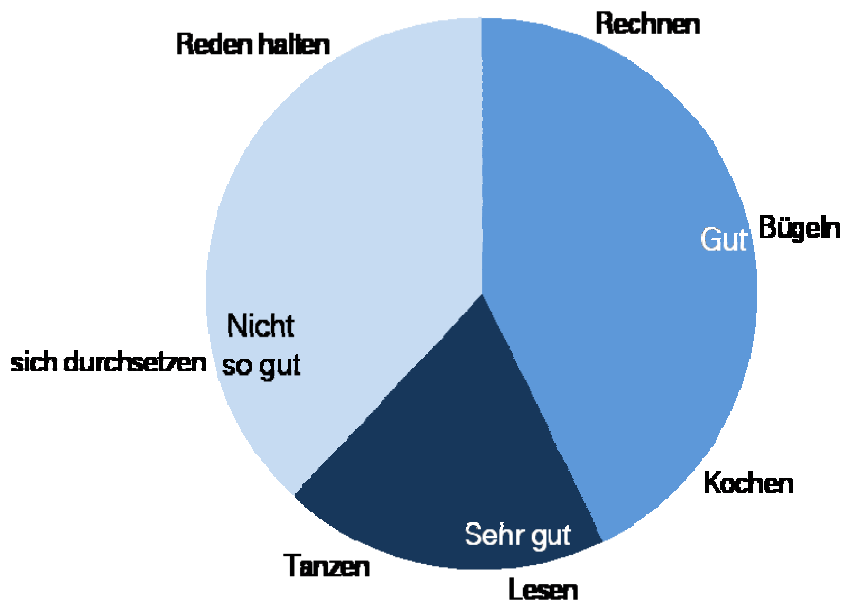
Oktober 2010

Tschötschel
Coaching

Wie werde ich selbstsicherer? (Und wie bestehe ich neben Angebern?)

Beginnen wir mit der zweiten Frage. Der Volksmund weiß es schon lange, dass die, die angeben, „es nötig haben“, und zwar: je größer die „Angabe“, desto mehr. Nehmen Sie den Ausdruck beim Wort: Solche Menschen möchten „angeben“, wie groß (gut, tüchtig usw.) man sie einstufen soll - eben weil sie Angst haben, man würde sie zu gering schätzen. Warum? Weil sie (oft ihr Leben lang) zuwenig Achtung von ihren Mitmenschen erfahren haben. Oft erhielten sie schon im Elternhaus ständig negative Signale („Du kannst das nicht.“; „Dazu bist du zu blöd!“; „Dein Bruder kann das besser ...“), die in der Schule zu krampfhaftem Gefallenwollen (Streben?) führten und Denkblockaden auslösten, was wiederum mit viel Tadel (rot angestrichene Fehler) einherging. Vielleicht wurden sie auch von Schulkameraden gehänselt oder später von ihren Arbeitskollegen nie richtig „ernst genommen“. Im Klartext: Wer angibt versucht, sich durch Erzählungen oder Statussymbole „größer“ zu machen, und zwar um so mehr, je „kleiner“ er sich vorkommt. Warum sollten solche Menschen Sie verunsichern, wenn Sie den Zusammenhang einmal begriffen haben? Oder fühlen Sie sich selbst von ihnen gefährdet? Wenn ja, warum? Was uns zur ersten Frage bringt: Unsichere Menschen wurden von anderen zuviel kritisiert und zuwenig gelobt, vor allem in der Kindheit, als sie noch völlig abhängig von den „Großen“ waren. Aber heute sind Sie kein Kind mehr! Heute können Sie diese Zusammenhänge begreifen und Konsequenzen ziehen. Ich schlage Ihnen dazu drei Wege vor.

1. Zeichnen Sie eine „Torte“ mit Linien, welche die „Tortenstücke“ darstellen. Beschriften Sie diese kleinen Abschnitte mit Stichworten, was Sie „sehr gut“, „gut“



und "weniger gut" können. Wenn irgend möglich, sollten Sie anschließend mit einer (einigen) Person(en) Ihres Vertrauens sprechen, denn wer früher viel kritisiert wurde, schätzt sich in der Regel unrealistisch "klein" ein. Begreifen Sie, dass nicht alle



Newsletter

Oktober 2010

Tschötschel
Coaching

Menschen auf denselben Gebieten phänomenal sein müssen (das wäre auch langweilig). Vielleicht sind Sie kein brillanter Redner, dafür aber ein aufmerksamer Zuhörer (und somit eine echte Ausnahme, darauf können Sie stolz sein!). Vielleicht liegen Ihnen Haushaltsarbeiten nicht so sehr, dafür können Sie aber hervorragend kochen (das erkennt man z.B. an der Fähigkeit, mit Resten zu "zaubern").

2. Lernen Sie, sich nicht dauernd mit anderen zu vergleichen. Wenn Sie sich mit Menschen vergleichen, deren Stärke Ihnen aufgefallen ist, sagt das absolut nichts über deren andere "Tortenstücke" aus, oder? Lernen Sie, sich selbst zum Maßstab für sich zu machen. Fragen Sie sich regelmäßig: "In welchen Bereichen möchte ich mich Schritt für Schritt verbessern? Was habe ich in der letzten Woche diesbezüglich unternommen. Wo bin ich bereits besser als vor drei Monaten."
3. Arbeiten Sie immer an Ihrer Selbstverbesserung. Ob Sie ein Buch lesen oder einen Volkshochschulkurs besuchen - praktizieren Sie lebenslanges Lernen. Das ist nicht nur die beste Anti-Alzheimer-Prophylaxe und hält Ihr Gehirn in Schwung, es ist auch enorm gut für Ihr Selbstwertgefühl. Denn wenn Sie sich in puncto lebenslanges Lernen mit den meisten Menschen (und deren krampfhaftem Festhalten an Althergebrachtem) vergleichen, schneiden Sie immer ausgezeichnet ab. Garantiert!

Mit besten Grüßen



Peter Tschötschel

Inhaltsverzeichnis

- „Akzeptanz des Unvermeidlichen“ statt Hadern
- (Rück-)Besinnung auf die „Lebensaufgaben“

„Akzeptanz des Unvermeidlichen“ statt Hadern

Nichts ist unwichtiger als unser Erfolg von gestern. Gestern (2007) waren wir – zumindest einigermaßen – finanziell gesichert. Unsere Zukunft war – zumindest einigermaßen – klar und die meisten Menschen „lebten so vor sich hin“. Heute (2009) jedoch ist alles anders; unsere materielle Basis erodiert, unsere wirtschaftliche Zukunft ist existenziell gefährdet, trotz der markigen Versuche einiger, bei jeder Aktienerholung den Silberstreifen am Horizont herbei zu reden

Ernstere und kompetente Warner sehen uns im Auge eines noch gewaltigeren finanziellen Sturmes als des bisher erlebten: Auch in den 30er Jahren, nach dem Crash, habe die Welt Aktien-Rallies gesehen; zuerst von 30%, dann 48% und schließlich 30% - und jedes Mal war das Publikum angeschmiert; jedes Mal fiel der Markt erneut. Insofern haben sich viele Menschen mit neuen Zukunftsperspektiven auseinanderzusetzen und sich von ihrer bisherigen Sicht zu verabschieden.

Solch ein Umdenk-Prozess ist ein zutiefst emotionaler Vorgang. In der Verarbeitung dieser Herausforderung werden sich die Menschen unterscheiden. Was heißt das? Aufgeben von etwas, auch das Aufgeben von Gedanken, Sichten, Perspektiven bedeutet, sich von etwas zu trennen; es bedeutet „Verlust von Sicherheit“. Es ist ein spezielles Gefühl, welches solche Trennungsprozesse bei uns Menschen begleitet: Angst und Trauer, die sich häufig als Wut, als Frustration, als Schmerz, als Resignation etc. äußern.

So mancher Zeitgenosse wird in der Folge versuchen, andere für diese unangenehme Gefühlslage zu strafen; dies ist eine häufige psychologische Reaktion bei Menschen. Wie macht man das? Man verharrt gedanklich im „Gestern“, man beklagt den Verlust, man vermeidet den Blick nach vorn; - kurz: man flieht vor der Verantwortung für aktive Neugestaltung, hadert und straft die vermeintlich (oder tatsächlich) Verantwortlichen bzw. zerstört deren Hab und Gut. Die Gewalt im Vorfeld des letzten G20 Treffens in London sehen wir ebenso vor dem Hintergrund dieser Überlegungen wie die Geiselnahmen von Chefs, wütende Proteste in Frankreich und die Anmerkung von DGB Chef Sommer, dass bei einem prognostizierten Abschwung von 6% in 2009 „Randale“ zu erwarten sei.

Andere Menschen, deutlich weniger, werden aktiv neu handeln. Die Zeit vom „Verlust von Sicherheit“ bis hin zu „neue Sicherheit im Neuland“ ist unterschiedlich lang, je nach generellem „Mutpegel“ der beteiligten Menschen. Und so stehen wir heute am „kritischen Punkt“, an einer Weichenstellung für die nächsten Jahre. Was wird überwiegen?

Entmutigung	vs.	Ermutigung
Pessimismus	vs.	Optimismus
Zweifel	vs.	Zuversicht
Angst	vs.	Mut
Abwehr	vs.	Akzeptanz
Unklarheit	vs.	Perspektive

Neue Denk- und Handlungsmuster sind zu entwickeln und mit diesen ist das „Neuland“, die Herausforderung im Risiko zu meistern. Ignorieren, Verweigerung oder Selbstbetrug bringt uns nicht weiter:

Was hat nun an diesem „kritischen Punkt“ zu geschehen, damit die weitere Entwicklung in Richtung „Perspektive“, „Hoffnung“ und „Zuversicht“ verläuft? Sempel ausgedrückt: es ist „Trauerarbeit“ zu leisten; wohl wissend, dass diese Bezeichnung in der Arbeitswelt Befremden auslösen mag. Hier ist die professionelle Integration Ihres Coaches gefordert. Mit richtig gestaltetem Übergang am kritischen Punkt entwickelt sich eine beachtliche Chance hin zu neuem Elan, zu Hoffnung und zu neuer Sicherheit. Nutzen Sie Ihren Coach zur Vermeidung von Selbsttäuschung und behalten Sie Ihren klaren Blick.

(Rück-)Besinnung auf die „Lebensaufgaben“

Ökonomisch schwierige Zeiten haben ein paar wesentlichen Vorteile; auch wenn diese Bemerkung seltsam klingen mag: sie schaffen und klären eine neue Basis für die Zukunft.

Für die Wirtschaft wird ein „Reinigungsprozess“ eingeleitet, basierend auf den unerbittlichen Gesetzen des Marktes mit hartem Wettbewerb und sparsamen Kunden als gestrenge Zeremonienmeister.

Den Menschen werden die in unbeschadeter Aktualität geltenden zentralen Werte und Überlebensanforderungen deutlich vor Augen geführt, die in Zeiten wirtschaftlichen Überflusses meist zum „Tanz um das goldene Kalb“ pervertieren:

- Partnerschaft und Familie als emotionaler Halt
- Leistung als Einkommensquelle
- Freunde, Vereine und andere Gemeinschaften als stabilisierendes soziales Auffangnetz

Der Individualpsychologe Alfred Adler bezeichnete die damit verbundenen Handlungen als Lebensaufgaben des Menschen, deren gemeinsame Erfüllung seelisch entlastet:

- Arbeit und Beruf
- Ehe, Liebe, Partnerschaft
- Gemeinschaft mit anderen

„Aufgaben“ umfasst mehr als „Handlungen“. Insofern verkörpern die drei genannten Bereiche zentrale Herausforderungen im umfassenderen Sinne, deren Erfüllung in Zeiten wirtschaftlicher Übertreibungen gewissermaßen „vergessen“ wird bzw. die als Aufgaben selbst verkürzt, gar pervertiert werden. Die zwanziger Jahre vor der großen Depression liefern das historische Drehbuch. Was derzeit geschieht bzw. in den vergangenen zehn Jahren geschah, ist alles nicht so neu, wie fälschlicherweise heute vermutet werden könnte.

Die folgenden Gedanken dazu sind sicher Skizzen, vielleicht sogar Karikaturen und werden der einen oder anderen Entwicklung nicht im Detail gerecht. Und unsere Leser arbeiten ja mit ihren Coaches erfolgreich daran, diesen Lebensaufgaben gerade in ihrem ursprünglichen Sinne gerecht zu werden. Trotzdem erlauben wir uns, die Verschiebung und Erodierung grundlegender gemeinschaftsbezogener Werte für einen erheblichen Teil unserer Gesellschaft zu benennen:

Die **Lebensaufgabe Arbeit und Beruf** verdreht sich zum „Geld machen ohne leisten zu müssen“. Dazu nochmals Adler: „Wenn das einzige Ziel ‚Geldverdienen‘ ist und wenn kein Gemeinschaftsgefühl damit verbunden ist, liegt kein Grund vor, warum man

Newsletter

Oktober 2010

Tschötschel
Coaching

Geld nicht durch Raub und Betrug verdienen sollte.“ Bilanzfälscher in Unternehmen, Anlagebetrüger in den Finanzmärkten, Kredithaie in Banken und Kreditkartenorganisationen, Schwindler in der Beratungsbranche und andere unerfreuliche Zeitgenossen haben in wirtschaftlichen Boomzeiten Hochkonjunktur. Enron, Worldcom, Bernie Madoff, Allan Stanford, City Group u.a., um nur die Spitze des Eisbergs zu nennen, lassen grüßen.

Die **Lebensaufgabe Liebe, Ehe, Partnerschaft** wird zum Sex verkürzt. Wir wollen dies hier nicht im Detail diskutieren. Sie, liebe Leserin, lieber Leser haben sicher Ihre eigene Meinung darüber, sowie über Schmuddelseiten im Internet, Blue-Movies in Hotelzimmern, Swinger-Clubs, Definitionen der individuellen Geschlechter-Rolle und dergleichen mehr. Alles nicht so neu, wie gesagt; jedoch: die Breite der Bewegung fällt auf.

Die **Lebensaufgabe Gemeinschaft** wird mit schriller Selbstdarstellung verwechselt und Entspannung durch Drogen ersetzt Entspannung durch soziale Bezüge. Als eine der frühesten Verkörperungen dieser Art der Selbstdarstellung können wir Helga von Sinnen oder Nina Hagen nennen, die heute fast schon rührende Geschichte sind, verglichen mit den Exzessen, denen wir derzeit im Fernsehen oder im Show-Business begegnen. Techno-Paraden zeigen den Masseneffekt, die Breite des Schrillen; Big Brother Container Shows sprechen Millionen an, wie die Einschaltquoten zeigen; Egoismus wird mit Individualität verwechselt.

Über die Breite von Drogenkonsum brauchen wir vermutlich keine Beschreibungen zu liefern, wir dürfen getrost davon ausgehen, dass Drogen bereits von Schülern konsumiert werden und in allen Lehranstalten Deutschlands, ohne Ausnahme, erhältlich sind. Es ist nicht unser Ziel, die Diskussion über die bei einzelnen Drogen mehr oder weniger gegebene gesundheitliche Gefährdung oder gar die Legalisierung spezifischen Drogenkonsums aufzugreifen – wiederum die zwanziger Jahre mit vergleichbaren Bestrebungen; das „Heroin der Zwanziger“ war übrigens Morphium – unser Ziel ist zu verstehen, dass Drogen als soziales Schmiermittel und als Entlastungsmittel dienen, d.h. Beitrag und Zusammensein mit anderen Menschen als solches „reicht nicht mehr“.

Gewissermassen „hinter“ den genannten Entwicklungen findet sich ein großes Defizit im Erleben der Menschen, die sich derart exponieren bzw. die versuchen, sich Ersatz für das Gefühlserleben zu verschaffen; vielleicht auch, um sich mit anderen solidarisch fühlen zu können. Dies ist auch eine Art von „Zugehörigkeit“, aus der Not geboren, da diese im unmittelbaren Miteinander offenbar nicht mehr ausreichend zu finden ist. Interessant dabei bleibt, dass die Sozialwissenschaften solche Entwicklungen stets für Zeiten wirtschaftlichen Überflusses beschreiben, nicht für Zeiten der Knappheit. Insofern:

Die Chance einer (Rück-)Besinnung ist gegeben!
