



Sei dir  
deiner  
sicher

Schauen Sie nicht so  
kritisch. Sie sind super!

*Cosmopolitan Nov. 2013*



Egal, wie gut man seine Arbeit macht: Man vergleicht sich, macht sich klein, setzt sich unter Druck. Vorsicht, das ist Selbstsabotage! Und ein Frauenproblem. Wie man den Karrierekiller erkennt und stoppt, verrät unsere Expertin

**A**uf die ausgeschriebene Führungsstelle bewerben? Nee, der Job ist eine Nummer zu groß für mich. Nach mehr Gehalt, einem Firmenwagen, einem Diensthandy fragen? Hm, da stehe ich bei den Kolleginnen doch als gieriges Luder da... und eigentlich brauche ich das alles nicht...

Kennen Sie solche Gedanken? Wahrscheinlich schon. Denn der Selbstzweifel baumelt wie ein neonfarbenes Etikett aus den gebügelten Blusen berufstätiger Frauen. Und egal, wie sehr sie sich bemühen – sie kommen mit der Schere einfach nicht hinten ran. „Frauen strengen sich mehr als genug an. Was sie wirklich weiterbringen würde, wäre, sich weniger selbst zu sabotieren“, sagt Coach Dr. Petra Bock. Im Buch „Mindfuck – Das Coaching“ erklärt sie, mit welchen Gedankengängen wir uns selbst im Weg stehen. Der Begriff „Mindfuck“ steht dabei für die Parallelwelt im Kopf, die uns sabotiert: Bedenken, die wir uns selbst gegenüber haben.

Um dem ein Ende zu setzen, zeigt Petra Bock anhand fünf typischer Beispiele aus ihrer Coaching-Praxis, wie sich Frauen im Job unterbewusst ausbremsen – und wie Sie Selbstzweifel erkennen und neu durchstarten.

## Typische Mindfuck-Situationen im Job

### SELBSTVERLEUGNUNGS-MINDFUCK

Martina M. ist Projektmanagerin in einem großen Unternehmen. Sie erfährt, dass bald eine sehr attraktive Teamleitungsstelle frei wird. Ihr erster Gedanke: „Das wäre doch was für mich!“ Der zweite Gedanke: „Aber da gibt es garantiert jemanden, der diesen Job mehr verdient. Und charaktermäßig passe ich gar nicht auf die Ausschreibung.“ Martina argumentiert intuitiv gegen sich selbst, die Interessen von anderen kommen zuerst. Obwohl sie sich intensiv mit der neuen Stelle beschäftigt, wird sie nicht aktiv. Den Job bekommt eine andere.



### BLITZ-GEGENSTRATEGIE

Den Spieß bewusst umdrehen und eigene Interessen wichtiger nehmen als die der anderen. Werden Sie Anwältin in eigener Sache: Warum bin ich die Richtige für diese Position? Was spricht für mich? **Warum habe ich diese Stelle mehr verdient als alle anderen?** Was macht mich besonders attraktiv, fähig und erfolgreich? Menschen, die dazu neigen, sich selbst zu verleugnen, sind in ihrem eigentlichen Potenzial **sehr originelle Menschen mit großer Individualität**. Entdecken Sie diese Stärke an sich!

### KATASTROPHEN-MINDFUCK

Rebecca H. bekommt von einem Headhunter ein Jobangebot, bei dem sie auf Anhieb zwei Karrierestufen überspringen könnte. Rebecca freut sich kurz, dann macht sie sich verrückt mit Katastrophenszenarien, was alles schiefgehen könnte, wenn der Neustart misslingt: Der feste Vertrag im jetzigen Job wäre weg! Rebecca bleibt im Unternehmen, verpasst ihre Chance.



### BLITZ-GEGENSTRATEGIE

Mut und Unerschrockenheit zeigen, die Chancen sehen, statt Risiken aufzubauchen. Menschen, die sich häufig ängstigen, sind eigentlich mutige Menschen, die sich die Angst nur machen, um auf Nummer sicher zu gehen. Fragen Sie sich: Was ist an der neuen Position reizvoll? Wo liegen die Chancen? **Was spricht dafür, dass ich eine besonders mutige Person bin?** Warum sollte ich es wagen?

### BEWERTUNGS-MINDFUCK

Karen W. wird in eine ausgewählte Runde eingeladen, weil man sie für ein Toptalent hält. Der Personalchef fragt sie, warum sie denke, zu dieser ausgewählten Gruppe zu gehören. Karen W. fällt erst einmal nichts ein. Stattdessen erzählt sie, was sie noch nicht kann und noch lernen muss und wo sie im Vergleich zu anderen noch aufholen sollte, um ihrem persönlichen Ideal der perfekten Karen zu entsprechen.



### BLITZ-GEGENSTRATEGIE

Offen und entspannt auf die eigenen Stärken konzentrieren. Die wahren Stärken sind Großzügigkeit, Neugier und bewertungsfreie Aufmerksamkeit. Vergleichen ist da Gift. Es gibt immer jemanden, der besser ist! Also lieber gleich entspannen und sich selbst gegenüber **offen, freundlich, großzügig** umgehen. Bei akuten Bewertungsphobien hilft Humor: Perfekt bedeutet „vollendet“, also tot. Solange man lebt und sich entwickelt, kann man nicht alles. Aber man ist gut genug, um an ausgewählten Positionen zu wachsen.

### DRUCKMACHER-MINDFUCK

Christine S. ist ständig unter Strom. Sie hat zehn verschiedene Projekte auf dem Tisch, und es ist schon wieder fast acht Uhr abends geworden. Sie sagt zu sich: „Du musst dich einfach zusammenreißen und noch mehr anstrengen, sonst wirst du abgehängt und gehst unter. Los, streng dich noch mehr an!“ Als sie an diesem Abend nach Hause kommt, schreit sie ihre Kinder an.



### BLITZ-GEGENSTRATEGIE

Druckmacher sind in ihrem tiefsten Inneren kreative, offene Menschen, die aber ein ganz individuelles Timing haben. Das wahre Potenzial liegt hier in der **Fähigkeit, mit dem eigenen Timing ungeheure Produktivität entfalten** zu können. Fragen Sie sich: Wie könnte ich die Dinge anders regeln, es mir leichter im Leben machen? **Was passiert, wenn ich gelassener und kreativer agiere?**

### MISSTRAUENS-MINDFUCK

Sabrina F. wird gleich ihr erstes großes Meeting leiten. In ihrem Kopf tobt es: „Du bist doch eigentlich ein kleines Licht, das nichts zu sagen hat. Was weißt du denn schon? Da sind so viele gestandene Kollegen im Raum, und ausgerechnet du willst jetzt dieses Meeting leiten und die Leute motivieren? Gleich kommt es raus, welche Blenderin du bist. Gleich werden alle sehen, wie mittelmäßig du bist.“ Krieg gegen sich selbst könnte man das nennen.



### BLITZ-GEGENSTRATEGIE

Hier hilft nur ein starkes Stoppsignal an sich: „So nicht! So gehe ich nicht mehr mit mir um, das ist unwürdig!“ **Trainieren Sie Ihre Selbstliebe**, entdecken Sie Ihr Herz für sich selbst. Betrachten Sie sich offen, neugierig und großzügig von außen. **Geben Sie sich selbst die Wertschätzung, die Sie anderen geben:** Wer ist diese sympathische, fähige Frau, die Sie da vor sich sehen, wenn Sie sich nicht selbst in Zweifel ziehen? Nennen Sie mindestens zehn gute Gründe, warum Sie genau dieser Frau vertrauen sollten!

# Nicht mit mir!

Wer dazu neigt, an sich zu zweifeln, kann mit folgenden Punkten zu neuer Stärke finden

## ENTDECKEN SIE ENDLICH DIE ERWACHSENE FRAU IN SICH

**W**enn man sich selbst runtermacht, geht man gewöhnlich innerlich in eine Position, die unsere Expertin „Kind-Ich“ nennt. Man fühlt sich dann hilflos, überfordert oder fängt an, trotzig zu werden, statt konstruktiv und selbstbewusst zu agieren. Oder man beschimpft und kritisiert sich selbst, als sei man ein unvernünftiges Kind. „Entdecken Sie die Person, die Sie wirklich sind: eine gestandene Frau, die bereits eine Menge geleistet hat, um da zu sein, wo sie heute ist. Und die alle Möglichkeiten hat, Entscheidungen zu treffen und mutig auf Kritik zu reagieren.“



**DR. PETRA BOCK, 43, COACH** Ihr Ratgeber enthält Übungen (Knaur, 19,99 Euro)



## ERKENNEN SIE, WOMIT SIE SICH SELBST BLOCKIEREN

**U**m die eigene Sabotage zu beenden, muss man aufmerksam für die eigenen destruktiven inneren Dialoge werden“, weiß Expertin Petra Bock aus ihrer langjährigen Coaching-Erfahrung. Das erfordert anfangs ein wenig Übung, kann aber mit einfachen Fragen gelingen, die Sie sich ganz ehrlich beantworten sollten, wenn Sie sich unwohl fühlen: Setze ich mich gerade unter Druck? Spreche ich mir selbst mögliche Chancen ab? Mache ich mir unnötig Angst? „Wer die Muster, mit denen er sich selbst stört, einmal verstanden hat, kann sie in Zukunft gut erkennen und sofort abschalten“, ist Petra Bock überzeugt. Wer das Grübeln stoppt und sich stattdessen mehr öffnet und sich auf ungewohnte Erfahrungen sogar freut, wird daran schnell Spaß haben. Denn erst dann, wenn Sie aufhören, sich mental zu sabotieren, und sich stattdessen selbstbewusst klare Ziele setzen, können Sie auch etwas Neues wagen.

## VERTRAUEN SIE AUF DIE FREUDE AN NEUER ERFAHRUNG

**D**ie meisten Menschen wenden sich von Problemen und Herausforderungen ab. Sie verstricken sich in Selbstblockaden und nehmen Schonhaltungen ein. Das bringt sie in die berühmte Komfortzone, in der es zwar sicher ist, aber irgendwann langweilig wird. Selbstzweifel zu überwinden heißt, aus dieser Komfortzone auszubrechen und nicht mehr ständig kritisch um sich selbst zu kreisen, sondern sich dem Leben mit Neugier, Vertrauen und Freude an der Erfahrung zu stellen. Die Expertin rät, sich zu fragen: Was will ich noch erreichen? Wo wird es spannend? Welche Ideen lassen meinen Puls schneller schlagen? „Es gibt nichts Anziehenderes und Unwiderstehlicheres als eine Frau, die sich ihrer Handlungsfähigkeit bewusst ist und so auf das Leben blickt“, findet Petra Bock. Diese innere Haltung aktiviert Ihr volles berufliches Potenzial und macht Sie sympathisch charismatisch. //

TEXT: SVENJA LASSEN