

Beck professionell

# Selbstbewusstsein

Wege zu mehr Stärke, Erfolg und Lebensqualität

von  
Bettina Stackelberg

1. Auflage



Verlag C.H. Beck München 2014

Verlag C.H. Beck im Internet:  
[www.beck.de](http://www.beck.de)

ISBN 978 3 406 66828 9

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](http://beck-shop.de) DIE FACHBUCHHANDLUNG

# beck-shop.de

Solche Leute schließe ich schon mal aus, weil ich nämlich mein Netzwerk guten Gewissens weiterempfehlen will. Wenn ich jemanden weiterempfehle, der schlechte Arbeit abgeliefert, unzuverlässig oder überheblich ist, fällt das leider sehr schnell auf mich zurück. Und ich verliere meinen guten Ruf als Netzwerkerin nicht gerne. Ich halte mein Netzwerk klein, aber fein. Ich achte auf Integrität, Zuverlässigkeit, Sympathie, Synergien und gleiche Wellenlänge – damit fahre ich seit vielen Jahren sehr gut.

## Goldene Regel 4: Sagen Sie klar und deutlich, was Sie wollen!

Sagen Sie mal, was wollen Sie eigentlich? Das ist jetzt keine Frechheit meinerseits, sondern eine wichtige Frage. Machen Sie sich, bevor Sie sich ein Netzwerk aussuchen, dazu bitte sehr klare Gedanken. Es sei denn, Sie haben nichts anderes zu tun, als 24 Stunden am Tag alle Netzwerke der Republik einfach mal auszuprobieren. Oder die Zeit und die Nerven oder keine Freunde. Schränken Sie also den Markt der unendlichen Möglichkeiten für sich ein. Welche „Musts“ und „Nice-to-haves“ gibt es für die Wahl Ihres Netzwerks?

### Welches Netzwerk ist das richtige für mich?

Hier eine kleine Checkliste dafür:

- Netzwerk der eigenen Branche? Vorteil: Sie tauschen sich mit Kollegen aus. Nachteil: Sie schmoren im eigenen Saft.
- Branchenübergreifendes Netzwerk? Vorteil: Blick über den eigenen Tellerrand, Synergien. Nachteil: Beliebigkeit, kein klarer Fokus.
- Internationales Netzwerk? Auslandskontakte.
- Regionales Netzwerk? Hilfe vor Ort.
- Online-Netzwerk? Vom Sessel aus möglich.
- Reale Treffen? Persönlicher Kontakt, bessere Verankerung, raus aus dem Bau.
- Online und offline gemischt? XING mit Treffen in der wirklichen Welt.
- Reines Frauennetzwerk? Vorteil: meist gute Solidarität und Hilfsbereitschaft. Nachteil: oft entscheidende männliche Sichtweise bzw. Feedback fehlt.

# beck-shop.de

- Alumni-Netzwerk Ihrer Universität? Gut für „Klassentreffen“, außerdem sitzen ehemalige Kommilitonen später oft auf interessanten Posten in interessanten Firmen.
- Vereine, kirchliche Netzwerke? Traditionell, lokal, bestimmte Mentalität.
- Formell und organisiert? Vorteil: klare Struktur, oft viele ähnliche Gruppen deutschland- oder weltweit. Nachteil: manchmal zuviel Struktur, starre Formalien und Regeln, teuer.
- Oder einfach selbst einen Stammtisch gründen ohne Tagesordnung und Struktur? Vorteil: Sie können selbst bestimmen, welchen Fokus und welche Teilnehmergruppe Sie möchten. Nachteil: Organisationsaufwand.
- Kostenpflichtig oder kostenlos?
- Netzwerke zu bestimmten Themen, Zielen, Werten?

Die Eier legende Wollmilchsau – das *eine* Netzwerk also, das alle Ihre Bedürfnisse und Wünsche erfüllt, wird es wohl nicht geben. Treffen Sie eine Vorauswahl und fangen Sie an mit dem Testen. Achten Sie darauf, wie wohl oder unwohl Sie sich fühlen, hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und verabschieden Sie sich schnell wieder, wenn es nicht passt.

# Guter Umgang mit Krisen

„Na, für Sie ist das doch sicher kein Problem, oder? Sie schaffen das schon, Sie sind ja schließlich die Frau fürs Selbstbewusstsein!“ Dies sagte ein eigentlich reizender Mensch zu mir, als er mich im vergangenen Jahr in einer privaten sehr großen Krise erlebte. Und war dann ziemlich erschrocken, als ich ihn wütend anfunktete und entgegnete: „Lieber Herr xy, ich mag Sie sehr – aber das war eine wirklich dämliche Bemerkung!“

Hallo? Warum sollte die Frau fürs Selbstbewusstsein gefeit sein vor Krisen? Oder vor Problemen, Rückschlägen, Verletzungen oder Herzschmerz? Sich seiner selbst bewusst zu sein bedeutet, dass ich mich mit mir auskenne und weiß, wie ich bin und ticke. Ich kann mir also frühere Erfahrungen mit Krisen ein bisschen schneller als andere zunutze machen: Was hat mir geholfen? Was brauche ich jetzt? Aber ich bin natürlich nicht automatisch vor Krisen oder Enttäuschungen geschützt. Wie sollte das gehen? Krise, Verletzung, Enttäuschung – ich nehme mir etwas zu Herzen, bin nicht gut genug geschützt oder wurschtig genug, also schmerzt es mich (sehr) und bringt viele Emotionen ins Rollen. Das passiert selbstbewussten und weniger selbstbewussten Menschen, genauso wie Männern und Frauen, blonden oder brünetten, intelligenten oder dummen, gebildeten oder ungebildeten. Weil wir Menschen sind und keine Maschinen.

Also: blöde Bemerkung. Vielleicht aus Unbeholfenheit geboren, weil wir Menschen oft so schlecht mit anderen Menschen umgehen können, denen es gerade schlecht geht. So eine Bemerkung fällt dann in die Kategorie „Wird schon wieder!“ – und hilft so was von ganz und gar nicht.

## Was in Krisen wirklich gar nicht hilft

Ja, ich weiß: Es ist nicht einfach, richtig mit Menschen umzugehen, die gerade in tiefen Krisen stecken. Was ist schon „richtig“? Was dem einen hilft, schadet der anderen geradezu. Hier spreche ich selbstverständlich von mir ganz allein – in vielen Gesprächen mit Freunden darüber habe ich aber erfahren, dass es anderen ähnlich geht. Meine Wünsche also, wenn Ihnen nahestehenden Menschen das nächste Mal im tiefen dunklen Loch sitzen:

### Keinen Wettbewerb, bitte!

Wenn Ihr Freund erzählt, warum es ihm schlecht geht – ob das nun Liebeskummer, Jobverlust oder Geldnot ist: Nehmen Sie diese Ihnen anvertrauten Details bitte *nicht* zum Anlass, sofort in größter Ausführlichkeit von *Ihren* Problemen zu berichten – nach dem Motto: „Ach, das ist ja noch gar nichts! Ich sag dir, als meine Frau mich verlassen hat, da war alles noch viel, viel schlimmer, nämlich ...!“ Damit zeigen Sie, dass Sie nicht wirklich zugehört haben, dass Sie nicht wirklich da sind für Ihren Freund. Er hat in diesem Moment sicher gerade überhaupt kein Ohr dafür, fühlt sich nicht ernst genommen – und geholfen ist ihm schon gar nicht damit! Bitte. Danke!

### „Also, Sie als Frau fürs Selbstbewusstsein müssten doch eigentlich ...!“

Nein! Muss ich nicht! Ja, ich weiß: Dieser Ausruf entsprang sicher einer momentanen, spontanen und großen Unsicherheit darüber, wie man mit einer Frau umgeht, die auf die unverfängliche Frage „Wie geht’s Ihnen?“ frank und frei antwortet: „Ehrlich gesagt, ganz und gar beschissen.“ Aber diese Schlussfolgerung ist einfach gar zu dämlich. Als ob die Frau fürs Selbstbewusstsein nie Krisen, Probleme und schwarze Tage hätte. Schön wär’s! Da müssten wir uns nur alle irgendwie so nennen – die Frau fürs Glück, der Mann für Zufriedenheit, die Frau für den Seelenfrieden und schwupps. Nein, so einfach geht es leider nicht. Also – noch mal zum Mitschreiben: Auch die Frau fürs Selbstbewusstsein hat Probleme, kennt die schwarzen Seiten des Lebens. Gerade das macht sie ja vielleicht so authentisch, sie weiß, wovon sie redet und schreibt, wenn sie Impulse für Krisenzeiten gibt.

Ungeschlagen an der Spitze der „Don’ts“ sind allerdings alle Varianten hiervon:

# beck-shop.de

„Du schaffst das schon! Das wird schon wieder!“

*Bitte* streichen Sie diese Sätze allesamt ganz und gar aus Ihrem Wortschatz! Auch wenn Sie davon überzeugt sind, auch wenn Ihre Freundin oder Ihr Freund das wirklich schon so oft bewiesen hat: In diesem Augenblick möchte ich das nicht hören. Das hat so was „Wange-Tätschelndes“, Abwiegelndes und Banalisierendes! In diesem Augenblick geht es mir sehr schlecht und ich glaube gerade ganz und gar nicht daran, dass ich das schon schaffe. Und ich kann mir auch nicht vorstellen, dass es wieder hell wird und leichter und glücklicher in meinem Leben. Und ich brauche keine Floskeln.

Wenn ein fünfjähriges Mädchen herzerreißend weint, weil das schwarze Knopfauge ihres Lieblingsteddys abgerissen ist, dann sagen Sie doch (hoffentlich!) auch nicht: „Ach komm schon, heul nicht! Das ist doch nur ein Knopf, den nähe ich ruckzuck wieder an!“ Sondern Sie nehmen im besten Fall das Kind in seinem Leid sehr ernst und erzählen ihm was von der Teddyklinik und dass Sie da den besten aller Ärzte kennen und so.

Also: Bitte keine leeren, gedanken- und hilflosen Floskeln! Dann lieber einfach gar nichts sagen und nur still und innig in den Arm nehmen. Bitte. Danke!

## So helfen Sie wirklich!

Das Folgende soll bitte nicht als Gebrauchsanweisung verstanden werden – schließlich braucht jeder etwas anderes. Lesen Sie es bitte als Impuls zum Drüber-Nachdenken. Es ist so schwer, richtig zu reagieren, wenn es jemandem schlecht geht. Man will nichts falsch machen, ist hilflos – und reagiert dann entweder wie beschrieben mit Plattitüden oder vorsichtshalber lieber gar nicht.

Zuallererst: Wenn wir *die* richtige Art zu helfen suchen, werden wir nie fertig. Es gibt nicht *die* richtige Art zu helfen, genauso wenig wie es *die* richtige Lösung oder *die* richtige Entscheidung gibt – die eine! Es gibt immer viele oder zumindest mehrere. Wenn wir meinen, die einzig richtige Entscheidung treffen zu müssen, entscheiden wir nie!

Also – erster Impuls: Machen Sie es sich nicht unnötig schwer und zermartern Sie sich nicht das Hirn, wie Sie am allerbesten helfen können oder welcher Fettnapf besonders groß wäre. Sie können es nicht wissen – auch wenn Sie noch so intensiv grübeln! Hier jetzt die

# beck-shop.de

drei Dinge, die mir persönlich Ende letzten Jahres am allerbesten geholfen haben.

## Bitte nicht gleich helfen wollen!

Klar, das ist menschlich: Wenn es ein Problem gibt, wollen wir gleich eine Lösung finden. Wenn es jemandem schlecht geht, wollen wir, dass es ihm doch bitte sofort besser gehen soll. Wenn jemand in einer Krise steckt, soll er doch bitteschön gleich wieder rauskommen können aus dem Loch. Ja, sicher. Nur geht das oft nicht so schnell und so einfach. Manchmal ist es noch nicht an der Zeit. Und das müssen wir aushalten!

Wenn es schwer ist, ist es einfach erst mal nur gerade sehr schwer. Punkt. Zu mehr ist der Krisengeschüttelte nicht in der Lage. Und er möchte damit ernst genommen werden! Er braucht gerade etwas, was wir ihm so leicht geben können: Er will, dass ich sehe, dass es ihm gerade sehr schlecht geht.

Wie eine Twitterfreundin so wunderbar schrieb: „Versuchen wir nicht gleich hektisch aufzuhelfen – nein, setzen wir uns erst mal zu ihm auf den Boden.“ Ein so schönes Bild!

Ja, die Menschen haben mir besonders geholfen, die nicht gleich helfen wollten und konnten. Sondern erst einmal nur gesagt oder gemault haben: Ach Mensch, das ist ja wirklich furchtbar, das tut mir so leid! Mehr braucht es erst mal nicht! Ich fühle mich verstanden und gesehen. Gut!

## Fragen Sie doch einfach!

Noch mal zum Sich-den-Kopf-Zerbrechen: Machen Sie es sich doch leicht! Fragen Sie, was der Leidgeschüttelte braucht! Ganz einfach. Meiner Erfahrung nach (ob privat oder als Coach) wissen die allermeisten ganz genau, was ihnen jetzt helfen könnte, guttut oder ansteht – auch im größten Leid. Meine Freundin Dagmar sagt immer so schön: „Ich tu gern was für dich. Ich brauche dafür nur klare Anweisungen!“

Fragen Sie! Fragen Sie, *ob* Sie was tun können oder *was* Sie tun können! Wenn vom anderen erst mal nichts kommt, können Sie immer noch ein paar Dinge vorschlagen, die vielleicht Ihnen guttäten: abgelenkt werden, bekocht werden, Kino, Besäufnis, gemeinsam spazieren gehen, in den Arm nehmen, Badewanne einlassen, vor-

# beck-shop.de

lesen, gemeinsam schimpfen, Kissenschlacht, gemeinsam weinen, Hand halten etc.

Ein Kollege von mir tat z. B. ganz genau das Richtige: Ich war seit Langem mit ihm zum Mittagessen verabredet – just in einer der schlimmsten Krisenwochen. Absagen wollte ich trotzdem nicht, also mailte ich ihm, dass es mir saumies geht und ich nicht wirklich weiß, wie das Treffen verlaufen wird. Dies antwortete er – und es wurde ein ganz wunderbarer Mittag (Danke von Herzen noch mal dafür, Franz!): „Wie es wird, sehen wir. Ich bin für vieles offen. Und wenn wir beide still essen. Mein Vorschlag: Jeder macht, wonach ihm in dem Moment ist. Und kommuniziert das am besten, damit der andere Bescheid weiß. Keiner muss für den anderen eine Rolle spielen.“

Und noch eine Idee, mit der Sie wirklich helfen können:

## Denken Sie an den anderen und zeigen Sie es – einfach so!

Wenn konkrete Hilfe oder ein Gespräch noch nicht dran ist – zeigen Sie dem anderen, dass Sie an ihn denken! Schreiben Sie ihm eine schöne Karte. Legen Sie ihm einen Blumenstrauß oder ein paar selbst gebackene Muffins vor die Tür. Oder mailen Sie ihm einfach einen YouTube-Link zu einem Ihrer Lieblings-Trostlieder. Und stellen Sie bitte im gleichen Atemzug klar, dass der andere nicht zu reagieren braucht oder sich gar bedanken muss. Sie möchten nur einfach zeigen: Ich denke an dich und wünsche dir Gutes!

Fazit: Machen Sie es sich leicht. Fragen Sie nach. Seien Sie einfach da. In all Ihrer Hilflosigkeit und Liebe. Seien Sie ein Freund – einer wie dieser:

„Ein Freund ist für mich überall dort, wo ein Mensch ist, zu dem ich kommen kann, ohne gefragt zu werden, weshalb ich da bin, der mir Tee anbietet, weil er weiß, dass ich Tee mag, und wo ich bei dieser Tasse Tee schweigen darf.“ (Variation eines Texts von Reiner Kunze (\*1933), deutscher Erzähler und Lyriker.)

## Krise? Reden Sie drüber!

Stellen Sie sich bitte einmal Ihr direktes berufliches Umfeld vor: Kollegen, Kunden, Mitarbeiter oder Zulieferer etc. Was vermuten Sie: Wie viele dieser Menschen haben in den letzten zwölf Monaten Probleme, Ängste oder Krisen gehabt? Und jetzt überlegen Sie bitte:

Wie viele dieser Menschen haben wohl darüber gesprochen – von wie vielen dieser Menschen weiß bzw. wusste das direkte Umfeld überhaupt, dass sie Probleme hatten? Das sind vermutlich schon deutlich weniger, nicht wahr?



## Als Chef über die (eigene) Krise reden? Geht das?

Martin, 36 Jahre, Führungskraft, leidet immer mehr unter dem zunehmenden Stress, den die Fusion seines Unternehmens mit sich bringt: Er schläft schlechter, streitet häufiger mit seiner Frau, meidet immer mehr den direkten Kontakt mit seinen Mitarbeitern, weil sie sowieso wieder nur Fragen stellen werden, die er nicht beantworten kann. Das alles erzählt er mir im Coaching. Da fragte ich ihn eines Tages: „Wissen eigentlich Ihre Mitarbeiter, wie es Ihnen geht?“ Daraufhin blickte Martin mich völlig entgeistert an, so nach dem Motto: Sonst sagt die Stackelberg ja immer recht kluge Sachen, aber das jetzt ist doch wohl Irrsinn, oder? Er entgegnete mir fassungslos: „Nein, natürlich wissen meine Mitarbeiter das nicht. Ich bin doch der Chef und muss Vorbild sein und motivieren. Da darf ich doch nicht weinerlich sein, jammern oder durchhängen. Das muss auch nicht alle Welt wissen.“

Selbstverständlich geht's mir nicht ums Jammern und Martin soll seinen Gemütszustand auch nicht mit Megafon in der Firmenkantine verkünden. Aber mal ehrlich: Wie viel Mensch darf ein Chef sein? Wie viel Mensch sollte jeder Mitarbeiter oder Kollege sein dürfen? Und Menschen geht es mal sehr gut (über unsere Erfolge reden wir bezeichnenderweise immer sehr gerne und freiwillig, nicht wahr?) und mal geht es ihnen schlecht; mal hat einer Kopfschmerzen, mal Liebeskummer, mal Ärger mit dem Finanzamt oder dem Vermieter, mal ist er frisch verliebt, erholt vom Urlaub oder stolz auf sein erstes Buch. Warum haben wir diese seltsamen Filter im Kopf, die bestimmen, was ich zeigen darf und was um Gottes willen bloß nicht? Wie ich mich geben darf, welches Bild ich von mir abgeben möchte?

Ich persönlich finde das sehr bedenklich! Wir erschaffen dadurch viel zu sehr das Bild von erfolgreichen Menschen, die natürlich keinerlei Probleme haben – die nur gut gelaunt sind, entspannt, denen alles zufällt, die zwar viel arbeiten, aber dies stets gerne und vor allem nur erfolgreich. Zweifel? Ängste? Um Himmelswillen – natürlich nicht!