

Beck kompakt

Weil ich weiß, was ich will

Mit Lebensleitlinien klar auf Kurs!

Bearbeitet von
Stefan Hölscher

1. Auflage 2017. Buch. 144 S. Kartoniert
ISBN 978 3 406 70178 8
Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm
Gewicht: 113 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

1. Falle: Die Tendenz, alles zugleich zu wollen

beck-shop.de

DIE FACHBUCHHANDLUNG



Tendenz, alles zugleich zu wollen

In der Welt hat es zu jeder Zeit Wesen gegeben, die glaubten, alles zugleich haben zu können, den Kuchen aufheben und ihn gleichzeitig verspeisen. Die Kunst hat dafür kraftvolle Gestalten geschaffen: Musterbeispiele sind etwa der antike Ikarus, Goethes Faust oder Oscar Wilde's Dorian Gray.

Ikarus möchte als Mensch leben und gleichzeitig wie ein Vogel fliegen. Faust will ein „Ebenbild der Gottheit“ sein und schließt einen Pakt mit dem Teufel; er will erkennen, was „die Welt im Innersten zusammenhält“ und lässt sich zugleich hinziehen „zu neuen Gefühlen“, zu denen „all meine Sinnen sich erwählen!“ (Faust 1). Dorian Gray möchte immer maßlosere Sinnengenüsse erleben und gleichzeitig makellos jung und rein aussehen.

Es wäre zu schön, um wahr zu sein, wenn wir alles, was wir erstrebenswert finden, zugleich haben könnten. Wir wären wie die Götter: ewig jung und altersweise, unendlich mäch-

tig und unendlich götig, unglaublich produktiv und absolut entspannt ...

Im Kopf wissen wir, dass das alles nicht so richtig zusammen geht, aber in unseren Wünschen, Sehnsüchten und Träumen malen wir uns die Dinge anders aus und hängen an der Idealvorstellung, dass wir den Kuchen doch irgendwie essen und gleichzeitig bewahren können. Gegen einen solchen Wunsch ist an sich auch gar nichts zu sagen. Man muss nicht ständig total realistisch, nüchtern und bodenständig sein. Träumen ist erlaubt, und manchmal tut es auch ausgesprochen gut, den Unterschied zwischen der erträumten und der realen Welt etwas zu verwischen. Die Frage ist vielmehr: Wie oft, wie ausgeprägt, wie unbeirrbar und mit welchen Folgen gehen wir unserem Wunschdenken und unseren Träumen nach.

Je unbeeinflussbarer, um nicht zu sagen unbelehrbarer wir davon ausgehen, alles zugleich haben zu können, umso mehr bringen wir uns und andere in ernste Gefahr – ähnlich wie Ikarus, Faust und Dorian Gray.

Keine Zeit zum Schlafen mehr

Herr F. hatte sich schon mit Anfang Dreißig in eine höhere Hierarchieebene des Großunternehmens, für das er tätig war, hochgearbeitet. Er war beruflich extrem ehrgeizig, schnell, effizienzorientiert und quasi rund um die Uhr im Einsatz. Er war verheiratet und gerade dabei, ein Haus zu bauen in Erwartung des ersten Kindes. Sein Anspruch war, ebenso wie für seine Arbeit auch für Frau, Familie und Hausbau alles zu geben. Weil Herr F. das Gefühl hatte, dass trotz seiner höchst effizienten Zeiteinteilung der Tag nie ausreichend war für all die zu erledigenden Aufgaben, versuchte er, wie

Ier später berichtete, sich „Nachtschlaf abzutrainieren“, und zwar von im Durchschnitt ca. 7 auf ca. 5 Stunden. Mit 34 Jahren bekam Herr F. einen Herzinfarkt.

beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

Natürlich erleidet nicht jeder, der alles zugleich haben möchte und nicht zu Priorisierung und Verzicht bereit ist, plötzlich einen Herzinfarkt. Häufige Folgen sind auch, dass man lauter faule Kompromisse eingeht und nichts so richtig erreicht; dass man sich gleichermaßen getrieben wie unzufrieden fühlt; dass man regelmäßig zu Alkohol, Drogen oder Medikamenten greift; dass man ganz allmählich und schleichend das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit untergräbt. Wie aber lässt sich diese Falle vermeiden?

Strategien gegen die Alles-zugleich-Falle

Es sind vor allem vier Dinge, die es zu tun gilt, um dem „ich will alles zugleich“ mit seinen destruktiven Folgen zu entgehen:

1. Klären Sie, was Ihnen wirklich am wichtigsten ist. Wie wir schon gesehen haben: Es macht keinerlei Sinn zu behaupten, dass einem alles zugleich am wichtigsten sei. Etwas als besonders wichtig zu markieren, bringt zwangsläufig mit sich, dass anderes dann weniger oder gar nicht wichtig ist.
2. Vergegenwärtigen Sie sich so konkret wie möglich die Folgen, die zu erwarten sind, wenn Sie (weiter) so tun, als könnten Sie alles zugleich. Machen Sie sich klar, welchen Preis Sie vermutlich mittel- oder längerfristig dafür in Bezug auf Ihre Gesundheit, Ihre Balance, Ihre Gestaltungskraft zu zahlen hätten, und malen Sie sich aus, was das für Ihr Leben bedeuten würde.

3. Setzen Sie sich ernsthaft damit auseinander, dass Sie ein endliches Wesen sind, statt dies zwar kognitiv zu wissen, aber es faktisch im eigenen Handeln ständig zu ignorieren. Nutzen Sie dazu Erfahrungen mit werdender Wirkung, denen Sie selbst ausgesetzt sind oder die Sie im engsten Umfeld erleben, etwa Krisen, Krankheiten, substanzielle Einbußen, Schicksalsschläge oder das schmerzhafteste Erfahren von Alterungsprozessen.
4. Genießen Sie mit allen Sinnen so oft und so intensiv wie möglich das, was Sie tun und erleben, ohne Ihre Gedanken zugleich auf Zukünftiges, zu Erledigendes oder noch zu Erreichendes zu richten. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei dem, was gerade ist.

2. Falle: Die Identifikation mit Zielen, die nicht wirklich die eigenen sind



Identifikation mit Zielen, die nicht wirklich die eigenen sind

Es ist gar nicht so leicht zu unterscheiden: Will man das neue Smartphone oder das neue Auto-Modell, weil man es wirklich braucht oder weil eine Werbung und vielleicht

auch Freunde, Bekannte, Kolleginnen, Kollegen und das soziale Umfeld entsprechend manipuliert haben? Ist es einem aus sich selbst heraus wichtig, quasi alles für die Karriere zu geben oder tut man es, weil man schon von Kindesbeinen an gesagt bekommen hat, dass man nur dann etwas zählt, wenn man Erfolge vorzuweisen hat?

Natürlich sind wir immer auch Produkt unserer Umwelt. Die Frage, was genuin auf uns und was maßgeblich auf externe Faktoren zurückgeht, wird sehr schnell sehr philosophisch. Woran können wir also überhaupt erkennen, dass ein Ziel, mit dem wir uns identifizieren, wirklich unser eigenes ist?

Nach meiner Erfahrung sind es im Wesentlichen zwei Kriterien, die Ihnen helfen können, zu merken, ob etwas, das Sie anstreben, eher eine Kuckucksei-Identifikation oder Ihr echtes eigenes Wollen ist:

1. Was Sie in hohem Maße aus sich selbst heraus wollen, fühlt sich anders an. Wir Menschen sind ganzheitliche Wesen: Sie bekommen eine signifikant andere kognitiv-emotional-körperliche Resonanz bei Dingen, die wirklich Ihre sind, als bei denen, die ‚man‘ Ihnen ‚von außen‘ eingepflanzt hat. Wenn Sie Ihrer inneren Resonanz nachspüren, werden Sie bei einer Sache, die wirklich für Sie persönlich wesentlich ist, ein Gefühl von Stimmigkeit von einer ganz anderen Qualität wahrnehmen, als bei allem, was vielleicht ‚nice to have‘ ist, was Sie aber nicht wirklich brauchen.
2. Die zu erwartenden langfristigen Folgen von Kuckucksei-Identifikationen sind in der Regel nicht wirklich positiv. Im günstigsten Fall macht Sie die Sache, wie etwa das neue Handy oder Auto, nur einfach nicht glücklich. Im ungüns-

tigeren Fall zahlen Sie bei Licht betrachtet einen zu hohen Preis hinsichtlich Ihres Wohlbefindens, Ihrer Gesundheit und Ihrer Zufriedenheit. Natürlich zahlen Sie auch für Dinge, die Sie aus sich heraus wollen, einen Preis, und auch der kann hoch sein. Nichtsdestotrotz ist ein ‚Deal‘, zu dem Sie innerlich wirklich „Ja“ gesagt haben, ein ganz anderer. Die zu erwartenden positiven Folgen sind dabei tatsächlich positiv für Sie, und die zu erwartenden Belastungen erscheinen angemessen und in Ordnung.

Nur die Karriere zählt

Herr K. war bereits mit Anfang 40 Geschäftsführer eines großen, international aufgestellten mittelständischen Unternehmens geworden. Seine berufliche Entwicklung hätten viele als traumhaft bezeichnet. Trotz einer über viele Jahre extremen Arbeitsdichte und ständiger Priorisierung der Arbeitsthemen gegenüber anderen Interessen war sein familiäres Umfeld verhältnismäßig gut intakt geblieben. Auch die körperliche Konstitution von Herrn K. schien lange Zeit in Ordnung. Was allerdings mehr und mehr auf der Strecke geblieben war, waren seine persönlichen Interessen. Hierzu zählten sportliche Betätigungen – vor allem Tennis, Bergsteigen, Skifahren, Segeln – aber auch andere Aktivitäten, die ihm ehemals sehr wichtig waren. So hatte Herr K. früher viel gelesen, Musik gehört und in einer Band auch selbst gespielt. Dies alles war peu à peu aus seinem Leben verschwunden, so dass irgendwann faktisch nur noch Arbeit und am Rande etwas Familienleben übrig geblieben waren. Zunächst vermisste Herr K. die aufgegebenen Aktivitäten noch recht stark, später jedoch wurde es für ihn, wie er später sagte, „ganz normal“, dass sein Leben vor allem aus Arbeit be-

stand, und der Gedanke an die anderen Aktivitäten war nur noch wie eine Erinnerung an eine längst vergangene Zeit.

Nachdem Herr K. über viele Jahre in dieser Weise seinen Weg gegangen war, erlebte er eines Morgens folgendes Phänomen: Er kam in sein Büro und konnte, wie er berichtete, nur noch seine Schreibtischunterlage „anstarren“. So saß er den ganzen Tag über da, ohne noch irgendetwas anderes tun zu können. Dasselbe wiederholte sich am nächsten Tag. Daraufhin dachte Herr K.: „Ich sollte mir ein, zwei Tage Auszeit nehmen.“ Aus diesen ein, zwei Tagen wurden mehr als zwei Monate. Herr K. war – in seiner eigenen Wahrnehmung ganz plötzlich – in eine heftige Krise gerutscht. Er brauchte intensive psychotherapeutische und medizinische Unterstützung, zunächst in einer Klinik und danach ambulant, ehe er wieder in der Lage war, in sein normales Umfeld zurückzukehren.

Ich habe Herrn K. erst nach all diesen Geschehnissen kennen gelernt. Im Rückblick sagte er mir: „Ich hatte zwar meine Karriere optimiert und mich um alles Mögliche erfolgreich gekümmert, aber ich hatte mich selbst dabei verloren; und das hat ganz viel damit zu tun, dass ich von frühester Kindheit an gelernt und vorgelebt bekommen habe, dass eigentlich nur eines zählt: nämlich die berufliche Leistung und Karriere.“

Was können Sie tun, um der Kuckucksei-Identifikations-Falle mit ihren unter Umständen fatalen Folgen so gut es geht zu entgehen?

Strategien gegen die Kuckucksei-Identifikations-Falle

Um mehr Sicherheit zu gewinnen, dass es wirklich Ihre eigenen und nicht Ihnen von außen eingepflanzte Ziele sind,

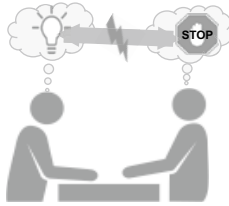
denen Sie in Ihrem Leben nachgehen, sollten Sie Folgendes tun:

1. Überprüfen Sie achtsam Ihre innere Resonanz zu einem fraglichen Ziel. Was löst dieses Ziel in Ihnen kognitiv, emotional und körperlich aus? Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Reaktionen wahrzunehmen; je wichtiger und aufwändiger das Ziel ist, umso mehr.
2. Antizipieren Sie so gut es geht die zu erwartenden Folgen des Ziels, sowohl die positiven wie auch die negativen, also den Preis, den Sie dafür zu zahlen haben. Schauen Sie besonders auf mittel- und längerfristige Folgen.
3. Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal Ihre übergeordneten Werte und Ziele und beurteilen – und wenn nötig modifizieren – Sie das fragliche Ziel vor diesem Hintergrund.
4. Prüfen Sie, ob Sie ganz bewusst „Ja“ sagen können zu dem ‚Deal‘ aus zu erwartenden Kosten und angenommenem Nutzen. Und falls Sie (noch) nicht wirklich gut „Ja“ sagen können, denken Sie über weitere Möglichkeiten nach, wie Sie das fragliche Ziel auf den Prüfstand stellen und gegebenenfalls sinnvoll anpassen können.

3. Falle: Annahmen über sich und die Welt, die die eigene Wirksamkeit schwächen

beck-shop.de

DIE FACHBUCHHANDLUNG



Annahmen über sich und die Welt, die die eigene Wirksamkeit schwächen

Bei dieser Falle geht es nicht um vorübergehende Annahmen, die wir in einzelnen Situationen unseres Lebens vielleicht einmal haben, wie etwa „Das schaffe ich sicher nicht“, „Ohne Hilfe bin ich hier verloren“ oder „Was bin ich doch für ein toller Typ“ und „Was tue ich für glanzvolle Sachen“. Worum es bei der dritten Falle geht, sind Grundannahmen über sich selbst und das eigene Verhältnis zu Welt.

Definition Grundannahmen über sich und die Welt

Grundannahmen über sich und die Welt sind Annahmen, die man schon sehr früh in der eigenen Lebensgeschichte erworben und in sich verankert hat. Diese Annahmen haben einen generellen Aussagegehalt und sind in ihrer fundamentalen Funktion vergleichbar zu Axiomen in der Wissenschaft. Sie wirken sich bewusst oder unbewusst auf alles aus, was man denkt, fühlt, anstrebt und tut.

Grundannahmen können von ganz unterschiedlicher Art und Qualität sein. Selbstverständlich stellt nicht jede Grundannahme eine Falle dar. Ganz im Gegenteil: Es gibt sehr hilfreiche Annahmen, die die persönlichen Ressourcen stärken, wie z. B. „Ich bin ein liebenswerter Mensch“, „Ich schaffe es auch, mit schwierigen Situationen zu Recht zu kommen“, „Die Welt und der Kontakt mit anderen eröffnen mir viele gute und bereichernde Erfahrungen“.

Zu Fallen werden demgegenüber zumeist Grundannahmen wie „Ich bin grundsätzlich nichts wert“, „Ich bin generell nicht in der Lage, irgendeinen nennenswerten Erfolg selbst herbeizuführen“, „Ich werde niemals glücklich sein“. – Aber auch Annahmen wie: „Ich muss alles perfekt tun und mein Leben perfekt einrichten“, „Ich muss immer von allen geliebt werden“, „Ich muss alles allein, ohne Hilfe und Unterstützung, bewältigen können“. Oder Annahmen wie: „Da ich grundsätzlich besser und wichtiger als andere bin, muss ich auch grundsätzlich besser als andere behandelt werden.“

Indem Annahmen dieser Art einen rigiden Universalitätsanspruch in sich tragen, der in Worten wie „immer“, „nie“, „alle“, „keiner“ zum Ausdruck kommt, können sie in ihrer Wirkung für die Person und/oder ihr Umfeld sehr einschränkend und belastend sein. In der Psychologie werden solche Annahmen daher oft „dysfunktional“ genannt. Sie sind dysfunktional, das heißt abträglich, weil sie die eigene Wirksamkeit und den Kontakt mit anderen stark eintrüben und schwächen können.

Belastende Grundannahmen

Frau A. ist Führungskraft in einem internationalen Großunternehmen. Ich lernte sie vor einigen Jahren kennen, als sie

ein Coaching im Zusammenhang mit Maßnahmen für ihre Entwicklung zur nächst höheren Führungsebene begann. Schon damals zweifelte sie, ob sie sich das damit verbundene obligatorische Assessment Center überhaupt zuvertrauen würde, obwohl sie in ihrem beruflichen Umfeld und insbesondere auch von ihrem Chef als sehr kompetent in fachlichen ebenso wie in führungsbezogenen Fragen wahrgenommen wurde.

Frau A. kam aus recht einfachen Verhältnissen. Ihr Vater war Alkoholiker und sie musste schon als Kind massive Konflikte und Übergriffe ertragen. Gleichzeitig fühlte sie sich immer dafür zuständig, die Dinge zu Hause zu regeln und für Harmonie zu sorgen. Dabei hatte sie Grundannahmen über sich entwickelt wie: „Ich muss alles geben, damit es gut läuft, denn ich bin verantwortlich dafür“, „Ich muss, egal, was passiert, für Harmonie und gute Stimmung sorgen“, „Eigentlich bin ich unfähig“.

Im Zusammenhang mit dem anstehenden Assessment Center führten diese Grundannahmen Frau A. in so große Ängste und Selbstzweifel, dass sie nahe daran war, den Karriereweg aufzugeben. Schließlich aber, auch unterstützt durch das längere Coaching, war sie bereit, das Assessment Center zu durchlaufen. Sie schaffte es bravourös und bekam bald danach eine Funktion als Abteilungsleiterin angeboten. Einige Zeit nach Antritt ihrer neuen Stelle suchte Frau A. erneut Unterstützung von mir als Coach, weil sie sich ausgelaugt fühlte, da sie quasi nonstop im Einsatz für ihre neue Stelle war und dennoch erneut erhebliche Zweifel an ihrer Eignung und Kompetenz empfand.

Grundannahmen, die wir über uns und die Welt erworben haben, lassen sich nicht abschalten wie ein unliebsamer

Radiosender. Sie wirken weiter, auch da, wo es uns nicht gefällt und sie beeinträchtigende Auswirkungen haben. Was man lernen kann, ist, solche Annahmen zu differenzieren, ihnen, auch wenn sie innerlich laut tönen, nicht unbedingt zu folgen und sinnvolle Gegengewichte zu schaffen.

Dysfunktionale Annahmen differenzieren

So wie es Frau A. im ersten Coaching geholfen hatte, zu erkennen, inwiefern sie wichtige Anforderungen für die nächste Führungsebene faktisch schon erfüllt, so half es ihr im zweiten Coaching, zu sehen, was sie in ihrer neuen Funktion schon angestoßen und geleistet hatte. Und dies war aus meiner Sicht beeindruckend viel. Auch half es ihr, stärker wahrzunehmen, dass Unsicherheits- wie auch Überforderungsgefühle am Beginn eines solchen Stellen- und Ebenenwechsels durchaus normal sind.

Darüber hinaus war es für Frau A. wichtig zu lernen, in Situationen, in denen sie Forderungen oder den Kommunikationsstil ihres Gegenübers als sehr unpassend empfand, ihre eigene Perspektive deutlich zu artikulieren, und das trotz ihres inneren Antreibers, der für Harmonie sorgen will. Was ihren ausgefertigten Arbeitseinsatz anging, schaffte sich Frau A. eine gewisse Entlastung dadurch, dass sie gemeinsame Freizeitaktivitäten für einen Abend während der Woche mit einer Freundin und für das Wochenende mit ihrem Mann fest einplante.

Der Lernprozess bezogen auf einen hilfreichen Umgang mit eigenen dysfunktionalen Grundannahmen ist durchaus lebenslang, und es wird dabei immer wieder kritischere Zeiten und Rückschläge geben. Nichtsdestotrotz gilt es, genau dieses Lernen in Angriff zu nehmen und am Ball zu bleiben.

Strategien gegen dysfunktionale Annahmen

Was Sie tun sollten im Umgang mit Grundannahmen über sich, die Ihre eigene Wirksamkeit schwächen:

1. Versuchen Sie, sich diese Annahmen so explizit wie möglich ins Bewusstsein zu rufen. Bringen Sie sie auf den Punkt, schreiben Sie sie auf, damit Sie sie besser vor Augen haben und somit zielgerichteter an ihren arbeiten können.
2. Machen Sie sich klar, welchen Wert und welche nützliche Funktion diese Annahmen in Ihrer Lebensgeschichte hatten und auch heute noch haben.
3. Vergewärtigen Sie sich andererseits aber auch ganz konkret, welche Schwierigkeiten, welchen Druck und welches Unbehagen diese Annahmen in Ihrem Leben immer wieder auslösen.
4. Schärfen Sie Ihre Antennen für Situationen, in denen es für Sie sinnvoll ist, (etwas) anders zu handeln, als Ihre Annahmen es Ihnen nahelegen. Überlegen Sie sich ganz konkret, wie Sie dann idealerweise handeln wollen.
5. Überlegen Sie, in welchen Situationen Sie schon bisher näherungsweise im Sinne dessen, was Sie zu tun sinnvoll finden, gehandelt haben.
6. Versuchen Sie, konkrete Situationen in Ihrem Alltag zu identifizieren, in denen Sie in der (etwas) anderen Weise handeln wollen, und üben Sie dieses andere Handeln immer wieder.
7. Erwarten Sie bitte selbst in solchen klar identifizierten Situationen nicht, dass Ihre innere Stimme, die Ihnen ein Handeln genau im Sinne Ihrer alten Grundannahme

abfordern will, verstummt. Halten Sie diese Spannung aus und versuchen Sie trotzdem, das zu tun, was Sie sich vorgenommen haben.

8. Verzeihen Sie sich Rückschläge und akzeptieren Sie, dass Sie immer mal wieder auch dann entsprechend Ihrer Grundannahmen agieren, wenn das bei Licht betrachtet für Sie nicht förderlich ist.
9. Suchen Sie sich einen externen Sparringspartner, einen psychologischen Berater, Coach oder Psychotherapeuten, wenn Sie denken, dass Ihnen eine solche Unterstützung gut tut.

4. Falle: Eine zunehmende Einseitigkeit im eigenen Denken und Handeln



Zunehmende Einseitigkeit im eigenen Denken und Handeln

Wir neigen dazu, Fähigkeiten, die wir besonders ausgeprägt haben, auch besonders oft und intensiv zum Einsatz zu bringen. Und wir neigen dazu, Dingen, die in unserem

Leben besonders gut laufen, mehr Raum zu geben. Dies macht grundsätzlich auch Sinn. Ja, es ist sogar hochgradig sinnvoll. Denn wir wollen doch gerade das, worin wir auf ganz natürliche Weise stark und erfolgreich sind, erkennen und bestmöglich nutzen.

Das Problem ist nur, dass wir dazu neigen, des Guten zu viel zu tun: unsere Stärken zu stark einzusetzen und Dinge, denen wir, weil sie gut laufen, ohnehin schon viel Raum geben, immer noch mehr Raum zu geben – so lange bis wir in schwierige Dysbalancen hineinkommen. Diese versuchen wir dann nicht selten mit genau den gleichen Mitteln zu lösen, mit denen wir sie hervorgebracht haben. Und dann sind wir wirklich mittendrin: in der Falle zunehmender Einseitigkeit.

Immer noch mehr selbst machen

Frau Z. leitet große Projekte im Finanzbereich. Sie verfügt über eine hohe Fachexpertise, ein ausgeprägtes Organisations-talent, viel Entschlossenheit, Tatkraft und Zielstrebigkeit – eigentlich alles hervorragende Eigenschaften für ihre Aufgabe. Und doch erlebt sie immer wieder folgende Problematik: Sie beginnt ein Projekt voller Energie und legt los wie ein geölter Blitz. Sie sieht, dass ihre Projektteammitglieder etwas zögern, nimmt dadurch ein in ihren Augen kritisches Handlungsvakuum wahr und macht dann schnell noch mehr selbst. In der Folge erlebt sie ein noch stärkeres Zögern ihrer Projektteammitglieder und reagiert daraufhin so, dass sie noch mehr und noch schneller alles Mögliche selbst tut. Dabei spürt sie, dass sowohl sie als auch alle anderen unzufrieden sind. Sie selbst ist unzufrieden, weil sie denkt „Ich muss hier alles alleine machen“ und die Teammitglieder sind unzufrieden, weil sie denken „Frau Z. macht ja sowieso alles alleine“.

Nichts ist uns so selbstverständlich wie unsere größten Stärken; deshalb greifen wir auch so selbstverständlich auf sie zurück, insbesondere dann, wenn es schwierig wird. Wenn wir allerdings durch den überzogenen Gebrauch unserer Stärken in Probleme geraten sind, können diese Probleme nicht wirklich besser werden, indem wir, um sie zu lösen, den Einsatz dieser Stärken noch weiter aufdrehen. Dabei ist keine Stärke von der Gesetzmäßigkeit ausgenommen, dass sie zu einer Schwäche wird, wenn man sie überzieht:

- Wer schon schnell ist und, weil es ihm gefühlt zu langsam geht, immer noch schneller wird, läuft Gefahr, sich und die anderen dabei abzuhängen und so im Endeffekt alles zu verlangsamen.
- Wer sehr gründlich und gewissenhaft ist, und, weil er befürchtet, er könnte bei dem, was er gerade tut, wichtige Dinge nicht gut genug machen, immer perfektionistischer wird, kann dabei jegliches Gespür für Verhältnismäßigkeit verlieren und so tatsächlich am Ende schlecht performen.
- Wer sehr harmonieorientiert ist, und, weil er denkt, eine konflikthafte Interaktion mit anderen sei zu wenig harmonisch, immer harmonieorientierter wird, kann dadurch wichtige bereinigende Klärungen verhindern und so schließlich zu großer Disharmonie beitragen.

Je mehr wir unsere Stärken überziehen, umso mehr können sie zum Problem werden, bis sie zu (un)guter Letzt das Gegenteil dessen bewirken, wofür sie eigentlich stehen: Der Schnelle verzögert den Prozess; der Gewissenhafte erbringt keine zufriedenstellende Leistung mehr; der Harmonieorientierte ruiniert die Harmonie.