

ÜBUNG 1: RAUS AUS DER PERFEKTIONS- FALLE

STECKEN SIE AUCH IN DER PERFEKTIONS-
FALLE? TESTEN SIE SICH UND FINDEN SIE AUS
IHR HERAUS!

ZEIT: 10 Minuten
LEVEL: Leicht
ZIEL: Sicherheit gewinnen

Franka läuft am Limit - und das schon seit Wochen. Dabei ist sie stolz auf ihre große Chance, endlich etwas ganz Neues mit aufzubauen. März und James trauen ihr zu, Verantwortung zu übernehmen. Rational betrachtet ist sie hoch motiviert und top qualifiziert. Wären da nicht diese ewigen Selbstzweifel:

„Danach kann ich meinen Chef doch nun wirklich nicht fragen. Der blickt doch sofort, dass ich damit kaum Erfahrung habe. Ja, wenn ich mir James anschau, der hat es wirklich drauf, aber bei mir ist das doch alles nur trial and error. Eigentlich habe ich keine Ahnung, wie man ein Team führt. Bis jetzt hatte ich einfach Glück, dass die Leute mich mochten. Hoffentlich kommt keiner dahinter, dass meine Führungskompetenzen allesamt gefakt sind.“

Kennen Sie diese Selbstgespräche? Erleben auch Sie diesen Druck, zu jeder Zeit, an jedem Ort, vor jedem Publikum erstklassig performen, druckreif sprechen, mustergültig führen oder routiniert den Überblick über alle losen Fäden des Projektes behalten zu müssen und dabei bitteschön auch noch makellos auszusehen?

Doch: Machen Sie sich diesen Druck nicht (viel zu) häufig selbst? Wenn ja, dann herzlich willkommen in der Perfektionsfalle! Als säße man da nicht schon gefangen genug, legen sich viele flugs noch ein interessantes Phänomen zu, das im englischen Sprachraum als Impostor-Syndrom bekannt ist: Die Angst davor, durchschaut zu werden. Entlarvt als Hochstapler, der seine Kompetenzen nur vortäuscht.

STECKEN SIE IN DER PERFEKTIONSFALLE? TESTEN SIE SICH!

Ich hinterfrage mich ständig: Bin ich meinem Job gewachsen?

nie selten häufig immer

Ich bewerbe mich um attraktive Jobs oder Beförderungen gar nicht erst. Den Anforderungen werde ich sowieso niemals gerecht.

nie selten häufig immer

Ich scheue mich, als Redner aufzutreten, obwohl ich eigentlich etwas zu sagen habe.

nie selten häufig immer

Ich vergleiche mich oft und schneide dabei eher schlecht ab.

nie selten häufig immer

Ich spiele Lob und Anerkennung herunter und weise zum Ausgleich schon mal auf die Fehler hin, die mir unterlaufen.

nie selten häufig immer

Ich bekomme feuchte Hände und verstumme, sobald mich andere - vor allem Experten auf dem Gebiet - in eine Fachdiskussion einbeziehen.

nie selten häufig immer

Ich lebe ständig in der Unruhe andere könnten erkennen, dass ich oft nur bluffe...

nie selten häufig immer

Ich bereite mich auf jede noch so kleine Führungssituation bis ins Detail vor.

nie selten häufig immer

8 TIPPS GEGEN DIE PERFEKTIONSFALLE

Atmen Sie durch, denn Sie sind nicht allein. Vielen (nachweislich mehr Frauen als Männern) geht es so, wenn sie zum ersten Mal mit einer unbekannteren Situation konfrontiert sind: Einer neuen Karrierestufe, einem neuen Job, Projekt oder Lebensabschnitt. Unangenehm wird es, wenn Sie eigentlich schon fest im Sattel sitzen und den Moment der „Entlarvung“ noch immer fürchten. Die acht folgenden Tipps können Sie alternativ oder hintereinander ausprobieren - suchen Sie sich die aus, bei denen Sie spontan das beste Bauchgefühl haben.

1. **HÖREN SIE SICH SELBST ZU:** Machen Sie sich bewusst, wie Sie über sich und Ihre Leistungen reden. Bedankt sich jemand bei Ihnen für einen guten Rat oder eine Hilfestellung, verzichten Sie bewusst auf die Floskel „Nicht der Rede wert“ (in Hamburg verkneifen Sie sich bitte das „da nich für“). Ein freundliches „Gern geschehen“ ist besser.

2. **WECHSELN SIE DIE PERSPEKTIVE:** Fordert Sie jemand auf, Ihre Kompetenz zu zeigen - sei es durch einen Auftritt oder in einem neuen Job - denken Sie daran, dass diese Person Sie für qualifiziert hält. Stoßen Sie sie nicht vor den Kopf mit der Information, dass sie mit dieser Einschätzung ja nun völlig daneben liegt...

3. **BLEIBEN SIE AUF DEM TEPPICH:** Nehmen Sie sich für heute (nur für heute erst einmal) vor, die Dinge zu tun, so gut sie Ihnen gelingen. Kein bisschen besser. Sollte es wider Erwarten besser sein, klopfen Sie sich selbst auf die Schulter - nicht nur in Gedanken. Klopfen Sie kräftig drauf: Mit der linken Hand auf die rechte Schulter und dann mit der rechten Hand auf linke Schulter.

4. HOLEN SIE SICH ‚HARMLOSES‘ FEEDBACK: Fragen Sie gute Freunde was sie über Sie denken. Normalerweise haben andere eine realistische (und oft bessere) Meinung über uns als wir selbst. Häufig erinnern sie sich an großartige Leistungen, die wir längst vergessen haben.

5. SCHAFFEN SIE DAUERHAFTIGKEIT: Legen Sie sich ein Tagebuch an und notieren Sie darin regelmäßig, was Sie geschafft haben. Wenn Sie mal einen miesen Tag haben, schauen Sie einfach nach, was Ihr letztes Erfolgserlebnis war. Noch ein Tipp: Eine Freundin hat das mit ihren Kindern im Grundschulalter als Abendritual eingeführt. So lernen sie schon ganz früh, wo ihre Talente liegen.

6. STELLEN SIE SICH REALISTISCHERE ANFORDERUNGEN: Entspannen Sie Ihr Verhältnis zu Ihren Fehlern und versöhnen Sie sich mit Ihrer Unvollkommenheit: Nobody is perfect

7. ERZÄHLEN SIE IHRE GESCHICHTE: Sie haben gekämpft, um Schwierigkeiten zu überwinden und daraus viel gelernt? Tipps zum Storytelling finden Sie unter www.katrinklemm.de/training

8. LERNEN SIE SICH SELBST SCHÄTZEN: Finden Sie für ein paar Minuten einen ungestörten Ort und nehmen Schreibzeug mit. Denken Sie an die Werte, die in Ihrem Leben wichtig sind, wie Kreativität, Humor, gute Freundschaften, Gesundheit, Verantwortungsbewusstsein, Courage, Teamgeist, Effizienz oder Enthusiasmus. Suchen Sie sich drei Werte aus und notieren Sie in ein paar kurzen Sätzen, warum diese für Sie wichtig sind, was sie für Sie und Ihr Leben bedeuten. Reflektieren Sie einen Augenblick, wann Sie Ihr Leben zuletzt an diesen Werten ausgerichtet haben.



BELLA-TIPP

Sitzen Sie in der Perfektionsfalle? Dann keine Sorge: Sie sind nicht allein. Erfahren Sie mehr über Perspektivenwechsel, Strategien und eine Quickie-Übung wider die Perfektionsfalle: bit.ly/perfect_no_thanks