



HOME > VERANSTALTUNGEN & EVENTS > W&V FRAUEN-NETZWERK > AKTUELLES > NOBODY IS PERFECT - ICH...



Kann ich nicht? Gibt's nicht! Katrin Klemm gibt schnelle Selbsthilfe-Tipps.

© Foto:Unternehmen

#Selbstzweifel #Hochstapler #Katrin Klemm

KATRIN KLEMM | [10.08.2014](#) | von Katrin Klemm

Nobody is perfect - Ich bin die Ausnahme

Bin ich gut genug? Eine Frage, die sich besonders Frauen gerne stellen. Katrin Klemm, Personal-Trainerin und Autorin beim W&V Frauen-Netzwerk, empfiehlt einen Perspektivenwechsel.

August – seit Wochen strahlt die Sonne ins Hamburger Coaching-Büro. Nun strahlt sie auf Saskia, die in Jeans, weißem Blazer und Aktentasche unterm Arm zur Tür hereinfliegt. Ihre Augen leuchten. Eine Powerfrau, denke ich, und freue mich mit ihr: „Glückwunsch zur Beförderung – da war Deine intensive Arbeit endlich erfolgreich. Die Strategie ist aufgegangen, das nächtelange Reinknien hat sich gelohnt. Jetzt ist Dein Freiraum da, endlich Deinen Bereich

umzukrempeln und zu gestalten, wie Du es für richtig hältst.“ Blitzartig furcht eine steile Falte ihre Stirn: „Ja klar, ist schon toll, doch ich hatte einfach viel Glück. Keiner der anderen wollte den Job wirklich und in letzter Sekunde ist auch noch ein externer Kandidat abgesprungen.“

Meine Augenbrauen verschmelzen mit dem Haaransatz: „Wie bitte? Glück?“ Ihr Lächeln verblasst, ihre Schultern wandern in Richtung Ohren, die Arme verknoten sich vor der Brust: „Naja so richtige Führungsqualitäten bring ich ja nicht mit. Und wenn ich die holländischen Kollegen auf Englisch durchs Meeting lotsen muss, bisher war das immer Zufall, dass das gut ging. Spätestens bei meiner Antrittspräsentation nächste Woche fliegt das auf...“ Als sie Luft holen muss, unterbreche ich abrupt: „Auffliegen? Was bitte fliegt auf ...?“ Was dann aus ihr rausplatzt ist Drang nach Perfektionismus vom Feinsten: Ziele hoch wie der Himalaya, der in Flipflops bestiegen werden soll. Kompromissloser Wille und die Überzeugung, jetzt erst recht die Beste sein zu müssen. All das kann zu Höchstleistungen motivieren. Sicher.

Es kann aber genauso nach hinten losgehen, wenn es plötzlich massive Selbstzweifel hervorruft. Bin ich überhaupt gut genug für meinen Job? Tu ich nicht eigentlich nur so als hätte ich das alles drauf? Was mach ich nur, wenn mir einer auf die Schliche kommt, wenn es Kollegen, Chefinnen, Kunden merken, dass ich eigentlich eine Hochstaplerin, eine Blenderin bin, die vorgibt es drauf zu haben? Saskia veranstaltet gerade eine Horrorshow für die eigene innere Bühne. Sie zweifelt plötzlich vehement an sich selbst.

Im Karrierecoaching kein unbekanntes Phänomen. Es taucht häufig dann auf, wenn wir zum ersten Mal mit einer unbekanntem Situation konfrontiert sind. Eine neue Karrierestufe, ein neuer Job, ein neuer Lebensabschnitt. Sie fragen sich wieder und wieder: Bin ich dem überhaupt gewachsen? Das gleiche passiert auch dann, wenn Sie sich etwa um attraktive Jobs oder Beförderungen gar nicht erst bewerben, weil sie glauben den ausgeschriebenen Anforderungen niemals gerecht zu werden. Oder sich davor scheuen als Rednerin auf Konferenzen, Podien aufzutreten, obwohl Sie etwas zu sagen haben. Oder Ihre Kompetenzen und Erfahrungen in Gesprächen mit anderen ständig herunterspielen. Feuchte Hände bekommen und verstummen, sobald andere – vor allem diese Koryphäen in Ihrem Spezialgebiet – Sie in eine Fachdiskussion einbeziehen. Sich auf jede noch so kleine Führungssituation bis ins Detail vorbereiten: für das Mitarbeitergespräch arbeiten Sie Akten und Gesprächsnotizen der letzten Jahre durch. Die Vorbereitung eines Meetings kostet sie den Abend und in der Nacht und am Wochenende feilen Sie an den Unterlagen für Ihre Präsentation und wälzen Quellen, die auch die allerletzte Wissenslücke schließen sollen.

Saskia ist wild entschlossen, ihre Antrittspräsentation bis ins letzte Detail vorzubereiten. Alles muss sitzen. Auf jede nur denkbare Frage will sie eine Antwort geben können. Nichts darf offen bleiben. Sie verkrampft immer mehr, ihr Atem wird flacher. Ein verhängnisvoller Kreislauf, der hier entsteht: der Zwang, ab sofort perfekt performen zu müssen um nur nicht als Hochstaplerin entlarvt zu werden. Das lässt den Stresspegel explodieren.

Noch einmal grätsche ich dazwischen: Stop! Gehen Sie nicht über Los! Atmen Sie aus und lassen sich folgende drei Dinge durch den Kopf gehen – Vorsicht, es wird ein wenig stereotyp: Studien berichten, dass es häufiger Frauen als Männer sind, die ihre Fähigkeiten zu gering einschätzen: Das ist für all jene logisch, die aus einer Familie kommen, in der Bescheidenheit viel mehr zählt als Schlaueheit und Stolz auf das Erreichte.

Fahren Männer mal was in die Grütze, schreiben sie das eher Ereignissen zu, die weit außerhalb ihres eigenen Einflussbereiches liegen: Ihr Handballteam verliert? Der Schiedsrichter hat parteiisch gepfiffen! Für die Vorstandspräsentation liegen nur zwei der notwendigen sieben Handouts bereit? Der Drucker war defekt, wird schon so gehen! Was machen wir? Wir rekonstruieren zuerst unsere Spielfehler. Oder entschuldigen uns, dass wir es leider nicht mehr geschafft haben, in der erforderlichen Anzahl zu drucken.

Landen Männer dagegen Erfolgstreffer, sind sie persönlich natürlich die (einzige) Quelle des Glücks: Wie ich hier die Kohlen aus dem Feuer geholt habe, einfach souverän. Mein Sohn hat ne Eins in Mathe? Ich sag euch, meine Gene!

Wir Frauen nennen es Glück oder Zufall. Oder wann haben Sie das letzte Mal vor versammelter Mannschaft selbstbewusst rausposaunt: Den Auftrag unter Dach und Fach gebracht? Das lag einfach an meiner Cleverness und meinem Charme! Die konnten gar nicht anders!

Atmen Sie noch? Gut. Nochmal tief ausatmen. Das hilft Ihnen auch sobald Sie das nächste Mal vom Gefühl überflutet werden „Oh mein Gott, hoffentlich merkt niemand, dass ich hier nur bluffe“. Drei praktisch Tipps Perspektive wechseln: Wenn Sie eingeladen sind, Ihre Kompetenz zu zeigen, sei es in einem Auftritt oder einem neuen Job, denken Sie daran, dass die Person, die Sie dazu auffordert davon ausgeht, dass Sie dafür qualifiziert sind. Möchten Sie sie wirklich vor den Kopf stoßen und mitteilen, dass sie sich in ihrer Einschätzung leider geirrt hat? Denken Sie zweimal nach. Ablehnen können Sie immer noch.

Strategie aufbauen: Trainieren Sie, Ihre Geschichte als Erfolgsgeschichte zu beschreiben. Sie sind die Heldin, haben gekämpft, um Schwierigkeiten zu überwinden und haben daraus viel gelernt. So funktioniert gutes Storytelling. Ihre nächste Gelegenheit zum Üben bietet Ihnen mein Workshp beim W&V Frauen-Netzwerk Coaching Day am 13. September in Berlin [URL:http://wuv.de/veranstaltungen_events/w_v_frauen_netzwerk/termine2/coaching_day_berlin](http://wuv.de/veranstaltungen_events/w_v_frauen_netzwerk/termine2/coaching_day_berlin).

Den Quicky umsetzen: Für den Notfall, in dem Sie an alles glauben können, nur gerade nicht an sich selbst. Erinnern Sie sich an den Spruch „Fake it, till you make it“. Richten Sie sich auf, wenn Sie Ihre Bühne betreten. Das wirkt immer. Ihren Körper haben Sie immer dabei - setzen Sie seine Sprache so ein, wie es Amy Cuddy in ihrem TED-Auftritt [URL:http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are](http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are) demonstriert. Einfach und bildhaft zeigt sie, wie Sie mit diesem simplen Trick gleich zwei Parteien überzeugen: Ihr Gegenüber und sich selbst.

Saskia und ich stöbern in einer Liste von Hochstaplern. Resultat: da stehen viel mehr Männer drauf. Typisch? Und wenn das nun bedeuten würde, dass man Frauen viel seltener erwischt hat als Männer? Mit diesem Gedanken entscheidet sich Saskia, den Quicky zu nutzen. Die Vorbereitung des großen Auftritts ist jetzt nur noch eine Sache von zwei Stunden.

LESERKOMMENTAR

[verlag.wuv.de](#) | [W&V Job-Network](#) | [Partner](#) | [Mediadaten](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Disclaimer](#) | [Datenschutz](#) | [Services](#) | [Login](#) |
[Registrieren](#)