

SELBSTWERT

Wo ist denn mein Selbstbewusstsein?

Mit gesundem Optimismus lebt und arbeitet es sich einfach besser



„Das kriegen wir nicht hin“, „Der Termin ist nicht zu halten“, „Das läuft bestimmt schief“. Denken Sie manchmal auch so oder ähnlich? Lesen Sie, was unser Coach dazu sagt.

Wenn einen das Gefühl beschleicht, dass man es nicht schafft, ist es wichtig, an sich und seine Kompetenz zu glauben. Befürchtungen, dass man es nicht schafft, schränken das eigene Leistungspotenzial ein. Es sind nicht nur die Erwartungen des Chefs oder der Kunden, die man zu enttäuschen befürchtet. Mit Selbstzweifeln schadet der Monteur unbewusst seinem Selbstbewusstsein. Er macht sich zu viele Gedanken darüber, was schiefgehen könnte, obwohl noch gar nichts schiefgelaufen ist. Pannen werden zum Horror-Szenario entwickelt, man vergisst dabei, dass es ja auch gelingen könnte.

Der Fußballer darf auch keine Zweifel vor einem Spiel haben, auch wenn die letzten beiden Spiele verloren gingen. Der Profi-Fußballer weiß, dass man ein Match auch im Kopf gewinnt und er sich mental mit dem Sieg befassen muss, nicht mit der möglichen Niederlage.

Für das Selbstbewusstsein gibt es keinen Kippschalter, den man einfach so mal umlegt. Die eigenen Bedenken überwinden, indem man an seine Fähigkeiten glaubt, ist ein laufender Prozess, der aus vielen Schritten besteht. Man kann sich genauso gut dafür entscheiden, Zweifel gar nicht erst aufkommen zu lassen, die ersten Gedanken darüber einfach zu löschen, so wie am PC einen Text. Besonders schlimm ist es, dass man Zweifel und Bedenken meist nicht nur für sich behält, sondern den Kollegen mitteilt und sie damit beeinflusst. Das andere Extrem, alles auf die leichte Schulter zu nehmen, ist allerdings auch nicht ideal.



Bild: Wavebreakmedia / thinkstock

WEG MIT ZWEIFELN UND BEDENKEN

„Yes we can“ – können Sie sich noch an den US-Präsidenten Obama erinnern? Dem ist auch nicht alles gelungen, aber er hat schwierige Aufgaben mit Mut angenommen. Wer Zweifel hat, ob etwas gelingt, wer Angst vor einem Missgeschick hat, kommt nicht zur vollen Leistungsentfaltung und überlässt einem Kollegen die Arbeit. Wer heute nichts wagt, traut sich auch morgen nichts mehr. Ist der Monteur tatsächlich überfordert, und sind die geplanten Arbeiten ein Risiko, hat das mit dem Selbstwert nichts zu tun. Die Grenze von unzumutbaren Arbeiten darf nicht zu eng gesehen werden, mit Engagement und Zuversicht kann man noch Leistungsreserven wecken. Es heißt vor allem resistent zu sein gegen die eigenen Vorbehalte. Es ist doch auch mal ein schönes Erfolgserlebnis, wenn man bei der Arbeit feststellt, dass die Probleme zu packen sind. Die erste eigenständige Montage eines Waschtisches ohne den Meister im Rücken stimmt den Monteur noch nervös. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten kann später Berge versetzen oder zumindest die Montage auch großzügiger Installationen erlauben. Bei Schwierigkeiten sind die ersten Gedanken entscheidend. Ist der erste Gedanke positiv, beeinflusst das die weiteren Überlegungen beim Kunden vor Ort, ob man es schafft oder nicht. Ob der Monteur Bedenken hat, hängt nicht so sehr von der Arbeitsaufgabe ab, sondern von der Bewertung der Situation. Zweifel, ob etwas klappt, ob die Montagezeit laut Auftrag eingehalten werden kann, reduzieren die Motivation. Man fürchtet eine negative Beurteilung, wenn man dem Chef per Telefon mitteilt, dass die Arbeiten heute nicht mehr abgeschlossen werden können. Je länger man mit der schlechten Nachricht wartet, desto schwieriger wird es, diese dann zu überbringen.

Man soll allen wohl trauen und am meisten sich selbst.

(aus Norwegen)



AUTOR



Dipl.-Betw. Rolf Leicher ist Kommunikationstrainer und Autor. Er bietet Tagesseminare über Vertrieb und Marketing an. Telefon (0 62 21) 80 48 82 Telefax (0 62 21) 80 93 41 E-Mail rolf.leicher@t-online.de



Bei der ersten selbstständigen Montage eines Waschtisches ist man als Monteur meistens noch unsicher. Das legt sich mit der Zeit und mit wachsendem Selbstbewusstsein

BEDENKEN UND ZWEIFEL REGULIEREN

Diese ungunstigen Gefühle sollten schnell erkannt werden. Krampfhaft positiv denken hilft dabei wenig. Aufkommende Zweifel werden am besten hinterfragt:

Warum habe ich jetzt Bedenken?

Welche Auswirkungen haben meine Zweifel?

Was kann schlimmstenfalls passieren?

Wann hatte ich in einer ähnlichen Situation Erfolg?

Schließlich sollte man auch akzeptieren, dass nicht alles 100-prozentig läuft. Zumindest bei widrigen Umständen. Alle im Team müssen selbstbewusst auftreten und gelegentliche Misserfolge nicht so ernst nehmen. Statt sich mit der Arbeit zu befassen, denkt der Monteur erst mal über seine innere Einstellung nach. Durch konstruktive Selbstgespräche kann er Einfluss auf seine Gedanken nehmen.

Als Perfektionist hat der Monteur ein Problem, denn schon die kleinste Panne ist für ihn ein Versagen. Und das löst Angst aus. Verzeihen Sie sich selbst Ihre Fehler, seien Sie vor allem sich selbst gegenüber nicht nachtragend. Erinnern Sie sich immer an gut erledigte Arbeiten bei früheren Aufträgen, an das Lob eines Kollegen oder Ihres Chefs. Mit Selbstbewusstsein hält man Bedenken in Grenzen.

Wer ängstlich durch die Brille schaut, sieht Raupen selbst im Sauerkraut.

Wilhelm Busch

Lesen Sie im nächsten Teil zu diesem Thema einige Tipps und Tricks, die konkret in der Situation weiterhelfen, in der das eigene Selbstbewusstsein sich verabschiedet.