

Die MEDIATION

Fachmagazin für Konfliktlösung – Entscheidungsfindung – Kommunikation



Mediation in der Wertegesellschaft

Der deutsche Föderalismus – lähmender Dauerstreit oder lohnender Konflikt?

Genehmigungsrechtlicher Vorrang für Klimaschutzprojekte?

Selbstepathie statt Selbstkritik – so stoppen Sie den inneren Kritiker

Viele kritisieren und verurteilen sich selbst auf eine Art und Weise, in der sie ihren schlimmsten Feind nicht behandeln würden. Sie tun sich schwer damit, Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln. Statt einfühlsam und liebevoll auf eigene Fehler zu reagieren, beschimpfen sie sich innerlich. Dieser Umgang mit eigenen Mängeln und vermeintlichen Schwächen führt dazu, dass Menschen keine Risiken eingehen und Neues so gut es geht vermeiden. Doch dieses Muster lässt sich durchbrechen.

Ingrid Gerstbach

Wer sich selbst immer nur Perfektion abverlangt, beeinträchtigt auf Dauer die eigene physische und psychische Gesundheit. So zeigt eine Studie auf, dass Menschen, die weniger hart zu sich selbst sind und mehr Mitgefühl für sich aufbringen, auch motivierter, engagierter und erfolgreicher sind. Anstatt sich mit Selbstvorwürfen zu martern, erkennen Menschen mit Selbstempathie zwar immer noch, wenn sie einen Fehler gemacht haben, aber sie lernen aus ihren Erfahrungen und machen es beim nächsten Mal einfach besser.

Nun sind die meisten Menschen, die so hart mit sich selbst ins Gericht gehen, nicht von heute auf morgen so. Vielmehr dauert es Jahre, bis ein solches Muster entsteht und sich letztlich verfestigt. Dementsprechend braucht es auch seine Zeit, bis das Muster der Selbstkritik wirklich durchbrochen werden kann. Dranzubleiben und nicht gleich aufzugeben, wenn der innere Kritiker wieder zuschlägt, zahlt sich aus.

Die folgenden drei Techniken haben sich als hilfreich erwiesen, um den inneren Kritiker zum Schweigen zu bringen:

1. Dem Kritiker einen Namen geben

Wer dem inneren Kritiker einen Namen gibt, schafft über die Personifizierung eine gewisse Distanz. Je alberner dieser Name und die dazugehörige Stimme sind, desto leichter wird es, den Kritiker letztlich nicht mehr ganz so ernst zu nehmen. So kann Mickey Maus mit ihrer piepsigen Stimme nicht so unangenehme Gefühle auslösen, wie die Stimme der eigenen Eltern es beispielsweise könnte. Die Methode nennt sich kognitive Defusion. Darunter wird ein Prozess verstanden, bei dem sich eine Person bewusst von den eigenen Gedanken abtrennt. Dadurch wird das Unbehagen und der Stress negativer Denkmuster reduziert. Dies führt dazu, dass man offener und anpassungsfähiger reagieren und so die eigenen Emotionen einfacher regulieren kann.

2. Achtung, Denkfehler!

Einer der am häufigsten anzutreffenden Denkfehler ist der sogenannte Spotlight-Effekt. Bei diesem wird die Aufmerksamkeit anderer auf das eigene Verhalten falsch eingeschätzt. Angetrieben von der Angst, nicht gut genug zu sein oder möglicherweise nur einen Fehltritt davon entfernt, sich in Verlegenheit zu bringen, konzentriert man sich dann umso mehr auf jede einzelne Handlung, anstatt das Gesamtbild zu betrachten. Ein anderer Denkfehler in diesem Zusammenhang ist die Verallgemeinerung. Aussagen wie „Das mache ich immer falsch“ oder „Nie hört mir jemand zu“ werden schnell zu Glaubensmustern, die nur schwer aufzulösen sind.





3. Fortschritte bewusst machen

Wer sich am Ende des Arbeitstages einen Moment Zeit nimmt, um sich die beruflichen Highlights bewusst zu machen, erkennt auch, inwiefern das Handeln mit den eigenen Werten übereinstimmt. Das Wissen, wo die persönlichen Grenzen, Stärken und Schwächen liegen, hilft dabei, Selbstvertrauen aufzubauen und zufrieden zu sein. Menschen und Botschaften, die dagegen Träume zerstören und kostbare Lebensenergie und Zeit rauben, sollten entsprechend vermieden werden.

Indem Menschen Mitgefühl für sich selbst aufbauen, können sie es auch leichter für andere Menschen empfinden. Eine freundlichere, ruhigere und empathischere Herangehensweise wird nach außen reflektiert. Angesichts der Unsicherheiten und Herausforderungen, die insbesondere schwierige Zeiten mit sich bringen, ist die Veränderung des inneren Monologs ein kleiner, aber sehr wesentlicher Schritt, um die eigene psychische Gesundheit zu stabilisieren.

Ingrid Gerstbach



Studierte Betriebswirtin, Wirtschaftspsychologin und Erwachsenenbildnerin; gilt als die deutschsprachige Koryphäe der aus den USA stammenden Innovationsmethode Design Thinking. Sie berät internationale Unternehmen und Universitäten und schreibt Bücher sowie Kolumnen. Zuletzt erschien ihr Buch *77 Tools für Design Thinker* (Gabal 2021).

Schon gewusst?

„Ich glaub, der mag mich (nicht)“ –
Wie die Liking Gap Teams beeinflusst

Vielleicht haben Sie es selbst schon einmal erlebt: Sie lernen einen neuen Menschen kennen, unterhalten sich gut, lachen gemeinsam – und haben danach dennoch den Eindruck, dass Ihr Gegenüber Sie eigentlich gar nicht mag. Später stellt sich dann heraus: Ihre Selbstzweifel waren vollkommen unbegründet. „Liking Gap“ (etwa: Sympathielücke) heißt das Phänomen in der Wissenschaft – und dieses beeinflusst auch Organisationen und Teams. In einem Experiment mit angehenden Ingenieuren stellten Forscher fest: Wer seine eigene Beliebtheit (fälschlicherweise) unterschätzt, zeigt eine geringere Bereitschaft, andere um Hilfe zu bitten, konstruktives und ehrliches Feedback zu geben und in der Zukunft mit den betreffenden Personen zusammenzuarbeiten. Darunter leidet nicht nur die eigene Arbeitszufriedenheit, sondern auch die Effektivität von Teams. Führungskräfte tun also gut daran, Ihre Mitarbeiter öffentlich zu loben und deren Kompetenzen im Beisein anderer anzusprechen. Das stärkt das Selbstbewusstsein der einzelnen Teammitglieder und hilft, Fehleinschätzungen im Sinne der Liking Gap zu korrigieren.

Quelle: Mastroianni, Adam M. et al. (2021): The Liking Gap in Groups and Teams. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 162, S. 109–122. DOI: j.obhdp.2020.10.013.

Anzeige

Eigene Vorhaben erfolgreich umsetzen



Mit Illustrationen von
Katrin Wolff
2021. Kartenset mit
64 illustrierten Karten
und Booklet in Box
€ 30,- (D)
ISBN 978-3-608-40070-0

Fred Christmann

Ziele erreichen!

64 Coaching-Karten für mehr Veränderungskompetenz

- **Selbstcoaching:** Unterstützt Jugendliche und Erwachsene mit unterschiedlichen Zielen auf ihrem Weg
- **Beratung und Therapie:** Hilft BeraterInnen und TherapeutInnen, noch erfolgreicher zu werden bei der Förderung ihrer Ratsuchenden

www.klett-cotta.de/schattauer

 **Schattauer**