

COACHINGPLUS

TRAINING

EMPOWERMENT

53

Coachingplus _ Fachartikel

**Coaching-Tipps
Aktuelle Seminare**

**Selbstsabotage – das Rütteln am eigenen
Sein**



Erfolg durch Kompetenz

Selbstsabotage – das Rütteln am eigenen Sein

Die Selbstsabotage schlägt selten dort zu, wo wir uns sicher, den Aufgaben gewachsen und dem Leben positiv zugewandt fühlen. Hier sind wir in unseren Stärken und Fähigkeiten zu Hause und gestalten Herausforderungen mit gewachsenem und erprobtem Selbstbewusstsein.

Wenn ich jedoch die Menge der Ratgeber anschau, die zum Kauf angeboten werden, dann wird klar, dass viele Menschen sich oder die Umstände verbessern möchten. Der Grund liegt auf der Hand: Es läuft nicht immer alles rund und zufriedenstellend. Nicht immer herrscht eitel Sonnenschein. Wenn dem so wäre, dann würde es die Berufsgruppe der Coaches, der psychosozialen Berater/innen und der Therapeuten nicht brauchen.

Die Selbstsabotage setzt dort ein, wo wir unsere individuellen Fähigkeiten untergraben bzw. vergraben.

Anhand der vier Grundrichtungen GPI habe ich ein Modell weiterentwickelt, das Menschen in ihren „Funktionsmodi“ beschreibt und die eigene Selbstsabotage verständlich bzw. handbar macht.

Aus meiner Beobachtung hat der Mensch drei verschiedene „Funktionsmodi“, wie die drei Gänge eines (alten) Autos:

1. normal
2. Stress
3. Notsituation

Das normale Leben

Im alltäglichen, bekannten und beständigen Tempo ist der Mensch mehr oder weniger souverän unterwegs. Das Leben ist stabil und die individuellen Gewohnheiten können im Idealfall gut gelebt und die Stärken in Alltagssituationen genutzt werden.

Eigenartig ist jedoch die verbreitete Tendenz, dass einige Mitmenschen sich vielmehr ihrer Schwächen bewusst sind und diese im Alltag gar aktiv zu beobachten scheinen. Eine Fehlzündung? Oder eine verquer verstandene schweizerische Bescheidenheit?

Der Mensch im Stress

Druck, Anspannung und Belastung sind im Stressmodus deutlicher spürbar. Überbelastung und Strapazen erfordern eine übermässige Anstrengung und einen erheblichen Kraftaufwand. Auf unserem Ausflug auf vier Rädern gilt es nun die erste Steigung zu nehmen. Obwohl es anfangs vielleicht nur leicht bergauf geht, ist der zunehmende Kraftaufwand spürbar. Die Übersetzungsverhältnisse verändern sich – nicht nur beim Auto. Beim Menschen nehmen die Ungeduld und die innere Spannung zu und in folgenden Aspekten ist eine Veränderung zu beobachten:

- a) in der Wahrnehmung und
- b) in der Handlung

Die individuelle Wahrnehmung wird zunehmend eingeschränkt und durch die persönliche Brille eingefärbt: "Immer muss ich alles selbst erledigen."
Die Überzeugung wird nun handlungsführend, was zu einem noch grösseren Stressmodus beiträgt.

Wie beschreiben Sie in Stresssituationen Ihr Verhalten? Wie würde ich Sie wahrnehmen, wenn Sie gestresst sind? Was stresst Sie besonders? Was beruflich? Was privat?

Der Mensch in Not

Eine individuelle Steigerung liegt alleweil noch drin. Fühlt sich der Mensch gefährdet, hilflos, machtlos, ausgeliefert, frustriert und zwischen den Stühlen, dann beginnt die wahre Bergetappe. Es ist selbstredend, dass die Handlungsstrategien in Not höchst individuell sind und kaum zwei Menschen auf die gleichen Abläufe zurückgreifen können.

Das Handlungsrepertoire verringert sich vehement. Es kommt zur Abwehr, zum um-sich-Schlagen mit Worten, zum Anschuldigen, Abwerten oder Abblocken von Themen und Menschen. Fluchttendenzen oder persönliche Blockaden melden sich.

In welchen Situationen kommen Sie an Ihre Grenzen? Was passiert, wenn Sie eine Situation nicht mehr im Griff haben? Kennen Sie solche Grenzsituationen?

Der Tunnelblick in Stresssituationen

In unserem Beispiel mit dem Auto fährt der Fahrer in diesem Moment in einen Tunnel. Dabei hängen die Nebelschwaden bereits fest am Tunneleingang. In der Schweiz sind die Autofahrer routiniert, weil Tunnels häufig vorkommen. Die Konzentration erhöht sich und der Blick ist fokussiert – auch benannt als Tunnelblick! Markierungen an den Tunnelwänden werden zwar wahrgenommen, die Bandbreite der Sichtweise ist jedoch stark eingeschränkt. Erst das Ende des Tunnels ermöglicht wieder einen Weitblick.

Befindet sich ein Mensch im übertragenen Sinn „im Tunnel“, so wäre das einzig Vernünftige sich darauf zu konzentrieren, den Tunnel zu Ende zu fahren und alle Entscheidungen und Handlungen nach dem Tunnelende zu treffen. Genau dies tut der Mensch aber nicht.

Beispiel: Tunnelblick „Ich komme zu kurz“

Die eingeschränkte Sichtweise, die begrenzten kognitiven und intuitiven Kapazitäten werden nicht berücksichtigt und alle jetzt anstehenden Entscheidungen werden mit dem Tunnelblick getroffen. Das Denken ist in diesem Moment fokussiert auf für diese Situation meist wenig hilfreiche Sätze. Ein Gedanke und die entsprechenden Gefühle werden übermächtig und matchentscheidend, zum Beispiel der Satz „Ich komme zu kurz!“. Die Logik „zu kurz zu kommen“ ist jetzt für diesen Menschen der alles

bestimmende Fokus. Die Abteilung Selbstsabotage ist jetzt in höchster Alarmbereitschaft. Soeben ist die Meldung bei der Feuerwehrzentrale eingegangen „Ich komme zu kurz!“. Die gesamte Mannschaft ist fokussiert, unterwegs auf den Zielort zu. Weil das Feuerlöschen geübt und trainiert wurde, muss der Einzelne nicht mehr denken, sondern (nur) noch eingeübte Handlungen automatisch wiederholen. Auch der Mensch funktioniert so, wenn seine sensiblen Punkte angestossen werden. Nun wird alles Menschenmögliche unternommen, dass er in dieser aktuellen Situation „nicht zu kurz kommt“.

Die Fokussierung auf das eine vorherrschende Thema erhöht die Betriebsblindheit, bzw. es verunmöglicht dem Menschen das Gesamtbild zu sehen. Eine gute Entscheidung und Handlung erfordert vor allem einen freien Kopf – und dies ist mit dem Tunnelblick nicht möglich. Das Ziel des Menschen besteht in diesem Moment darin, seine innere Welt zu retten und nicht wieder den bekannten, schmerzenden Gefühlen ausgesetzt zu werden. Die Selbstsabotage – oder anders ausgedrückt die Aktionen, die schlussendlich zur Selbstschädigung führen – ist injiziert. Obwohl Geschäftsideen anderer für die eigene Firma durchaus erfolgversprechend wären, werden sie untergraben.

Im Auto Beispiel: Der betroffene Fahrer realisiert dies nicht einmal, er ist mit der Tunnelfahrt beschäftigt. Er sieht nur, wiederum im übertragenen Sinne, die Gefahr „zu kurz zu kommen“. Seine Konzentration ist auf die innere Rettung fokussiert.

In diesen Situationen handelt der Mensch unvernünftig und für andere unverständlich. Langjährige Beziehungen werden innert Sekunden auf die Probe gestellt. Kunden, Mitarbeiter, Kollegen und Freunde werden vergrault. Die Logik des Senders haben wir nun kennengelernt. Es gibt jedoch fast immer ein Gegenüber – den Empfänger! Dieser, wie könnte es anders sein, funktioniert auch mit einem inneren Programm. Und damit haben wir das Handlungsmuster, aus dem die Paar- und Familienkonflikte, die Mitarbeiter- und auch die Sachkonflikte gestrickt werden. Auch die Wirtschaftsanwälte und Mediatoren kennen diese wesentlichen Konfliktverursacher.

Die 4 Grundrichtungen in Not

Die vier Grundrichtungen¹, die ebenfalls ein Teil des Lebensstils sind, geben auch in Notsituationen den Grundton an. Mit trainiertem Feingefühl könnten die inneren Stimmen gehört werden.

Die Tunnelfahrt dauert nun schon einige Zeit. Der Autofahrer möchte endlich wieder Tageslicht sehen. Doch die Fahrt durch den Tunnel will einfach nicht enden. Jetzt holt der Mensch zum ultimativen Befreiungsschlag aus. Bereits völlig genervt und ausgelaugt mobilisiert er/sie die letzten Kräfte.

Anhand der konsequenten Grundrichtung versuche ich das mögliche Verhalten in dieser Notsituation zu beschreiben.

¹ <http://www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch>

Ein Praxisbeispiel: Der Konsequente in Not

Der/die Konsequente fühlt sich in diesem Beispiel als „zu kurz gekommen“. Die bisherigen Tunnel-Interventionen ergaben nicht das gewünschte Resultat. Die Einengung der Gedanken durch den „Tunnelblick: ich komme zu kurz“² nimmt zu. Diese Person wird alles tun, damit sie wieder die Kontrolle über die Situation gewinnt. Dazu kann der konsequente Mensch folgende Notprogramme aktivieren:

- a) Übersteigerte Kontrolle, mehrmaliges wiederholtes Nachfragen. Der Person ist es nicht bewusst, dass sie das Gleiche bereits mehrmals gesagt hat. Sie hofft vielmehr durch die Wiederholung endlich Gehör zu finden.
- b) Fokussierung auf die geschehene Ungerechtigkeit. Der Fehler liegt zu 100% beim Gegenüber. Das erlittene Unrecht und die Zuwiderhandlungen erfordern Genugtuung.
- c) Die Thematik wird versachlicht und die rationale Begründung rückt in den Vordergrund. Eigene Gefühle werden zurückgedrängt und als unwichtig abgetan. Die emotionale Distanzierung verschärft die Wortwahl.
- d) Zynismus, Bagatellisieren und das Formulieren von Nebensächlichkeiten beschreiben das kommunikative Verhalten. Der Andere wird getäuscht durch die gewählten Worte. Taten statt Worte. Das Gegenüber wird vor vollendete Handlungen gestellt.
- e) Sucht (und kämpft) für das eigene Recht – durch Drohstrategien und erste Vernichtungsschläge.

Unser Autofahrer nähert sich dem Tunnelende. Bei jeder km-Tafel wird jeweils eine weitere Handlungsaktion umgesetzt. Erschöpft nähert er/sie sich dem Tunnelende. Ein Licht blendet zu stark und unser Fahrer touchiert die Tunnelwand. Ein kräftiger Lärm ertönt, gefolgt von einem Funkenregen der Felge, die dem Randstein entlang schleift und dem Blockieren der Lenkung. Die Selbstsabotage ist vollends geglückt. Die (selbstzentrierten) Gedanken, welche dem „vermeintlichen Feind“ galten, haben nun das eigene Ich erreicht. Der allerletzte Gedanke vor dem Aussteigen unseres Fahrers lautet: „Hätte ich mich von dieser Situation nicht so vereinnahmen lassen, wäre ich gut ans Ziel gekommen und würde jetzt an der Sonne sitzen. Anstelle dessen warte ich in dieser blöden Tunnelröhre auf den Abschleppdienst.“
Selbstsabotage total!

Selbstsabotage funktioniert zu 100%

Menschen kriegen es mit kontinuierlicher Regelmässigkeit hin, dass sie sich, wenn sie die Balance im Leben verlieren, selbst sabotieren, indem sie sich selbst zusätzlich schwächen und in nicht hilfreiche Handlungen begeben. Das Resultat ist noch weniger Energie. Doch gerade in Stress- oder Konfliktsituation würden ja bekanntlich alle Ressourcen benötigt werden...

² Dieser Satzteil könnte jede andere Formulierung haben wie: „das schaffe ich nicht“, „ich darf nicht versagen“, „alle sind gegen mich“, „das Leben ist hart und ungerecht“, „andere werden bevorzugt“, etc.

Die Selbstgespräche und Handlungsmuster in diesen Situationen funktionieren sehr effektiv: Der Mensch fühlt sich unbeholfen, schuldig, unsicher, ungerecht behandelt etc. Er verbraucht alle zur Verfügung stehende Energie in der Beschäftigung mit sich selbst, um seine Minusgefühle für sich wieder auf eine gute Ebene zu bringen. Koste es, was es wolle! Die wirkliche Endrechnung, das Realisieren des Verlustes und der Selbstschädigung – sei es auf Beziehungs- oder Geschäftsebene – kommen immer erst viel später.

Eine Stressformel:

Situation x Selbstgespräche

Selbstsabotage

1. Die Situation

Situation = äussere Umstände, andere Personen, eigener Stresspegel. „Triggern“ stammt aus dem Englischen und steht für Schalten, mehr noch für Auslöser. Beschrieben wird mit dem Wort ein Vorgang, der das zum Teil schnelle, urplötzliche Abkippen der eigenen Stimmung in eine andere Gemütslage, eine andere Gefühlswelt und Stimmung, bezeichnet. Es geht um den auslösenden Effekt. Der Punkt ist nicht der „trigger“, sondern die persönliche Reaktion und deren Folgen, sprich: der individuelle Lebensstil, der in Bewegung gesetzt wird.

2. Die Selbstgespräche

Die inneren Selbstgespräche und Abläufe in der Selbstsabotage werden von unmittelbar realen Situationen angestossen, doch die entsprechenden Gedanken (und die passenden Gefühle) liegen in uns selbst verankert! Diese limitierenden Glaubenssätze und bremsenden Überzeugungen führen meist zu Wiederholungen der eigenen Lebensgeschichte.

- *Das schaffe ich eh nie! Das muss ich gar nicht erst versuchen!*
- *Ich habe zwei linke Hände! Das kann nicht gut gehen!*
- *Ich kann nicht gut reden! Das sollen andere tun!*
- *Andere sind viel beliebter als ich! Die wollen mich eh nicht!*
- *Ich kann mir noch so viel Mühe geben! Es reicht nie zu einem guten Resultat!*
- *Das kann ich nicht! Ich mache mich bestimmt nicht lächerlich!*
- *Ich bin nicht gut genug! Ich lass' es lieber gleich bleiben.*
- *Sowas Blödes kann nur mir passieren!*
- *Typisch!*
- *Ich könnte auch, aber...*

Diese inneren Programme sind eine bewährte Vorgehensweise, bestätigt durch Erfahrungen in der Vergangenheit. Zielführend im privat-logischen Sinn hat die Person die Überzeugung, dass dieses Konzept nützlich ist. Jeder Mensch hat Lebensstilkonzepte, die ihn leiten.

Die Sache mit dem Selbstwertgefühl

In entscheidenden negativen Momenten verlässt uns meist auch noch das Selbstwertgefühl. Unvorteilhafter kann es nicht mehr kommen! Schon angeschossen, stolpern wird jetzt in die emotionale Achterbahn, die durch entsprechendes Denken genährt und angetrieben wird.

Bedenke: Der Wert des Selbst hängt von der eigenen Bewertung des Selbst ab. Gerade hier sind wir Meister der Selbstentmutigung.

Ach, wie gut, dass niemand weiss...

Aufgrund der Erfahrungen der ersten Lebensjahre entwickelt jeder Mensch ein Modell, wie er sich selbst, andere Menschen und das Leben ganz allgemein sieht. Dieses meist unbewusste Verhaltensmodell begleitet eine Person durch das ganze Leben. Äusserungen wie: „*So bin ich eben! Unter Stress explodierte ich.*“ bringen ein Lebensstilmuster dieses Menschen zum Ausdruck. Situationen, die bedrohlich sind, bewältigt der Einzelne eben auf seine Art und Weise. Wie auch immer ein Mensch sich verhält, es ist Ausdruck seines Lebensstils. Treffend formulierte Alfred Adler: „*Wir kommen so zum Schluss, dass jeder seine 'Meinung' von sich und den Aufgaben des Lebens in sich trägt, eine Lebenslinie und ein Bewegungsgesetz, das ihn festhält, ohne dass er es versteht, ohne dass er sich darüber Rechenschaft gibt. Dieses Bewegungsgesetz entspringt dem engen Raum der Kindheit (...). Die Richtung und die gerichtete Ausnützung (...) ist das künstlerische Werk eines Kindes.*“ (Adler Der Sinn des Lebens 1997:36)

Notabene, je besser wir uns selbst kennen, eigene Verhaltensmuster und Stolpersteine berücksichtigen können, desto gelassener bzw. souveräner packen wir das Leben an. Die Selbstsabotage kann eingegrenzt werden.

Tipps zur Vermeidung von Selbstsabotage

Tipp 1: Glauben Sie Ihren Lügen nicht!

Nicht nur im Pass tragen wir ein Bild mit uns herum, sondern ebenso **im Herzen**. Dieses (Selbst-)Bild beeinflusst, wie Sie über sich selbst denken. Diese Gedanken beeinflussen wiederum Ihr Leben. Und manches davon ist Schrott, Unrat, der sich über Jahre gedanklich angesammelt und eingenistet hat.

- *Ich bin ein Versager.*
- *Die andern wären ohne mich besser dran.*
- *Ich bin nicht wichtig.*
- *Wenn ich besser aussehen würde, dann wäre ich glücklicher.*
- *Wenn ich so wäre wie X, dann wäre ich bestimmt erfolgreicher.*
- *etc.*

Solche oder ähnliche Überzeugungen und Lügen behindern die persönliche Weiterentwicklung. Diese Sätze, die allenfalls sogar einmal eine Teilwahrheit enthalten haben, sind heute – objektiv betrachtet – so nicht (mehr) wahr. Sie existieren nur im Selbstbild bzw. Selbstbetrug und beeinflussen wiederum, wie jemand mit sich selbst und anderen umgeht, sich und andere bewertet und was er sich selbst zutraut und was nicht. So wird die eigene Misere geschaffen. Wechseln Sie darum, wo nötig, Ihr inneres Bild! Es ist der Schlüssel zu dem, was Sie sind.

Mensch – mag dich!

Tip 2: Stoppen Sie den Vergleich!

Die beiden grössten Stolpersteine im Leben eines Menschen sind das Vergleichen und die eigenen (fiktiven) Minderwertigkeitsgefühle. Die allermeisten Menschen wählen sich Vergleichspersonen aus, die besser, ehrgeiziger und erfolgreicher sind. Das Dumme an der Sache ist, dass man sich am Schluss schlechter fühlt und so buchstäblich den schwarzen Peter zieht.

Der Mensch sollte nicht krampfhaft bemüht sein, ein Wunschbild aufrechtzuerhalten! Welch eine Kraftverschwendung, wenn Sie sich ein Leben lang abmühen, etwas zu sein, was Sie nicht sind und auch nicht sein müssen!

Mensch – mag dich!

Es gibt jedoch auch die umgekehrte Form: Das eigene Selbstwertgefühl wird aufpoliert, indem auf Schwächen und Unzulänglichkeiten anderer geschaut und hingewiesen wird, was jedoch einem Heissluftballon gleichkommt. Es ist nur heisse Luft, die den Ballon am Fliegen hält. Darunter versteckt sich ein immenses Minderwertigkeitsgefühl, das durch die Folgen solch getäuschter Überlegenheit noch genährt wird. Erfolge verbuchen solche Menschen immer für sich, Misserfolge lasten sie den Umständen oder Mitmenschen an. Dieses „Selbstvertrauen“ ist nicht authentisch. Solche Menschen überschätzen sich permanent und hinterlassen in ihrer Umgebung ein ungutes Gefühl. Deshalb werden sie nach Möglichkeit gemieden. Damit beginnt der Kreislauf wieder von neuem.

Mensch – mag, wer du wirklich bist!

Tip 3: Die Schuld- und Schwächungsspirale erkennen

Die emotionale Talfahrt wird ausgelöst durch unangepasste Schuldgefühle oder Selbstschwächung. Erkennen Sie die wiederholenden Sätze!

- *Ich darf nicht so egoistisch sein!*
- *Ich sollte mich viel mehr um Xy kümmern.*
- *Ich sollte mich nicht so wichtig nehmen.*
- *Ich kann's immer noch nicht (perfekt).*
- *Was ich denke, ist eh nicht so wichtig.*
- *Lieber nichts sagen, als mich blamieren.*
- *Ich werde ja doch nicht gehört!*
- *Etc.*

Mensch – sabotiere dich nicht selbst!

Autor: Urs R. Bärtschi ist Gründer, Inhaber und Leiter der Coachingplus GmbH in Kloten/Schweiz. Er ist seit 20 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den 10-tägigen Studiengang für angewandtes Coaching, eine der meistbesuchten Coaching-Ausbildungen in der Schweiz.

Dialog mit Urs R. Bärtschi

Sie erreichen mich unter:

www.coachingplus.ch

info@coachingplus.ch

Der Bestseller von Urs R. Bärtschi können Sie hier kennenlernen:

www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch

COACHINGPLUS

TRAINING & EMPOWERMENT



Wir bieten eine preiswerte Ausbildung und eine hohe und anwendbare Coaching-Kompetenz.

Coachingplus GmbH

Urs R. Bärtschi

Ifangstr. 10

CH 8302 Kloten

Tel. +41 (0) 44 865 37 73

info@coachingplus.ch

www.coachingplus.ch

DIE AUSBILDUNG, DIE DAS LEBEN ERKLÄRT UND BEREICHERT

10-Tage die Aha-Erlebnisse garantieren. Sie erleben Selbststärkung und Ermutigung! Sie kommen in ihren individuellen Fragen viele Schritte weiter. Und dazu lernen Sie erst noch andere zu coachen.

WANN SIND SIE BEI UNS?

Urs R. Bärtschi | www.coachingplus.ch
info@coachingplus.ch | Tel. +41 (0) 44 865 37 73
CH-8302 Kloten (nahe Zürich Flughafen)



JETZT LESEN!

www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch

