

Eberhard G. Fehlau

30 Minuten

Selbstsabotage

© 2014 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1 Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg

Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen

Lektorat: Eva Gößwein, GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2014 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-563-3

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Das Phänomen Selbstsabotage	9
Unser Eigenanteil am Misserfolg	10
Denkmuster, die in die Sackgasse führen	15
2. Möglichkeiten, sich selbst zu besiegen	25
Die Realität leugnen	26
Halt suchen: von Glaubenssätzen und Ritualen	29
Sich selbst vergessen, um anderen zu gefallen	32
Selbstaufmerksamkeit und die Angst vor dem Erfolg	35
Stress und Sucht: das Gute im Schlechten suchen	40
Der ewige Loser – sich selbst misstrauen	43
3. Möglichkeiten, selbstsicher zu werden	49
Strategie gegen Selbstsabotage	50
Sich selbst kennenlernen	53
Selbstachtung aufbauen	55
Positive Sichtweise gewinnen	61
Soziale Kompetenzen entwickeln	65
Souveränität im Alltag etablieren	70
4. Selbstsabotage muss nicht sein: Eigeninitiative und Intuition helfen	79
Der Wille zur Veränderung	80
Glauben Sie nicht alles, was Sie erwarten	82

Fast Reader	86
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96

Vorwort

Die Angestellte, die in der Gehaltsverhandlung mit ihrem Chef die „falschen“ Worte findet; der Elfmeterschütze, der sich der Bedeutung seines Torschusses bewusst wird und vor Aufregung in den Rasen tritt; der Tourist, der leichtfertig in Sandalen einen Berg besteigen will und sich bei einem Sturz schwer verletzt; der ambitionierte Mitarbeiter, der Karriere machen will und aufgrund der vielen Dienstreisen und Überstunden seine Ehe ruiniert – die Reihe ähnlicher Alltagserfahrungen ließe sich mit Sicherheit beliebig fortsetzen. Zunächst unerklärlich, werden diese Phänomene von den einen mit Sachzwängen oder auch Pech begründet, andere sprechen hingegen von Selbstsabotage.

Das unfreiwillige Scheitern kurz vor dem angestrebten Ziel kann im beruflichen wie privaten Kontext für viele von uns zu einem existenziellen Problem werden. Wo ran aber liegt es, dass sich jemand trotz bester Rahmenbedingungen und optimaler Vorbereitung seiner Erfolgschancen beraubt?

Dieses Buch beschreibt anhand zahlreicher Beispiele aus dem beruflichen wie privaten Alltag mögliche Ursachen von Selbstsabotage. Doch dabei bleibt es nicht: Als Leser* erfahren Sie auch, welche Ansatzpunkte es gibt,

* Hinweis: Wenn in diesem Buch aus Gründen einer besseren Lesbarkeit lediglich die männliche Sprachform gewählt wurde, so sind selbstverständlich immer Männer wie Frauen gemeint.

um der Selbstsabotage vorzubeugen und eine daraus resultierende Selbstschädigung zu verhindern.

Jeder Mensch – unabhängig von Alter, Geschlecht oder beruflicher Tätigkeit – kann in eine Situation geraten, in der er versucht ist, sich unbewusst selbst zu schädigen. Auch Sie werden deshalb immer wieder innehalten müssen, um Ihre Denkmuster und Einstellungen, Ihre Wahrnehmung und Entscheidungsfindung (selbstkritisch) zu hinterfragen. Nur so wird es gelingen, zur Selbstsabotage führende Verhaltensweisen zu vermeiden. Dieses Buch soll dabei eine Hilfe sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende und ermutigende Lektüre!

Ihr
Eberhard G. Fehlau

Kontakt: www.fehlau-consulting.de



**Kann man eine besondere
Neigung zur Selbstsabotage
erkennen?**

Seite 10

**Gibt es Bereiche unseres Handelns,
deren Hintergründe uns verborgen
sind?**

Seite 11

**Gibt es bestimmte Denkmuster,
die in die Sackgasse führen?**

Seite 15

1. Das Phänomen Selbstsabotage

Der Wunsch, einer Aufgabe oder einem anderen Menschen gerecht zu werden, begleitet uns von Kindesbeinen an: Ob in der Schule oder im Verein, in der Lehre oder im weiteren Berufsleben – ständig versuchen wir, bestimmte Ansprüche zu erfüllen und Ziele zu erreichen. Um Aufmerksamkeit zu bekommen und Anerkennung zu erfahren, Karriere zu machen und Erfolg zu haben, tun wir eine ganze Menge: Wir absolvieren langjährige und mühevolle Ausbildungen, nehmen für Beruf und Partnerschaft nicht nur Ärger und Konflikte in Kauf, sondern investieren auch „Herzblut“, Geld und Zeit. Und in den meisten Fällen mit Erfolg.

Was aber passiert bei Misserfolgen und Niederlagen? Nehmen wir es hin, keinen Erfolg zu haben? Versuchen wir aus Fehlern zu lernen? Suchen wir nach möglichen Ursachen und negativen Einflüssen? Gibt es besondere Fallstricke und Stolpersteine, auf die es in Zukunft zu achten gilt?

1.1 Unser Eigenanteil am Misserfolg

Viele Menschen suchen zunächst nach Gründen, die außerhalb ihres persönlichen Einflussbereiches liegen. Da werden für die schlechte Benotung einer Prüfung die schwierigen Fragen verantwortlich gemacht oder der ausbleibende Karriereschritt mit einer schlechten Personalpolitik des Arbeitgebers begründet. Tatsächlich verhindern in vielen Fällen schlechte Rahmenbedingungen den persönlichen Erfolg – aber nicht immer sind es die externen Einflüsse, die ein persönliches Scheitern verursachen. Insofern ist es sinnvoll, auch die eigene Einstellung und **das eigene Verhalten zu hinterfragen**.

Kritische Selbstreflexion

Manche Menschen tun dies **rational** und durchaus **selbstkritisch**: Vor dem Hintergrund einer schlechten Prüfungsleistung fragen sie sich beispielsweise zu Recht, ob

- sie wirklich den gesamten Prüfungsstoff gelernt oder vielleicht doch etwas zu viel „Mut zur Lücke“ bewiesen haben.
- es nicht sinnvoller gewesen wäre, den Lernerfolg durch Wiederholungen der Inhalte abzusichern.
- eine bessere Zeiteinteilung nicht doch mehr Konzentration zugelassen und so für einen höheren Lernerfolg gesorgt hätte.

- der Kinobesuch am Vorabend der Prüfung und die wenigen Stunden Schlaf ein Fehler waren.
- die zu späte Anfahrt für zusätzlichen Stress gesorgt hat.

Meist können die Betroffenen durch eine solche Selbstreflexion schnell erkennen, wie groß ihr **Eigenanteil am Misserfolg** gewesen ist. Nicht immer lassen sich jedoch die entscheidenden Ursachen identifizieren. Oft werden trotz intensiver Suche und sorgfältiger Analyse nicht mal Anhaltspunkte erkennbar. Zu Recht stellt sich deshalb die Frage, ob nicht im Verborgenen liegende Gründe ausfindig zu machen sind. Neigen viele Menschen vielleicht zur Selbstschädigung, ohne es zu wissen?

Selbstschädigendes Verhalten

Die Psychologie hat sich in den letzten Jahrzehnten intensiver mit diesem lange Zeit unterschätzten Phänomen menschlichen Verhaltens beschäftigt. Zwei Themenfelder sind dabei als **selbstschädigendes Verhalten** in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt:

- Einerseits das selbstzerstörerische Verhalten im Zusammenhang mit der als **Borderline-Syndrom** beschriebenen Persönlichkeitsstörung.
- Andererseits aber auch die **im Rahmen normalen Alltagshandelns** vorkommenden Verhaltensweisen, durch die sich Menschen selbst schaden und unbeabsichtigt um ihren Erfolg bringen.

Angesichts der Schwere des selbstzerstörerischen Handelns von Borderline-Betroffenen soll an dieser Stelle auf eine Diskussion der im Zusammenhang mit dieser Persönlichkeitsstörung – definiert im DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) – auftretenden Verhaltensweisen bewusst verzichtet werden. Im Zentrum der weiteren Ausführungen stehen vielmehr die weniger dramatischen und eigentlich unspektakulären Handlungen, die allerdings persönliche Erfolge dennoch torpedieren und häufig in Niedergagen münden.

Selbstsabotage

In Abgrenzung zur **Sabotage** – dem Versuch, eine andere Person daran zu hindern, ihre Ziele zu erreichen – fasst die **Selbstsabotage** solche Denkmuster und Handlungsweisen zusammen, die der eigenen Person schaden und diese vom Erreichen selbst gesetzter Ziele bzw. persönlicher Erfolge abbringen. Anders formuliert: Selbstsabotage beschreibt Verhaltensweisen, die auftreten, weil Menschen sich gewollt oder ungewollt zu ihren Ungunsten entscheiden.

Menschen sind in ihrer Persönlichkeit ebenso verschieden und vielschichtig wie in ihrem Handeln. Ihnen allen ist jedoch gemein, dass weniger sachliche Argumente als vielmehr persönliche **Erfahrungen** und **Emotionen** handlungsleitend sind. Nur wenigen gelingt es nämlich, ihre Emotionen zu zügeln. Häufig nehmen die Gefühle überhand und bestimmen Wahrnehmung und Ent-

scheidungsfindung. Die Werbung liefert dafür zahlreiche Beispiele; wenn etwa mit einer Kampagne Sehnsüchte (nach dem Motto: „Sex sells“) angesprochen werden, dann gerät das sachliche Abwägen der Vor- und Nachteile einer Kaufentscheidung schnell in den Hintergrund.

Allerdings gibt es auch Zeitgenossen, die ihr Handeln im Sinne einer **Gegenüberstellung von Gewinnen und Verlusten** kalkulieren. Lohnt sich für sie ein bestimmtes Handeln, so wird selbstschädigendes Verhalten mit seinen ungünstigen Folgen als unvermeidbares Risiko mit einkalkuliert. Angesichts einer solchen Güterabwägung kann es dazu kommen, dass selbst ein **kurzfristiger Nutzen längerfristigen Schaden zu rechtfertigen scheint**. Beispiel:

Auch wenn Herr Mustermann auf der Weihnachtsfeier den ein oder anderen Glühwein mit seinem Chef getrunken hat, so macht er sich dennoch anschließend mit seinem Auto auf die Heimfahrt. Die Möglichkeit, seinen Führerschein zu verlieren oder gar unter Alkoholeinfluss einen Unfall zu verursachen, nimmt er als kurzfristiges Risiko in Kauf – angesichts des für seine Karriere mittelfristig sicher förderlichen Zusammenseins mit seinem Vorgesetzten stellt das Risiko für Herrn Mustermann kein wirkliches Problem dar.

Die folgende Checkliste – auch wenn sie nicht den wissenschaftlichen Standards entspricht – soll dabei helfen, eine mögliche Neigung zur Selbstsabotage aufzudecken:

Selbst-Check: Neigung zur Selbstsabotage

Bewerten Sie die folgenden Aussagen, indem Sie eine Punktzahl zwischen 1 (= stimme voll zu) und 6 (= stimme nicht zu) vergeben:

1. Ich stehe gerne auch mal im Mittelpunkt des Geschehens.
2. Manchmal nehme ich die Dinge auf die leichte Schulter.
3. Mir ist es wichtig, anderen Menschen zu gefallen.
4. Ich schaffe es nur selten, Nein zu sagen.
5. Ich kann mich über meine Erfolge nie so richtig freuen.
6. Unangenehmes erledigt sich manchmal auch von alleine.
7. Ich mache mich bei vielen Gelegenheiten selbst schlecht.
8. Ich gehe gerne auch mal ein Risiko ein.
9. Andere sind meist erfolgreicher als ich.
10. Kritik kann sehr verletzend sein.
11. In jedem Horoskop steckt ein Funke Wahrheit.
12. Erfolge sind für mich selbstverständlich – über Niederlagen rege ich mich auf.
13. Es wäre schön, wenn ich all das schaffen würde, was ich mir vornehme.
14. Wenn ich zunächst etwas Negatives erwarte, dann kann ich nur positiv überrascht werden.
15. Ich habe Angst, andere könnten auf meinen Erfolg neidisch sein.
16. Ich lebe im Hier und Jetzt – was in zwei Jahren ist, kann ich nicht wissen.
17. Ich mag es nicht, von anderen Menschen beobachtet zu werden.

Zur Auswertung summieren Sie die Punktzahl der einzelnen Aussagen. Umso niedriger die Gesamtsumme ausfällt, desto anfälliger sind Sie für Selbstsabotage; je höher die Punktzahl, desto geringer ist die Gefahr selbstschädigenden Verhaltens. Konkret:

- Unter 35 Punkte: Selbstsabotage ist für Sie ein ernst zu nehmendes Problem.
- 35 – 85 Punkte: Die Lektüre dieses Buches kann Sie davor bewahren, dass Sie sich in vielen Lebensbereichen zu Ihren Ungunsten entscheiden.
- Über 85 Punkte: Die Gefahr selbstschädigenden Verhaltens ist für Sie eher gering.

In Abgrenzung zur Sabotage – dem Versuch, bestimmte Ziele einer anderen Person zu verhindern – bezeichnet die Selbstsabotage Denkmuster und Handlungsweisen, die der eigenen Person schaden und diese vom Erreichen selbst gesetzter Ziele bzw. persönlicher Erfolge abbringen.

30

1.2 Denkmuster, die in die Sackgasse führen

Denkmuster sind regelmäßig im Zusammenhang mit bestimmten Menschen oder Situationen wiederkehrende Gedankengänge. Wenn sich Menschen etwa um ihre Zukunft sorgen, dann kreisen ihre Gedanken in der Regel immer um die gleichen Themen: Gesundheit und Partnerschaft, Beruf und Karriere.