



Denk doch lieber mal positiv!

Psychologie Viele kennen ihn, diesen lästigen inneren Kritiker – soll man den neuen Job übernehmen? Ach nee, lieber nicht. Schluss jetzt! Wir sagen Dir, wie Du Selbstzweifel überwindest. » **Evelyn Sander**

Das kannst Du nicht! Das schaffst Du nicht! Da ist er wieder, der innere Kritiker, der zu gern als Miesepeter, Bedenkenträger oder Besserwisser unterwegs ist und einem das Leben schwer macht. „**Besonders junge Frauen** leiden unter Selbstzweifeln“, weiß Coach Claudia Hupprich aus Niedernhausen (bei Wiesbaden). Viele Menschen, die sich beruflich verändern wollen, stehen sich selbst im Weg. Sie trauen sich nicht, ihre Träume und Wünsche anzugehen, aus Angst zu scheitern. Schluss damit, denn der innere Kritiker lässt sich bändigen!

Der wichtigste erste Schritt ist, ihn nicht kommentarlos hinzunehmen, sondern laut zu hinterfragen. Leichter fällt das, wenn man sich den inneren Kritiker konkret vorstellt. „Dieser sieht bei jedem ganz unterschiedlich aus“, weiß die Trainerin, die den inneren Saboteur in ihrem neuen Buch *Wusel* nennt. Wer ein Bild vor Augen hat, könne die negative Stimmung leichter durchbrechen.

Dafür kennt Claudia Hupprich gleich mehrere **Notfallpakete, die bei allen Typen funktionieren**: Kommen Stress und Angst auf, hilft es, sich bewusst auf die eigene ruhige Atmung zu konzentrieren. „Das ist ein idealer Unterbrecher.“

Auch Wahrnehmungsübungen helfen: Konzentriere Dich auf Deinen Atem, Deine Füße auf dem Boden und die Stuhllehne im Rücken. Es ist unwahrscheinlich, dass Du Dich auf diese drei Dinge gleichzeitig konzentrieren kannst. Hupprich: „Gut so, denn so kann man sich auch nicht auf die Wuselstimme konzentrieren.“ Eine dritte Strategie wendet sich gegen den ängstlichen Tunnelblick: Lass Deinen Blick schweifen,

nimm' jedes Detail bewusst wahr. Die Notfallpakete helfen vor allem kurzfristig, aufkommende Bedenken zu zerstreuen.

Langfristig sollte man versuchen, seinen inneren Kritiker und dessen gute Absichten zu verstehen, und Alternativen entwickeln. Claudia Hupprich rät dringend zum Perspektivwechsel: Die meisten wüssten nur, was sie nicht so gut können, Positives wer-

de oft übersehen. „Dabei ist jeder Mensch wunderbar und einzigartig.“ Und ohne diesen „Gedankenquark, der einen runterzieht“, habe man den Kopf frei.

Nicht zuletzt sollte jeder immer mal wieder seine persönliche Komfortzone verlassen und Neues ausprobieren, appelliert Claudia Hupprich: „Wir haben im Leben oft viel mehr Freiheiten, als uns bewusst ist.“

» Wer bist Du?

Fiese Sabotage-Typen

Coach Claudia Hupprich unterscheidet **sechs Kritiker-Spezies**, die einem das Leben im Job schwer machen können. Welcher Sabotage-Typ schlummert vielleicht in Dir?



1 Der Zwergenmacher

Motto: Lieber klein als erfolgreich sein.

Lieblingssatz: „Das kann ich doch gar nicht!“
Mit einem ganzen Repertoire an defensiven und auch aggressiven Bemerkungen schwächt er Menschen. Sein oberstes Ziel ist Sicherheit, er will immer schön in der eigenen Komfortzone bleiben. Grauevoll findet er, wenn man etwas Neues ausprobieren will.

Der Dunkelseher

Motto: Sag nicht, ich hätte dich nicht gewarnt.

Lieblingssatz: „Das geht bestimmt schief!“
Er ist der Experte im Heraufbeschwören von allen möglichen und auch unmöglichen Katastrophen. Chancen werden verpasst, weil man ja vielleicht scheitern könnte.

Der Druckmacher

Motto: Los, da geht noch was!
Lieblingssatz: „Reiß Dich zusammen!“
Er kann im positiven Sinne antreiben, seine Durchhalteparolen haben aber auch militärische Züge und treiben die Menschen vor sich her. So sorgt er für eine Menge inneren Druck, alles irgendwie schaffen zu müssen, egal um welchen Preis. Durchzuschlafen ist für ihn Zeitverschwendung.

Der Regelfanatiker

Motto: Immer schön die Regeln beachten.
Lieblingssatz: „Das muss so sein!“

4 Er weiß immer ganz genau, wie Dinge zu sein haben und wer wann tun muss oder eben nicht darf. Selbst angestaubte Regeln werden nicht infrage gestellt. Er glaubt an die Regel, wer hart arbeitet, wird automatisch befördert – ein Automatismus, der so nicht funktioniert.

Der Feedbackjunkie

Motto: Feedback ist mein Lebenselixier.
Lieblingssatz: „War das jetzt gut genug?“
Er ist ein echter Macher, engagiert sich, macht Vorschläge, setzt sie um. Dafür erwartet er ein Schulterklopfen, zumindest Feedback. Wenn das fehlt, reagiert er verunsichert und nervös. Es fehlt eine gewisse Souveränität im Umgang mit Rückmeldungen.

Die Heulboje

Motto: Das Leben ist ungerecht.
Lieblingssatz: „Warum tut man mir das an?“
Er findet immer etwas zum Heulen. Ständig wird über Dinge gejammert, die natürlich total unfair sind – egal ob man sie ändern könnte oder nicht. Statt etwas zu ändern, lautet seine Grundregel: Jammern statt Handeln.

» Verlosung

Bücher zu gewinnen

Wuselmanagement heißt das Buch von Claudia Hupprich (Business Village Verlag, 24,80 Euro), in dem sie erklärt, wie man den inneren Kritiker (den Wusel) für sich gewinnt. TravelTalk verlost auf der Website fünf Exemplare: go.traveltalk.de/wusel.

