

Die Kunst der Selbstsabotage

Gerade in schwierigen Zeiten, bei starkem Gegenwind ist es wichtig, dass wir alle unsere Fähigkeiten und Ressourcen auch wirklich umsetzen und auf den Platz bringen.

Who's driving the bus?

Klar, schwierige Zeiten machen das Spiel nicht einfacher. Aber es sind nicht erodierende Märkte, umtriebige Wettbewerber, schwierige Kunden oder querschießende Linienfürsten, die uns am Umsetzen unserer Talente hindern. Im Job, im Sport und im wirklichen Leben überhaupt: Entscheidende Fehler mit dramatischer Wirkkraft hinzubekommen, das kann uns keiner abnehmen! Das kriegt auch einfach niemand so gut hin wie **wir selbst!**

Das modulare Großhirn

Die Evolution hat uns die prinzipielle Möglichkeit zu beidem, zu erfolgreichem **und** zu selbstsabotierendem Denken und Handeln mitgegeben! Sie hat unser Gehirn modular, also in verschiedenen Abteilungen, aufgebaut. So haben wir in uns eine „Abteilung für Effektivität und Erfolg“. Dort wird hart daran gearbeitet, die Power, die wir nun mal haben, zu aktivieren und uns in die Erfolgszone zu bringen. Zugleich haben wir aber auch eine andere Abteilung: Unsere „Abteilung für Selbstsabotage“. Die hat den Auftrag, alles zu tun, um genau das zu vermeiden.

Die Ziele der Selbstsabotage-Abteilung

Das hört sich vielleicht im ersten Moment widersinnig an. Aber *there is no free lunch* – Erfolg muss bekanntlich in harter Währung bezahlt werden: nämlich mit der erforderlichen Menge Selbstdisziplin, Beharrlichkeit, Verzicht und ähnlichen Zumutungen. Und wenn unser Ich etwas hasst, dann ist es, die kuschlige Sicherheit seiner Komfortzone zu verlassen, nur weil die „Erfolgsabteilung“ gerade wieder eine neue Initiative startet und bereit ist den Preis, für den möglichen Erfolg zu bezahlen. Das löst den Eingreiffall für die „Abteilung Selbstsabotage“ aus, um mit raffinierten Strategien die Erfolgsabteilung von ihrem Vorhaben abzubringen oder zumindest wirksam zu behindern. Das Ziel ist es auftragsgemäß unserem Ich, lästige Aktivität, Veränderung und möglichen Selbstwertverlust zu ersparen und das Trägheitsprinzip kurzfristig auf Kosten langfristiger Verbesserungen zu verteidigen.

Strategien der Selbstsabotage

Die Methoden mit der uns die Selbstsabotage-Abteilung an erfolgreicher Aktivität hindern möchte, sind ebenso raffiniert wie vielfältig.

Deshalb hier nur eine kleine Auswahl von „bewährten“ Strategien*:

Die Stress-Illusion

„Es ist die Situation, mit der ich konfrontiert bin, die meine Stressgefühle auslöst.“ Dieses irrationale Denken führt zu extremen Stressreaktionen und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. In Wirklichkeit ist es unsere gedankliche Bewertung der Situation, die unser Empfinden bestimmt. Durch Veränderung unserer Gedanken, können wir unsere Gefühle steuern und unsere Ressourcen entsprechen besser nutzen.

Magisches MUSS-Denken

Diese irrationalen, magischen Denkprogramme machen aus Wünschen absolute, unbedingt zu erfüllende Forderungen. MUSS-Denken führt zu unerwünschten, negativen Gefühlen und letztlich zum Versagen.

- **Ich-muss...**
Absolutistische Anforderungen („Ich muss perfekt sein!) an sich selbst, die zu massiver Selbstabwertung und Leistungsminderung führen.
- **Die anderen müssen...**
Absolutistische Forderungen an andere, die zu starken Aggressionen führen.
- **Das Schicksal muss...**
Die Realität wird als solche nicht akzeptiert. Das führt zur Unfähigkeit Frustrationen zu ertragen, zu Inaktivität und Jammern über das Unabänderliche.

Katastrophisieren

Katastrophisieren ist die Tendenz, sich aus unangenehmen Dingen schreckliche, furchtbare Ereignisse, also Katastrophen zu *denken*. Wir bewerten ein Ereignis als 100% schlecht... und noch magisches Stückchen schlechter. Die gedachte Apokalypse führt zu den entsprechenden Stressgefühlen. Wir agieren panisch oder sind durch extremes Grübeln gelähmt.

Frustritis

Diese „Ich-kann-das-nicht-aushalten-Krankheit“ macht aus der Möglichkeit, das ich etwas nicht mag, oder mir etwas unangenehm ist, die *Tatsache*, dass ich es nicht ertragen kann. Die Folge: starke negative Gefühle, verewigte Angstgegner und selbstschädigendes Vermeidungsverhalten.

* **MEDIATRRAIN** bietet für interessierte Personen, Teams und Unternehmen weiterführende Veranstaltungen zum Thema „**Selbstsabotage und Krisenkompetenz**“.

Strategien der Selbstsabotage

Exzessive Sorglosigkeit

Um Selbstwertverlust durch Veränderung einer Fehlentscheidung zu vermeiden, versucht die Selbstsabotage-Abteilung durch Nichtwahrnehmung oder Umdeuten von Warnhinweisen eine unrealistische Sorglosigkeit zu erzeugen.

- **Motto: „Alles ist (wird) gut und wird auch - von selbst - gut bleiben“**
- **Die „Commitment-Eskalation“**
Zunehmende Bindung an verlustreiche Handlungen: *„Ich weiß, was ich tue!“*
- **„Die versenkte-Kosten-Falle“**
Fortsetzung und Intensivierung von Handlungen, in die Ressourcen investiert wurden und deren Erfolg zunehmend fraglich wird. Der Einfluss verlorener Mittel auf Folgeentscheidungen: *„Nur noch dies, und alles wird sich als richtig erweisen!“*
- **Der „Vervollständigungs-Trick“**
„Wenn ich nur alles Erforderliche tue, erreiche ich mein Ziel!“
- **Die „Selbstrechtfertigung-Rutsche“**
Die falsche Handlung wird fortgesetzt, um den bisherigen Aufwand zu rechtfertigen: *„Ich werde Recht behalten“*
- **Die „Einmalige-Chance“**
Führt zu steigender Risikobereitschaft. Sichere Alternativen werden zugunsten riskanterer verworfen: *„Jetzt oder nie – Alles auf eine Karte!“* *„Je mehr Du wagst, desto eher wirst Du alles gewinnen!“*
- **Sorglosigkeits-Symptome**
 - **verringerte Motivation zur Gefahrenaufdeckung**
„Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.“ Ausschalten des inneren Frühwarnsystems, Senkung der Risikoschwellen
 - **verringerte Fähigkeit zur Antizipation von Konsequenzen**
„Was soll da schon passieren?! Wird schon nicht so schlimm werden!“
 - **Unkritische, euphorische Stimmung**
„Augen zu und durch!“
 - **Illusion der eigenen Unverletzlichkeit**
„Mir passiert schon nichts“
 - **Gegenwartsfixierung**
„Sorge Dich nicht, lebe!“ *„Morgen kann mir der Himmel auf den Kopf fallen!“*
„Momentan ist alles o.k., der Rest wird sich dann schon finden.“
 - **Widerstand gegen Selbstreflexion**
Unbewusster Boykott der Aufdeckung von Selbsttäuschung

Das Anti-Selbstsabotageprogramm

Warum schaffen es manche Menschen aus schwersten Krisen gestärkt hervorzugehen und nach Rückschlägen schnell zurückzukommen? Warum bleiben sie auch unter stärkstem Druck gelassen und haben oft die Fähigkeit Pech in Glück zu verwandeln?*

Ob wir erfolgreich mit Herausforderungen umgehen können, hängt neuesten Forschungserkenntnissen zufolge von sieben Krisenkompetenzfaktoren ab:

Die sieben Säulen der Krisenkompetenz

1. Akzeptanz des Unabänderlichen

- Akzeptiere das Unveränderbare. Verschwende keine Zeit damit, etwas zu verändern, dass nicht zu ändern ist
- Entwickle die Fähigkeit Pech und Fehlschläge als Chance und Lerneinheit willkommen zu heißen, so als seien sie erwünscht
- Stelle dir die Frage: Was ist gut daran? Liegt darin eine Chance, die es vorher nicht gab?
- Suche nach Herausforderung, um auch aus schlechten Erfahrungen gute Lehren zu ziehen
- Entwickle die Fähigkeit Missgeschick in Vorteile für alle Beteiligten zu verwandeln
- Entwickle die Fähigkeit emotional belastende Situationen in eine Bereicherung zu verwandeln

2. Optimismus

Optimisten

- halten die Ursachen von Krisen für zeitweilig und vorübergehend sowie in absehbarer Zeit zu bewältigen
- erwarten, dass ihnen das Leben mehr Gutes als Schlechtes bescheren wird
- sehen durch einen Fehlschlag in einem bestimmten Bereich andere Bereiche ihres Lebens unbeeinflusst. („...außer der Sorgenliste geht's mir gut“)
- analysieren die Gründe für Fehlschläge genau, ob die Gründe eher bei anderen Menschen, den Umständen oder einer Pechsträhne liegen könnten. So haben sie ein starkes Selbstwertgefühl.
- betrachten eine schwierige Situation als eine prinzipiell lösbare Herausforderung, die von ihnen besondere Anstrengungen verlangt
- nutzen produktive Illusionen und schätzen die eigenen Fähigkeiten und Einflussmöglichkeiten als überdurchschnittlich ein

3. Verantwortung und Initiative

- Selbstakzeptanz: Kenntnis eigener Stärken und Handicaps
- Selbstmotivation: Entschiedenheit, Zielklarheit, Entschlossenheit, Beharrlichkeit
- Selbstvertrauen: Bewusstsein für eigene verlässliche Stärken
- Selbstwirksamkeit: Glaube an die eigene Handlungsfähigkeit

4. Suche nach Herausforderung

- Rapid Reality Reading: Neugier auf die Schule des Lebens
- Trial-and-error-Einstellung
- Perspektivwechsel: Fähigkeit, Dinge mit neuen Augen zu sehen
- Gehirnoffenheit: Wahrnehmen auch unerwünschter Informationen und Feedbacks

5. Lösungsorientierung

- Genaues Verständnis der Art der Bedrohung, Herausforderung, Schwierigkeit
- Focus auf den Weg aus dem Problem
- Balance zwischen analytischem und kreativem Problemlösen
- Lessons learned: Wurden frühe Problemanzeichen ignoriert, nicht erkannt? Wie kann das gleiche Problem zukünftig vermieden werden?

6. Steuerung der Gefühle

- Die Stressillusion durch rationales Denken ersetzen (Wir fühlen, wie wir denken)
- Entscheidungsfreiheit Gefühle zurückzuhalten oder zu äußern
- Fähigkeit intensive Gefühle offen und konstruktiv zu äußern
- Ambiguitätstoleranz: Eigene widersprüchliche Gefühle akzeptieren

7. Empathie im sozialen Kontakt

- Fähigkeit zur Pflege stabiler, liebevoller Beziehungen
- Fähigkeit zur Einnahme und unvoreingenommenen Prüfung anderer (auch antagonistischer) Sichtweisen und Verständnis der dahinterliegenden Beweggründe und der daraus resultierenden Gefühle
- Offenheit in der Kommunikation von persönlichen Problemen
- Fähigkeit Angriffe zu vermeiden oder zu blockieren
- Fähigkeit Spiele und Manipulationsmanöver anderer zu durchschauen
- Fähigkeit Verbündete, Ressourcen und Unterstützung zu finden

* Die Geschichte von Joe und seinem dramatischen Bergabenteuer ist übrigens als faszinierender Doku-Fiction-Film unter dem Titel „Sturz ins Leere“ auf DVD erschienen.

Als Kontrastphänomen besonders hilfreich, wenn man sich selbst gerade in der Krise wähnt.