



MARION LEMPER-PYCHLAU
SPEAKER + COACH

Der kleine Methodenkoffer für Ihre Arbeitsfreude





Sie kommen immer nur so weit, wie Ihr Selbstvertrauen reicht!

Ob Sie nun Erfolge im Privatleben oder eher im Beruf anstreben - Sie werden Ihre Ziele nur erreichen, wenn Sie an sich glauben. Ihr Selbstvertrauen ist zwar kein Garant für den Erfolg, aber auf jeden Fall eine notwendige Voraussetzung. Sie müssen zutiefst überzeugt sein, dass es eine realistische Chance für einen glücklichen Ausgang Ihres Vorhabens gibt.

Leider ist das keine Selbstverständlichkeit. Denn die meisten von uns lernen schon früh, an sich zu zweifeln und sich selbst zu misstrauen. Wir werden allzu oft durch die Reaktionen unserer Umgebung entmutigt. Viele von uns wurden als Kinder zuweilen angeschrien, niedergemacht oder gar geschlagen. Dabei haben wir nicht nur gelernt, dass man mit unserem Verhalten nicht einverstanden war. Wir haben darüber hinaus begriffen, dass wir in den Augen der anderen nicht in Ordnung sind.

Diese Erfahrung brennt sich ein und wird manchmal durch bestimmte Erfahrungen im Erwachsenenalter bestätigt, wie z.B. durch einen Jobverlust oder die Erfahrung des Scheiterns.

Das wirkt sich sehr hinderlich aus. Mit einem geringen Selbstvertrauen bleiben Sie stets hinter Ihren Möglichkeiten zurück. Es ist, als hätten Sie sich ein Haus gebaut, in dem alle Decken zu niedrig eingezogen wurden. Jetzt verbringen Sie Ihr Leben in geduckter Haltung. Das beschädigte Selbstvertrauen vereitelt ehrgeizige Vorhaben, macht Ihnen die Erfüllung Ihrer Sehnsüchte unmöglich. Es erlaubt Ihnen nicht, sich zu voller Größe aufzurichten, Ihr Potenzial zu entwickeln und Ihre Möglichkeiten auszuschöpfen.

Glücklicherweise ist das Selbstvertrauen jedoch weder in Stein gemeißelt, noch findet es sich in den Genen. Es ist das Resultat bestimmter Denkmuster. Und die lassen sich ändern. Darum können Sie Ihr Selbstvertrauen wie einen Muskel trainieren.

Ich bin Expertin für Arbeitsfreude und weiß, wie sehr ein gesundes Selbstvertrauen die Karriere beflügelt. Auf den nächsten Seiten zeige ich Ihnen ein paar clevere Strategien zur Stärkung Ihrer Selbstsicherheit.

A person in silhouette stands on a wooden pier, looking out over a misty lake. The scene is captured during the "blue hour" of dawn or dusk, with a soft, hazy light in the sky and mist rising from the water. The person is wearing a dark jacket and trousers. The pier is made of weathered wooden planks.

TIPP Nr. 1

Positive Überzeugungen aufbauen

Sie werden langfristig immer genau das werden, was Sie zu sein glauben. Darum ist es wichtig, der Selbstwahrnehmung hin und wieder kritische Aufmerksamkeit zu widmen. Was halten Sie von sich selbst? Wie denken Sie über sich? Bestimmt pflegen Sie Überzeugungen wie:

„Ich bin nicht der Typ für ...“

„Das liegt mir einfach, ich konnte schon immer gut ...“

„Ich verhalte mich da immer so ...“

Mit jeder dieser Überzeugungen legen Sie sich auf bestimmte Verhaltensweisen fest. So meiden Sie nach Möglichkeit alles, was Ihnen scheinbar nicht liegt. Was Ihnen leicht fällt, werden Sie hingegen gern und öfter tun.

Darüber hinaus vermitteln Ihnen Ihre Glaubenssätze, welchen Wert Sie als Person haben. Ob es anderen leicht fällt, Sie zu mögen, ob Sie ein Recht auf Glück und Erfolg haben, ob Sie etwas Bedeutsames zu geben haben, ob Sie den Respekt anderer Menschen verdienen usw.

Wenn Sie sich nun Ihre Überzeugungen bewusst machen, so werden Sie feststellen, dass manche von ihnen hinderlich und andere förderlich sind. Einige Ihrer Überzeugungen geben Ihnen Chancen, andere nehmen Ihnen Chancen. Grundsätzlich sollten Sie natürlich nur solche Überzeugungen pflegen, die Ihnen ein Maximum an Chancen verschaffen!

„Ich bin nicht der Typ für Small Talk!“ ist beispielsweise ein Glaubenssatz, der Ihnen Chancen nimmt. Denn mit der Fähigkeit zum Small Talk besäßen Sie ein probates Mittel, um in Rekordzeit die Sympathie und das Vertrauen Ihres Gegenübers zu gewinnen. Das ist für die Karriere sehr

wichtig. Wenn Sie auf Small Talk verzichten, entgehen Ihnen Chancen, vorteilhafte Kontakte herzustellen und zu pflegen. Die Überzeugung „Ich bin nicht der Typ für Small Talk“ sollte also einem nützlicheren Glaubenssatz weichen. Wie wäre es mit „Ich genieße Small Talk zwar nicht besonders, aber ich weiß ihn geschickt einzusetzen und davon zu profitieren.“? Mit dieser Haltung verbiegen und verleugnen Sie sich nicht, sondern werden einfach nur flexibler und effektiver. Und der Satz hilft Ihnen, sich auf die gewinnbringenden Aspekte einer lockeren Plauderei zu konzentrieren. Sie werden erfolgreicher kommunizieren und entsprechende Wirkung erzielen. Das verschafft Ihnen manchen Vorteil und ist gut für Ihr Selbstvertrauen.

„Ich bin ein guter Zuhörer.“ – Das wäre ein Beispiel für einen nützlichen Glaubenssatz. Denn die Menschen in Ihrer Umgebung sehnen sich danach, wahrgenommen zu werden. Wenn Sie dieses Bedürfnis befriedigen können, wird sich manche Tür leichter für Sie öffnen. Deswegen verschafft Ihnen diese Überzeugung Chancen und sollte beibehalten werden.

Was immer Sie von sich selbst glauben, werden Sie letzten Endes wahr machen. Ihre Überzeugungen besitzen den Charakter der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Denn Ihre vermeintlichen Gewissheiten führen dazu, dass Sie entsprechend handeln und mit Ihrem Verhalten wiederum erzeugen Sie die dazugehörige Wirkung.

Darum wählen Sie Ihre Überzeugungen stets mit Bedacht!

Andere nicht zu Richtern machen

TIPP Nr. 2

Ist es Ihnen wichtig, was andere von Ihnen halten? Inwieweit bestimmt die Meinung der anderen Ihr Selbstbild und Ihr Selbstvertrauen?

Wir alle sind von klein auf daran gewöhnt, dass andere uns beurteilen. Das ist völlig normal. Je jünger wir sind, desto mehr nehmen wir uns das Urteil der anderen zu Herzen. Denn wir verfügen ja während der Kindheit noch nicht über ausreichend eigene Erfahrung, um fremde Sichtweisen in Frage stellen zu können. Das hat ungute Folgen:

- 1. So entstehen meist schon sehr früh in unserem Leben manch hinderliche Glaubenssätze.**
- 2. Und wir gewöhnen uns daran, die Meinung der anderen zu unserer eigenen zu machen.**

Tatsächlich sind aber die Menschen in Ihrer Umgebung nicht grundsätzlich schlauer als Sie. Warum also sollte das Urteil der anderen mehr zählen als Ihr eigenes? Trotzdem vertrauen viele von uns dem Urteil der anderen mehr als ihrem eigenen. Sie geben den anderen zu viel Macht.

Damit entsteht eine ungute Abhängigkeit. Man ist dann den Meinungen der Umgebung ausgeliefert, einfach, weil man sie zu bereitwillig und unkritisch übernimmt. Die anderen bestimmen auf diese Weise darüber, ob man sich selbst schätzt oder verurteilt. So wird das eigene Selbstvertrauen zum Spielball der Umgebung.

Darum ist es wichtig, dass Sie anderen nicht zu bereitwillig Glauben schenken. Sie sind kein Genie, bloß weil jemand Ihre Fähigkeiten bewundert. Und Sie sind kein Idiot, weil Sie irgendwem in irgendeiner Weise unterlegen sind. Machen Sie sich bewusst, dass die anderen Sie immer auf der Basis ihrer eigenen Erwartungen, Erfahrungen und Bedürfnisse beurteilen. Mit Ihnen hat das meistens wenig zu tun. Das Urteil eines Menschen verrät viel über ihn selbst, aber wenig über den Beurteilten. Das sollten Sie bedenken.

Arbeiten Sie deshalb daran, sich weitgehend unabhängig vom Urteil der anderen zu machen. Wenn Sie beurteilt werden, dann prüfen Sie, ob dieses Urteil in Ihren Augen zutreffend ist. Fragen Sie gegebenenfalls interessiert nach. So manches negative oder gar vernichtende Urteil entspringt der Dummheit, Frustration, Wut, Missgunst oder dem persönlichen Unglück des Urteilenden. Sie dürfen es auf keinen Fall bereitwillig verinnerlichen!

Mein Lieblingszitat in diesem Zusammenhang stammt von Immanuel Kant:

„Der Gerichtshof ist im Innern des Menschen aufgeschlagen.“

Ein Optimist sein

TIPP Nr. 3

Was halten Sie von Optimismus? Viele von uns denken dabei an Naivität und Blauäugigkeit. Aber ein richtiger Optimist ist nicht naiv. Er weiß genau, wie gefährlich und schwierig die Dinge sein können. Er ist jedoch zutiefst überzeugt, dass er alles erreichen kann, was ihm wichtig ist, wenn er nur umsichtig handelt und hart genug für sein Ziel arbeitet.

Optimisten sehen die Wirklichkeit im bestmöglichen Licht. Sie sind keine Träumer oder Fantasten. Sie glauben einfach nur fest an ihre Möglichkeiten und die Machbarkeit ihrer Vorhaben. Sie sind entschlossen, sich dafür ins Zeug zu legen.

Tatsächlich ist diese Art der Zuversicht der denkbar beste Vorhersagemaßstab für Erfolg, besser noch als der IQ. Denn die Welt ist voll von intelligenten Menschen, die es zu nichts gebracht haben.

Was den Optimisten so erfolgreich macht, ist die Beharrlichkeit, die aus seiner Haltung resultiert. Wer zutiefst von der Möglichkeit seines Erfolgs überzeugt ist, gibt nicht so rasch auf.

Kein großes Vorhaben gelingt auf Anhieb. Je größer das Ziel, desto mehr Hindernisse, Misserfolge, Irrwege und Schwierigkeiten sind zu erwarten. Dem Pessimisten gilt all das als Beweis für die Undurchführbarkeit seines Vorhabens. Er gibt deshalb schon recht bald auf und erklärt sein Ziel für unrealistisch und unerreichbar.

Anders der Optimist. Wenn Sie Optimist sind, halten Sie durch. Eine unerwartete Schwierigkeit ist dann für Sie nur ein Anlass, über Lösungen nachzudenken. Ein Misserfolg bedeutet für Sie lediglich, dass Sie die Sache falsch angefangen haben. Dann denken Sie über Ihren Fehler nach und prüfen alternative Herangehensweisen. Sie lassen sich etwas einfallen, Sie holen sich Hilfe, Sie experimentieren, Sie improvisieren – aber Sie geben nicht auf! Und genau diese Beharrlichkeit führt letzten Endes zum Ziel.

Das nutzt Ihrem Selbstvertrauen gleich doppelt:

- 1. Sie können den Erfolg genießen und sich selbst als erfolgreich wahrnehmen. Sie sind ein Sieger.**
- 2. Sie haben sich selbst bewiesen, dass Sie mit Schwierigkeiten umgehen können. Sie wissen jetzt, wie sehr Sie sich auf sich selbst verlassen können.**

Optimismus liegt nicht in den Genen. Es ist eine bewusste Haltung, für die Sie sich entscheiden müssen. Jetzt!



TIPP Nr. 4

Keine Vergleiche anstellen

Kennen Sie die schnellste Methode, um Ihr Selbstvertrauen zu zerstören? Es ist ganz einfach: Sie müssen sich nur mit den falschen Leuten vergleichen!

Tatsächlich wird es immer Menschen geben, die Ihnen überlegen sind – ganz gleich, welche Ihrer Eigenschaften oder Fähigkeiten Sie betrachten. Genau so gibt es aber auch stets Menschen, die Ihnen diesbezüglich unterlegen sind.

Welchen Sinn machen da Vergleiche?

Wenn Sie sich überhaupt vergleichen wollen, dann stellen Sie Vergleiche nach unten an. Das ist wesentlich ermutigender, denn Sie behalten Ihr Selbstvertrauen und können sich glücklich und dankbar fühlen für das, was Sie sind und haben.

Klüger wäre es natürlich, erst gar keine Vergleiche anzustellen. Wenn Sie aber doch der Versuchung eines Vergleichs unterliegen sollten, dann bewahren Sie sich zumindest Ihr Selbstvertrauen:

1. Hinterfragen Sie die vermeintliche Überlegenheit des anderen. Nehmen Sie die eigene vermeintliche Unterlegenheit nicht so selbstverständlich! Der andere mag beispielsweise geschäftlich erfolgreicher sein als Sie, aber ist er deswegen wirklich überlegen? Hat er ein glückliches Familienleben? Hat er gute Freunde an seiner Seite? Findet er genug Zeit für sich? Fühlt er sich wohl in seinem Körper? Genießt er sein Leben? Mag er sich selbst? Usw. Das können Sie nicht wissen, deshalb stoppen Sie den Vergleich!

2. Sollten Sie jemanden um eine bestimmte Qualität beneiden, dann beschließen Sie ganz einfach, diese Qualität in sich selbst zu kultivieren! Statt vernichtende Vergleiche anzustellen, wäre es besser, sich Vorbilder zu suchen. Und je ähnlicher Sie Ihrem Vorbild hinsichtlich dieser bewunderten Qualität werden, desto besser werden Sie sich fühlen. Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstachtung nehmen zu.

3. Der klügste Vergleich, den Sie anstellen können, ist der Vergleich mit sich selbst. Wenn Sie heute schon besser sind als vergangene Woche, können Sie stolz auf sich sein – unabhängig davon, wie weit andere auf diesem Weg bereits gekommen sind. Es genügt, dass Sie in Bewegung bleiben. Sie brauchen niemanden zu überholen!

Handeln trotz Angst

Wenn es Ihnen an Selbstvertrauen mangelt, dann werden Sie sich vor bestimmten Herausforderungen fürchten. Das ist ganz natürlich, denn Sie besitzen ja nicht das grundlegende Vertrauen, mit allem fertig werden zu können, was Ihnen begegnet. Also haben Sie Angst.

Wenn Sie nun der Angst nachgeben und kneifen würden, könnten Sie nie erfahren, wie tüchtig Sie tatsächlich sind. Es entstünde ein Teufelskreis: Die Angst würde zur Vermeidung führen und das Meidungsverhalten würde die Angst vergrößern. Vielleicht kennen Sie ein typisches Beispiel dafür aus Ihrem Bekanntenkreis: Menschen, die sich jahrelang vor dem Zahnarztbesuch gedrückt haben, fürchten sich nun um so mehr davor.

Darum ist es so wichtig, dass Sie Ihrer Angst nicht nachgeben. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Angst zunächst einmal nichts anderes ist als eine Leistung Ihrer Fantasie. Das wusste schon der antike Philosoph Epikur: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellung von den Dingen.“

Es gibt ein paar clevere Strategien, mit denen Sie verhindern, dass Angst und Unsicherheit Sie ausbremsen:

- Überprüfen Sie, woher die Angst kommt: Vielleicht beruht sie auf den schlechten Erfahrungen von jemand anderem? Oder auf Ihren eigenen schlechten Erfahrungen der Vergangenheit? Wenn das so ist, dann versuchen Sie mit kühlem Kopf die Ursache des Misserfolgs herauszufinden und passen Ihr Vorgehen entsprechend an, damit sich der Misserfolg nicht wiederholt.
- Machen Sie sich klar, wie sehr Ihre Angst die Folge Ihres Kopfkinos ist und überprüfen Sie, ob sie überhaupt eine realistische Berechtigung hat.

Das englische Wort für „Angst“ ist „fear“ und lässt sich auch so lesen: **F**alse **E**vidence **A**ppearing **R**eal

- Verbünden Sie sich mit Ihrer Angst: Finden Sie heraus, wovor Sie sich so sehr fürchten und treffen Sie Vorkehrungen, damit der befürchtete Fall nicht so leicht eintreten kann.
- Impfen Sie sich mental, indem Sie sich so dramatisch wie möglich ausmalen, was schlimmstenfalls passieren könnte. Und dann überlegen Sie sich, was so entsetzlich daran wäre: Würden Sie dann von der menschlichen Gemeinschaft ausgeschlossen? Wären Ihnen lebenslanges Unglück und Leid beschieden? Indem Sie sich den „worst case“ ausmalen, werden Sie merken, dass die möglichen negativen Folgen Ihres Handelns gar nicht so dramatisch wären.
- Wenn Ihnen etwas Angst macht, dann gehen Sie schrittweise vor. Sie müssen nicht gleich alles auf einmal bewältigen. Teilen Sie große Herausforderungen in kleine und gangbare Schritte ein. So nähern Sie sich allmählich Ihrem Ziel an und werden mit jedem Schritt stärker und selbstsicherer.

Es gibt nur einen Weg, Angst und Unsicherheit loszuwerden: Handeln Sie!

Dazu möchte ich Ihnen noch eines meiner Lieblingszitate von Helen Keller mitgeben:

„Das Leben ist entweder ein Abenteuer oder ein Nichts.“

TIPP Nr. 5



Ich hoffe, er ist Ihnen nützlich, dieser kleine Methodenkoffer für Ihre Arbeitsfreude. Brauchen Sie mehr? Dann finden Sie mich hier:



Mit ihren mutigen Thesen gilt sie als Freiheitskämpferin der modernen Arbeitswelt. Arbeitnehmern rät sie, sich aus ihrer selbst gewählten Unmündigkeit zu befreien, gewährte Entscheidungs- und Gestaltungsspielräume offensiv zu nutzen und sich so eigenverantwortlich ihr Glück am Arbeitsplatz zu gestalten. Die Diplom-Psychologin, Autorin zahlreicher Bücher und Fachartikel, Mediatorin und professionelle Vortragsrednerin weiß, dass nur freie und selbstbestimmte Menschen langfristig einen guten Dienst am Kunden vollbringen können und damit den Unternehmenserfolg sichern. Den Phrasen der Motivationsgurus sagt sie den Kampf an. Für sie ist Selbstmotivierung Selbstvergewaltigung. Stattdessen erhebt sie Auflehnung zum Prinzip, eine Auflehnung, in der eine bessere Arbeitswelt für alle erst möglich wird.

Führungskräften steht sie bei Themen von A wie Autorität bis Z wie Ziele zur Seite, befähigt sie, mit ihren Mitarbeitern Höchstleistungen mit einer neuen Arbeitsstruktur zu erzielen. „Keiner muss seine Arbeit hassen“, „In der Opferrolle entstehen weder Leistungswille noch Glücksgefühle“ und „Unsere heutige Arbeitswelt fördert die unreifen Seiten in uns“ sind nur einige ihrer provokanten Thesen, die sie im Rahmen von Vorträgen eindringlich verdeutlicht. In ihrer Winners' Lodge in Königstein im Taunus coacht Marion Lemper-Pychlau Mitarbeiter und Manager rund um die Themen Selbstbewusstsein und Selbstbefähigung zum Glücklichen auch dann, wenn der Arbeitsalltag nicht rund läuft und scheinbar keine Arbeitsfreude zulässt. Auf ihrem Blog „Alltagsintelligenz.com“ berichtet sie aktuell und tiefgründig über Arbeitsfreude und Wege, diese zu erreichen.



MARION LEMPER-PYCHLAU
SPEAKER + COACH

Winners' Lodge
Frankfurter Straße 14
61462 Königstein

Tel. 06174 99 81 18

www.winners-lodge.de
www.lemperepychlau.com