



Leseprobe

Gabi Pörner

Du bist größer als deine Selbstzweifel

Wie du Sicherheit gewinnst und dein Potenzial entfaltet

Bestellen Sie mit einem Klick für 17,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 22. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Unsicherheit als Motor für die eigene Entwicklung

Niemand möchte sich unsicher fühlen, doch jeder Mensch kennt das Gefühl. Menschen haben Angst, nicht mithalten zu können, Angst vor Trennung, Gewalt, Status- oder Kontrollverlust. Diese Furcht vor Veränderung lässt sie nicht selten an sich selbst und ihren Fähigkeiten zweifeln.

Die erfahrene Trainerin und Coach Gabi Pörner erlebt immer wieder, wie durch Selbstzweifel das eigene Potenzial nicht ausgeschöpft werden kann und sich Menschen der Entwicklung gegenüber verschließen. Doch Veränderung ist nur möglich, wenn man sich sicher fühlt. Deshalb hat Gabi Pörner ein Konzept zur Schulung der Selbstwahrnehmung entwickelt. Mit praktischen Übungen zeigt sie, wie Unsicherheit zu etwas Neuem führen, die Neugier wecken und der Anstoß zu persönlicher Entwicklung sein kann.

Gabi Pörner

Du bist größer als deine Selbstzweifel

GABI
PÖRNER

DU BIST GRÖSSER

als deine
Selbstzweifel

Wie du Sicherheit
gewinnst und dein
Potenzial entfaltest

Kösel

Inhalt

Einleitung	9
Zwischen Sicherheit und Freiheit	15
Die zweifellos positiven Absichten des Zweifels	18
Was bedeutet »Zweifel«?	20
Welchen Sinn haben Zweifel?	21
Förderliche und hinderliche Zweifel	23
Der innere Kritiker und das verletzte innere Kind	32
Interview mit Maria Rosario	40
Selbstwahrnehmung: Erkenne dich selbst!	45
Warum Selbstwahrnehmung so wichtig ist	47
Die »Zutaten« für eine bewusste Selbstwahrnehmung	52
Warum wir uns manchmal schwertun, uns auf Neues einzulassen	59
Wofür brauchen wir die Komfortzone?	61
Langfristige Nachteile der Komfortzone	63
Die Komfortzone verlassen und gewinnen	67
Probleme in smarte Ziele verwandeln	73
Rückschläge: in Wahrheit ein Fortschritt im Lernen	75
Die vier Ebenen des Lernens	77

Wie wir uns vor Verletzungen schützen	81
Verleugnung: »Da war doch gar nichts!«	84
Schuldzuweisung: »Du bist schuld, ich kann nichts dafür!«	85
Rechtfertigung: »Entschuldige, aber ...!«	89
Das Pingpongspiel: »Hin und her«	91
Übertreibung: »Drama, Baby, Drama!«	93
Abwertung: »Na, das haben Sie ja toll hingekriegt!«	94
Idealisierung: »Du bist mein Ein und Alles«	96
Projektion: »Ich sehe was, was du nicht siehst!«	99
Intellektualisierung: »Ich denke, also bin ich«	101
Regression: »Ich bin dann mal weg«	103
Aktionismus: »Wir müssen noch schnell ...«	105
Jammern und Wehklagen: »Es ist alles so schrecklich!«	107
Achtsamkeit – Zentraler Schlüssel für Zufriedenheit	113
Sicherheit, Gefahr oder Lebensgefahr?	119
Was unser autonomes Nervensystem für uns will	119
Das älteste Sicherheitssystem: Der dorsale Vagus – Achtung, Lebensgefahr!	122
Das zweitälteste Sicherheitssystem: Unser sympathisches Nervensystem – Stress, lass nach!	126
Der jüngste Teil des autonomen Systems: Der ventrale Vagus – Ich bin sicher und kann so sein, wie ich bin	129
Interview mit Sascha Benecken	135

Verbundenheit – Der beste Schutz vor Verletzungen	141
Was ist nun unter Verbundenheit zu verstehen?	142
Was gewinnen wir durch Verbundenheit?	144
Möglichkeiten der Verbundenheit	146
Sicherheit und Verbundenheit in der Kommunikation	153
Signale der Sicherheit	155
Für eine gute Verbindung im Gespräch sorgen	156
Lernchancen im Konflikt erkennen	159
Einen Konflikt konstruktiv lösen	160
Berührung – Wundermittel zur Beruhigung	165
Warum Berührungen für uns so wichtig sind	167
Warum wir positiv auf Berührung reagieren	168
Was kannst du selbst tun, um dein Wohlgefühl zu steigern?	170
Du kannst jetzt keinen Fehler machen!	175
Was ist überhaupt ein Fehler?	179
Scham, ein schmerzhaftes Gefühl	181
Wie kannst du sinnvoll mit Fehlern umgehen?	185
Akzeptanz – Tor zu Veränderung und innerem Frieden	193
Was bedeutet Akzeptanz?	196
Phasen der Veränderung	199
Interview mit Martin Gruber	201

Selbstverantwortung macht stark	209
Wofür bist du verantwortlich?	212
Selbstverantwortung im Gespräch	213
Neugier, Motivation und kleine Erfolge	217
Der »schlechte Ruf« der Neugier	219
Kleine Erfolge feiern	220
Interview mit Viola Groß	222
Die Heldenreise – It's my life!	227
Danksagung	231
Verzeichnis der Übungen	232
Literatur	234
Anmerkungen	235
Kontakt	238

Einleitung

*Du bist auf der Welt,
um deinen Song zu singen
und dein Spiel zu spielen.
Du bist auf der Welt,
um deine Geschichte zu schreiben
und deinen ureigenen Weg zu gehen.*

G. P.

»Bist du manchmal unsicher?«, fragte ich bei den Recherchen für dieses Buch Freundinnen, Seminarteilnehmer*innen und Profisportler. Manche sagten spontan: »Ja, klar«, und lachten verlegen. Andere dachten kurz nach und meinten dann: »Ist doch jedes mal, oder nicht?« Dabei wirkten sie alle nach außen so selbstbewusst! Niemand hätte hinter dem selbstsicheren Auftreten je vermutet, dass sie in der einen oder anderen Situation trotz ihrer beruflichen Erfolge mit dem Gefühl der Unsicherheit zu kämpfen hätten.

Niemand mag es, wenn er zweifelt, keiner mag unsicher sein, und doch erleben wir dies in den unterschiedlichsten Situationen. Manche Menschen haben ein Problem und wissen noch nicht, wie sie es lösen können, andere sind vor einer Präsentation oder einer Prüfung unsicher. Wieder andere wissen nicht, wie sie Beruf und Familie unter einen Hut bekommen sollen, oder sie haben Angst, sich abzugrenzen und sich für ihre Belange starkzumachen. Die Meisten denken seit Corona darüber nach, wie es in ihrem Leben weitergeht. Und viele Menschen haben Träume, Ziele, Potenziale, doch sie zweifeln an sich und trauen sich noch

nicht, diese zu leben. Natürlich ist es wichtig, den Blick auch auf die Schwierigkeiten zu lenken und deren Sinn zu erkennen, noch wichtiger ist allerdings, die eigenen Stärken, Ziele und Wünsche in den Mittelpunkt zu rücken.

Wir leben in einer Leistungs- und Konsumgesellschaft, in der ständig Idealbilder erschaffen und am Leben gehalten werden. Wir glauben, wenn wir schlanker, hübscher, kompetenter, perfekter, selbstsicherer, erfolgreicher wären, uns gesund ernähren, uns sportlich betätigen und obendrein einen klimaneutralen Lebensstil pflegen, dann würden wir dafür anerkannt und wertgeschätzt. Die meisten von uns glauben, damit wäre das Problem mit der Unsicherheit gelöst – aber bis dahin ... Bis dahin treiben wir uns, strengen uns an, vergleichen uns mit anderen und lassen uns manchmal von deren selbstbewusstem Auftreten blenden. Danach zweifeln wir erst recht an uns nach dem Motto: »Alle anderen sind so selbstsicher, nur ich nicht.« Dabei schauen wir wie durch ein Vergrößerungsglas auf die anscheinenden Negativpunkte. Immer fehlt etwas zum Glück, immer müsste etwas anders sein, als es gerade jetzt ist. Dafür, dass wir unsere Ansprüche nicht erfüllen, kritisieren wir uns und lassen uns von unserer Unsicherheit abhalten, unsere Meinung zu äußern oder etwas aktiv zu verändern. In solchen Momenten vergessen wir völlig, was wir alles können, was wir schon geleistet haben, und ignorieren, dass wir uns in anderen Situationen ganz selbstverständlich selbst vertrauen und souverän handeln. Wir vergessen dann, dass wir einzigartig und wertvoll sind, so wie wir sind, und dass wir unser Umfeld allein schon dadurch bereichern können!

Wir lernen vieles in unserer Gesellschaft, aber ganz bestimmt nicht, wie wir verständnisvoll mit uns selbst umgehen, wenn wir an uns zweifeln, einen Fehler gemacht oder eine Niederlage erlebt haben!

Zweifel und Unsicherheit werden in unserer Kultur immer noch als Schwäche angesehen und nicht als Chance! Dabei ist es völlig normal, unsicher zu sein, wenn wunde Punkte aktiviert werden oder wenn Neues, Ungewohntes bevorsteht. Zweifel kann ein unglaublicher Motivator sein, dein Leben bewusst zu überdenken und neu auszurichten. Indem du dir Zeit gibst, dich ehrlich und achtsam zu erforschen, kannst du hinderliche innere Bremsen erkennen und lösen. Dabei wandelt sich Unsicherheit in Sicherheit, Zweifel in Motivation. Du bekommst immer mehr Klarheit, Selbstvertrauen, Kraft und Gelassenheit und kannst dein Potenzial noch besser entfalten.

Sinnvoll ist es, einen Schritt nach dem anderen zu machen, sodass du in deinem Tempo und in deiner Zeit über deine bisherigen Grenzen hinauswachsen kannst.

Seit vielen Jahren begeistert mich das Thema »Persönlichkeitsentwicklung«. Jeder Mensch ist einmalig und besonders, hat seine besonderen Qualitäten, Herausforderungen und seinen ganz eigenen Weg, sich auf Veränderungen einzulassen und sich zu entwickeln. Mich interessiert, wie ein Mensch geworden ist, wie er ist, wie er seine Talente noch mehr leben und an seinen Unsicherheiten und Zweifeln wachsen kann. So befassen wir uns in diesem Buch mit »Entwicklung« – mit deiner inneren Entwicklung. Es gibt dir theoretische Einblicke zu den verschiedenen Themen, verbunden mit gezielten, vielfach erprobten Übungen, die dir mehr an innerer Sicherheit, aber auch an Freiheit eröffnen können.

Worum geht es nun konkret? Du erfährst hier,

- wofür Unsicherheit und Zweifel sinnvoll sind,
- warum es uns manchmal so schwerfällt, uns auf Neues einzulassen,
- was passiert, wenn wir zu lange in der Komfortzone bleiben,
- wie du dich vor Verletzungen schützt,

- was du gewinnst, wenn du dich bewusst auf Neues einlässt,
- warum Selbstwahrnehmung der Schlüssel für ein erfülltes und erfolgreiches Leben ist,
- was Sicherheit, Gefahr und Lebensgefahr mit dem Nervensystem zu tun haben,
- warum Verbundenheit so wichtig ist,
- dass du jetzt gar keinen Fehler machen kannst,
- wie du dich noch mehr akzeptieren kannst,
- dass Selbstverantwortung dich stark macht und
- welche wichtige Rolle Neugier, Motivation und kleine Erfolge spielen.

Und ja, manchmal kannst du dir auf deinem Weg blaue Flecken holen, Rückschläge erleben. Natürlich wünschst du dir etwas anderes, aber genau durch solche Herausforderungen gewinnst du an Erfahrung und wirst noch stärker!

Zudem findest du hier vier Interviews, die mit den Themen des Buches zu tun haben. Ich habe mich sehr gefreut, dass folgende ehrliche und offene Menschen bereit waren, über ihre Erfahrungen zu berichten, und stelle sie jetzt schon vor:

- Maria Rosario ist Opernsängerin,
- Sascha Benecken ist Rennrodler und siebenfacher Weltmeister,
- Martin Gruber ist ein bekannter Schauspieler, und
- Viola Groß ist Vertriebsmitarbeiterin in einem Modekonzern.

Übrigens: Du wirst im Lauf des Buches bemerken, dass sich manche Themen in Abwandlung wiederholen. Das ist durchaus beabsichtigt und hat didaktische Gründe, denn dadurch bleiben sie länger im Gedächtnis haften, du kannst sie besser in dein Leben integrieren.

Zudem ist es sinnvoll, dir für die Übungen ein Notizheft zuzulegen. So kannst du deine Antworten schriftlich notieren, deine Erfahrungen vertiefen, deine Fortschritte erkennen und dich selbst noch besser verstehen. Wenn du Übungen schriftlich dokumentierst, haben sie eine stärkere und nachhaltigere Wirkung als bei rein gedanklicher Überlegung.

Zwischen Sicherheit und Freiheit

*Der Lohn der Freiheit
ist ein selbstbestimmtes Leben!*

Chris Hunt

Sicherheit ist schon immer und für uns alle ein Grundbedürfnis, das uns aufatmen und beruhigt leben lässt. In früheren Zeiten haben Menschen, um sich sicher zu fühlen, den Göttern Opfergeschenke dargereicht, magische Rituale für ihren Schutz durchgeführt, haben religiöse oder philosophische Konzepte entwickelt und daraus ihre Kraft geschöpft. Genau wie sie damals brauchen auch wir heute das Gefühl, dass es etwas Beständiges und Vorhersehbares gibt, auf das wir uns verlassen können. Vieles ist für uns so selbstverständlich, dass wir gar nicht merken, wodurch wir unser Gefühl von Sicherheit beziehen. Wir haben in aller Regel ein Dach über dem Kopf, einen Arbeitsplatz, soziale Beziehungen, sind gesund (zumindest meistens) und können uns frei bewegen, auch wenn wir durch den Corona-Lockdown einige Einschränkungen erlebt haben. All dieses zusammen vermittelt uns einen Rahmen, der uns bei allem gesellschaftlichen Wandel immer noch eine gewisse stabile Ordnung und Orientierung gewährleistet. Wir können uns überwiegend geschützt fühlen und darauf vertrauen, dass unsere Existenz nicht infrage gestellt ist, wenn wir achtsam mit uns selbst und anderen umgehen. Das ist auch gut so, denn erst Sicherheit eröffnet die Freiheit, uns mit unseren Wünschen, Zielen, Bedürfnissen zu befassen und das zu tun, was wir tun wollen. Wir brauchen ein gewisses Maß

an Sicherheit, damit wir die Möglichkeiten der Freiheit nutzen können. Doch mit der Freiheit ist es so eine Sache.

Wir leben in einer Zeit, in der es so viele Möglichkeiten gibt wie nie zuvor. Es entstanden in den vergangenen Jahrzehnten unterschiedliche Lebensentwürfe und Strömungen mit der Betonung des Individuums, es gibt inzwischen eine Vielzahl von Ausbildungs- und Arbeitsmöglichkeiten, prinzipiell steht uns die ganze Welt offen. Das war nicht immer so, denn unsere Großeltern hatten wesentlich weniger Wahlmöglichkeiten. Religion und Tradition spielten eine größere Rolle, die Lebensformen waren mehr oder weniger vorgezeichnet. Heute dagegen haben wir in jedem Bereich Entscheidungsmöglichkeiten, aber auch Entscheidungsnotwendigkeiten. Das kann irritierend, bisweilen verunsichernd und deprimierend sein, denn man will ja aus all den Optionen die richtige Entscheidung treffen. Dabei ist jede Entscheidung richtig, denn wir machen auf jedem Weg nützliche Erfahrungen, lernen auf jedem Weg etwas dazu. Und manchmal gilt der alte Spruch: »Umwege erhöhen die Ortskenntnis!« Dabei gibt es in meinen Augen keinen Umweg, denn jeder Weg, den du beschreitest, ist dein Weg, und der hat mit deiner Freiheit zu wählen zu tun.

Was heißt denn nun Freiheit? Allein schon das Wort weckt unterschiedliche Vorstellungen. Für manche Menschen ist Freiheit die ultimative Sehnsucht nach einem Leben ohne Arbeit und Verpflichtung, eine schöne paradiesische Fantasie. Die meisten Menschen stellen sich unter Freiheit ein Leben vor, »in dem ich tun kann, was ich will«.

Dabei tauchen dann die Fragen auf: Was hindert jemanden, das zu tun, was er tun will? Was macht ihn unfrei?

Je bewusster die Menschen werden, desto mehr merken sie, dass sie gelegentlich etwas zurückhält, ihr Potenzial zu leben, doch sie wissen nicht, was es ist. Sie fühlen sich nicht frei – und

wollen doch frei, unabhängig und selbstbestimmt sein, denn Freiheit ist ebenso ein Grundbedürfnis wie Sicherheit. Sie suchen zu Recht nach einer Möglichkeit, erfüllt und erfolgreich zu leben, kennen jedoch die wahren Gründe für ihr Zögern, ihre Zweifel und Unsicherheit nicht. Sie können noch nicht wahrnehmen, dass ihre täglichen Denk- und Verhaltensweisen auf einengenden automatisierten, inneren Mustern und Strategien basieren.

Der Weg zur Freiheit ist ein Prozess, bei dem du deinen inneren Hindernissen auf die Spur kommst. Dieser Prozess hat viel mit bewusster Selbstwahrnehmung und dem Erkennen, aber auch Loslassen jener mentalen Muster zu tun. Bist du bereit, dein eigenes Mindset – also deine Denkweise beziehungsweise Geisteshaltung – zu hinterfragen und zu erweitern, deine Zweifel und Unsicherheiten anzuschauen, Verletzlichkeit zuzulassen und dich selbstbestimmt auf deinen eigenen Prozess einzulassen? Dann gewinnst du an innerer Freiheit und Flexibilität, so dass du dich entfalten und gut mit den gegenwärtigen Veränderungen umgehen kannst. Das wiederum stärkt deine Sicherheit.

Du kannst erkennen, dass Sicherheit und Freiheit zusammengehören. Es sind die zwei Seiten einer Medaille. Das eine bekommst du nicht ohne das andere. Es braucht eine gesunde Balance zwischen diesen beiden Polen, in denen es Spannung und Zweifel, aber auch zahlreiche Lernchancen gibt; und es liegt an dir, wie verantwortungsbewusst du deine Chancen nutzt. Zu wahrer Freiheit gehört immer auch Selbstverantwortung!

Du bist größer als deine Zweifel, das stimmt zweifelsfrei, doch warum du zweifelst, wofür Zweifel gut sind und wie du mitfühlend mit dir umgehen kannst, darum geht es im nächsten Kapitel.

Die zweifellos positiven Absichten des Zweifels

*Wer viel zweifelt, der wäre gern sicher.
Doch wer immer sicher sein will,
wird zwangsläufig unsicher.
Er bleibt in seinen Begrenzungen stecken
in dem Versuch, nicht anzuecken.*

G. P.

Kein Zweifel, Zweifel haben bei uns schlechte Karten! Doch jeder kennt sie, jeder hat sie, und keiner will sie. Sie stören unsere wohlgefällige Routine, den reibungslosen Ablauf dessen, was wir tun. Ein einziger Gedanke wie »Ich weiß nicht, ob mein Job der richtige ist oder nicht« kann genügen, um uns verunsichern zu lassen. Zweifel lassen uns schwanken, bremsen unsere Energie. Wir brauchen Zeit, um Entscheidungen zu treffen, denn wir überlegen hin und her, was denn das ultimativ Richtige sei, und sind angespannt und unruhig. Wer heutzutage, wo alles so schnell gehen soll, Dinge – beruflich wie privat – infrage stellt und an der Sinnhaftigkeit eines Produkts oder an der eigenen Vorgehensweise zweifelt, dem werden rasch Dynamik und Durchsetzungsvermögen abgesprochen. Er wird als Spielverderber, als Bremser und Zauderer abgestempelt, als einer, der sich im Teufelskreis von Zweifel und Unsicherheit verheddert und nicht weiß, was er will. Und auch die Zweifler selbst machen sich Gedanken über ihren Zweifel: »Alle anderen wissen, was sie wollen, wieso ich nicht? Ich müsste mich schneller entscheiden.« Sie setzen sich mit ihren Gedanken selbst unter Druck und kreieren eine sich selbst erfüllende Prophezeiung! Sie bekämpfen ihre Zweifel und die im Schlepptau daherkommenden Unsicherheiten, wollen sie loswerden, um wieder sicher zu sein, doch genau dadurch werden Zweifel und Unsicherheit stärker!

Wer Zweifel als etwas Negatives betrachtet, lässt völlig außer Acht, wie wertvoll sie sind und worauf sie uns aufmerksam machen wollen. Hierzu ein Beispiel:

Fallbeispiel: Zweifel an der Berufswahl

Nathalie, 41, hatte die Rechtsanwaltskanzlei mit mehreren Angestellten von ihrem Vater übernommen. Sie war sehr erfolgreich, doch nach einigen Jahren begann sie, mehr und mehr an unserem Rechtssystem zu zweifeln. Ihr Job machte ihr immer weniger Spaß. Sie spürte eine innere Unruhe. Immer wieder blitzten leise Zweifel auf, ob sie den richtigen Job habe, doch sie schob diese Zweifel stets beiseite. Schließlich hatte sie ja einen guten Beruf, der obendrein mit ordentlichen Einnahmen und Prestige belohnt wurde. Doch sie wurde zunehmend frustriert, und deshalb machte sie eine Ausbildung in Familientherapie. Sie glaubte nämlich, wenn sie die Hintergründe für das Verhalten anderer besser erkennen könne, wäre das für ihre Arbeit als Anwältin hilfreich. Anfänglich ging es auch gut, doch dann meldete sich wieder die Stimme des Zweifels und wurde immer lauter. Ihre Unruhe und ihr inneres Schwanken machten sich auch gegenüber ihren Mitarbeitern und ihrer kleinen Tochter bemerkbar. Nathalie begann, sich ernsthaft zu fragen, ob sie noch im richtigen Job war. Sie dachte an die Verantwortung ihren Angestellten, ihrer Tochter und auch sich selbst gegenüber; sie überlegte hin und her, was sie tun sollte, und fühlte sich zunehmend gestresst.

Letztlich entschloss sie sich, ihre Kanzlei zu verkaufen und sich als Familientherapeutin selbstständig zu machen. Zunächst fiel eine Last von ihr ab. Sie war froh, den Job als Rechtsanwältin hinter sich gelassen zu haben, hatte mehr Energie als je zuvor

zur Verfügung und war begeistert davon, dass sie sich endlich für das starkmachte, was sie wirklich interessierte. Zwar dauerte der Aufbau ihrer neuen Praxis wesentlich länger als erhofft; sie musste mehr Geld investieren, als sie je gedacht hatte. Dennoch blieb sie zuversichtlich und wurde sehr kreativ darin, ihre Praxis bekannt zu machen und neue Klienten zu gewinnen, bis sie von ihrem neuen Beruf leben konnte!

Auf meine Frage, ob sie ihren Entschluss jemals bereut habe, antwortete sie: »Als Rechtsanwältin hatte ich gelernt, in schwierigen Situationen motiviert zu bleiben. Das hat mir geholfen, die Durststrecke zu meistern. Jetzt sitze ich wieder fest im Sattel und kann ruhig schlafen. Natürlich ist auch jetzt nicht alles Gold, was glänzt. Aber ich habe jeden Tag meine Freude daran, Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen.«

Nathalie fühlt sich wieder sicher und entspannt. Ihr Nervensystem hat sich beruhigt!

.....

Was bedeutet »Zweifel«?

In dem Wort »Zweifel«, das vom althochdeutschen *zwīfal* stammt, steckt die Zahl »Zwei«. Das Wort bedeutet »(Ungewissheit bei) zweifach(er Möglichkeit)«. ¹

Du bist beim Zweifeln nicht mehr eins mit dir selbst, hast mindestens zwei Optionen, hast noch keine klare, eindeutige Bewertung und Begründung gefunden, für welche der Möglichkeiten du dich entscheiden willst, und schwankst hin und her. Zweifel tauchen auch dann auf, wenn du die Richtigkeit einer Aussage infrage stellst, wenn du über einen längeren Zeitraum in der Partnerschaft oder im Job frustriert bist und beginnst, über mögliche Alternativen nachzudenken.

Zweifel sind ungefragt zur Stelle, sobald etwas nicht mehr stimmig ist. Du stehst vor Entscheidungen, bist unsicher in der eigenen Beurteilung, welches Ziel du wählen willst. Sie sind da, wenn du befürchtest, etwas Wichtiges, bislang sicher Geglaubtes zu verlieren, und du nicht weißt, was danach kommt. Garantiert kommen sie, wenn du deine eigenen Fähigkeiten und Handlungen, dich selbst infrage stellst und dazu noch von anderen kritisiert wirst. Oder wenn äußere Rahmenbedingungen sich plötzlich ändern und du abrupt deine gewohnt-vertraute Komfortzone verlassen musst.

Welchen Sinn haben Zweifel?

Zweifel lassen einen nicht nur schwanken zwischen »Mein Kopf sagt dieses, mein Bauch was anderes«, zwischen »Soll ich?« oder »Soll ich nicht?«, »Was ist, wenn ich dies tue?« und »Was ist, wenn ich jenes oder gar nichts tue?«, sondern sie haben auch viele Vorteile:

- Zweifel schützen uns davor, uns reaktiv und unüberlegt in eine Sache zu stürzen und voreilig zu handeln.
- Durch sie haben wir die Fähigkeit, Dinge in der Schwebe zu halten. Wir untersuchen eine Situation genau und bedenken im Vorhinein mögliche positive wie negative Konsequenzen unserer Entscheidungen und Handlungen.
- Wir sind ein Stück weit dafür gewappnet, was nach einer Entscheidung auf uns zukommen könnte, weil wir die Dinge mental schon durchgespielt haben.
- Zweifel können uns ermutigen, darüber nachzudenken, ob wir auf dem richtigen Weg für uns sind, ob unsere Ziele für uns passen.

- Sie fordern uns auf, über unsere eigenen Ansprüche und Erwartungen an uns selbst und andere nachzudenken und Situationen realistisch zu sehen.
- Sie können uns an eigene Stärken erinnern und dazu führen, uns noch mehr auf unsere Intuition zu verlassen.
- Sie können uns helfen, unsere Komfortzone zu verlassen.

Zweifel wollen letztlich das Beste für uns: Sie wollen, dass wir die Dinge gut machen und sicher sind in dem, was wir tun. Wir können Zweifel und Unsicherheiten unzweifelhaft als Motivatoren verstehen, die uns auffordern, unser Leben, unsere Beziehungen, unseren Job, unsere Werte, vor allem auch den Sinn dessen, was wir tun, bewusst zu hinterfragen, auf den Prüfstand zu stellen und uns gegebenenfalls neu auszurichten. Sie können uns anstacheln, neue Fähigkeiten zu erwerben, uns ins Zeug zu legen und noch besser zu werden in dem, was wir tun. Wie viele Entwicklungen sind nur dadurch zustande gekommen, dass die Erfinder Bestehendes hinterfragt, sich Gedanken darum gemacht haben, ob alles so bleiben muss, wie es ist, oder ob es nicht bessere Möglichkeiten gäbe, mit den Gegebenheiten umzugehen. Sie haben nach immer besseren Lösungen gesucht und sie gefunden. Denk nur einmal daran, wie viele kreative und neugierige Menschen es gebraucht hat, um beispielsweise vom ersten Buchdruck bis zum Selbstverlag von Büchern zu kommen, von der Landkarte zum Navi oder vom Pferdefuhrwerk zum selbstfahrenden Auto. Vielen Dank an die Erfinder für ihren Zweifel an Bestehendem und ihre Entdeckung von neuen Möglichkeiten!

Wer überhaupt nicht zweifelt – solche Zeitgenossen soll es ja geben –, der glaubt wohl, alles zu wissen und überall sicher zu sein! Er versorgt andere ungefragt mit Ratschlägen und nervt sie nicht selten damit! Durch seine Selbstgefälligkeit glaubt er, es nicht nötig zu haben, anderen Menschen mit anderen Meinun-

gen zuzuhören und dazuzulernen. Er kann mögliche Gefahren nicht realistisch erkennen, kann Neues nicht zulassen und bewegt sich nur innerhalb seiner Komfortzone.

Förderliche und hinderliche Zweifel

Unter *förderlichen* Zweifeln verstehe ich solche, die uns wach und aufmerksam machen, Pläne angemessen klug zu überdenken, die Konsequenzen einzubeziehen, sodass wir dann bewusst eine Entscheidung treffen, was wir tun wollen.

Hinderliche Zweifel führen zu Selbstzweifeln, schmälern unser Selbstvertrauen und unterminieren unser Selbstwertgefühl. Sie sind belastend und lähmend. Sie sind meist mit sehr hohen, perfektionistischen Ansprüchen an sich selbst und/oder andere verbunden. Je höher die Ansprüche, desto größer sind die Zweifel. Dann zweifeln Menschen an immer mehr: an ihrer Figur, ihrem Aussehen, ihren Fähigkeiten. Sie zweifeln daran, ob sie je den richtigen Partner finden, ob der aktuelle Partner der richtige ist. Sie zweifeln, ob sie gut genug in ihrem Job sind, ob sie sich gesund genug ernähren, und daran, ob andere sie akzeptieren ... Sie grübeln, ihre Gedanken kreisen, sie reagieren übervorsichtig und kommen schwerlich zum Entscheiden und Handeln. Dies ist verunsichernd, energie- und kräftezehrend und verursacht Stress.

Zweifel können uns daran hindern, unsere eigenen Ziele und Wünsche umzusetzen. Und selbst wenn andere Menschen unsere Stärken, unsere Kompetenz anerkennen, so glauben wir dies nicht. Wir halten uns insgeheim für Hochstapler (was bis zum sogenannten Impostor-Syndrom führen kann) und denken, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis andere bemerken, dass wir nicht viel können.

