

# Sei perfekt und streng dich an!?

Ausschnitt aus einem Vortrag zum Thema, was Coaching bringen kann

## Die 5 Thesen zum (Gesamt)Vortrag

- Selbstbewusstsein heißt: sich - seiner – selbst – bewusst – sein
- Innere Klarheit sorgt für äußere Klarheit
- Innere Überzeugung ist die Voraussetzung, um überzeugend zu wirken
- Stark ist, wer seine Schwächen kennt
- Authentizität öffnet die Tür zu den eigenen Potenzialen

...

## Eigentlich fertig ...

Michael Kurz muss um 15 Uhr seinen Bericht abgeben. Der Bericht ist fertig, und Michael wirft einen letzten Blick darauf. Er sagt sich: *Nein, so kannst du das nicht abgeben. Das ist es noch nicht, so gebe ich den nicht ab.* Er fügt noch 3 Tabellen ein, formatiert neu, überarbeitet den Text, die Gliederung und plötzlich ist es 5 vor 15 Uhr. Er kommt höllisch in Stress, um den Rest noch hinzubekommen.

Als er den Bericht seinen Chef vorlegt, sagt der nur: Wozu die vielen Tabellen? Ein kurzer Überblick hätte mir genügt. Das hatten wir doch vereinbart.

Michael macht sich seinen Stress selber. Und damit ist er nicht allein. Vielleicht kennen Sie auch solch ein Verhalten, bei sich, bei anderen... Und die Frage bleibt: Warum tun Menschen das?

## Der Blickwinkel von oben

Folgen Sie mir auf die Metaebene, der Sicht von oben auf die Situation, um sie aus einem ganz anderen Blickwinkel aus zu betrachten. Als Hilfsmittel dienen Modelle und Landkarten, von denen es Dutzende gibt, wobei nicht jede zu jeder Situation. Ich möchte eine Landkarte, und zwar die der Antreiber, hier vertiefen, um exemplarisch zu erklären, was Coaching bringt.

Damit zurück zur Ausgangsfrage: Warum macht Michael, ohne dass es einen äußeren Grund gibt, sich solch einen Stress, indem er, mit seinem Ergebnis unzufrieden, eine Tabelle gestaltet, neu formatiert, den Text ergänzt ...? Der Stress ist hausgemacht. Wer also treibt ihn an?

Es sind Stimmen in seinem Kopf, in unseren Köpfen, die uns, wenn wir uns gestresst, unsicher oder überfordert fühlen, unangenehme Gefühle und Druck machen. Die Transaktionsanalyse, eine humanpsychologische Schule, kennt 5 dieser Antreiber. Sie heißen: Sei perfekt, sei stark, mach es allen anderen recht, streng dich an und beil dich.

## Sei perfekt

Dieser Antreiber verlangt Perfektion, Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was wir tun. Er neigt dazu, sich (zu) sehr auf Details zu konzentrieren und kein Ende zu finden. Bei Präsentationen geht es darum, ein möglichst vollständiges Bild geben, damit der Gegenüber die Situation perfekt nachvollziehen kann. Schilderungen erfolgen mit allen Details, Hintergrundinformationen und Alternativen. Sich einfach kurz zu fassen, verunsichert den Perfektionisten. Er sieht eher das, was noch fehlt, als das, was geschafft und gut ist. Perfektion erwartet er in der Regel auch von Anderen. Und als Vorgesetzter delegiert er ungern, weil er die Dinge selber machen muss, denn er weiß, dass es nur bei ihm gut wird.

## Sei stark

Schwarzenegger vor der festungsartigen, bewachten Villa des Bösewichts. *Ich geh da jetzt rein – und mach ihn alle.* Er zieht es alleine durch. Er ist bereit, sich eher abknallen zu lassen als dass er die Kollegen einschaltet. Er muss alleine durch, muss es alleine tun - sei stark!

Dieser Antreiber ruft auf, sich keine Blöße zu geben, Vorbild zu sein, Haltung zu bewahren, eiserne Konsequenz zu zeigen

## Sei perfekt und streng dich an!?

Ausschnitt aus einem Vortrag zum Thema, was Coaching bringen kann

und alles alleine, ohne fremde Hilfe durchzustehen: *Wir lösen unsere Probleme selber.* Ein Aufruf zum Heldentum und gleichzeitig ein Aufruf: bloß keine Gefühle zeigen - denn Gefühle sind gleichbedeutend mit Schwäche. *Ach was, das bisschen Fieber,* sagt die Sekretärin bei 39,8°, *das ist doch nicht krank.*

### Machs allen anderen recht

Bei diesem Antreiber ist der andere immer wichtiger als ich selbst. Der Angetriebene fühlt sich dafür verantwortlich, dass der andere sich wohlfühlt. Von diesem Antreiber getriebene Menschen haben ein sehr starkes Einfühlungsvermögen. Sie nutzen es jedoch so, dass es ihnen schadet. Die eigenen Bedürfnisse fallen dabei meist hintenüber - werden als *nicht so wichtig* abgewertet. Konflikte werden unter den Teppich gekehrt, NEIN-Sagen geht nicht, Ecken und Kanten gibt es nicht und schon gar nicht die eigene Kontur.

### Streng dich an

Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Wenn etwas nicht anstrengend ist, ist es für den Streng-dich-an-Getriebenen nicht wertvoll. Wer diesen Antreiber lebt, fühlt sich wohl, wenn er 12 Stunden lang alles gegeben hat. Eigene Wertschätzung und innere Befriedigung gibt es für die geleistete Arbeit und nicht für das Ergebnis. Mühsal wird damit zum Ersatz für echten Erfolg. Ganze Unternehmenskulturen leben diesen Antreiber: Wer um 17 Uhr nach Hause geht, der hört: *Sie haben sich wohl einen halben Tag freige-nommen!*

### Beeil dich

Dieser Antreiber ist Anlass, alles rasch zu erledigen, schnell zu antworten, schnell zu sprechen, eilig zu essen, möglichst viele Dinge gleichzeitig zu tun.

Während der Perfektionist eine Aufgabe so ausführlich erklärt, dass man sie in dieser Zeit gut hätte erledigen können, nimmt sich der Hektiker nicht die Zeit zu sagen, was er überhaupt will. *Fragen Sie nicht, machen Sie. Wenn ich Ihnen alles haarklein vorkaue, dann kann ich die Sache auch gleich selber machen.*

### Unser Antreiber als Autopilot

Unsere Antreiber schalten sich – wie ein Autopilot - immer dann ein, wenn wir in Stress geraten und glauben, eine Situation nicht bewältigen zu können. Auch wenn sich Antreiber hauptsächlich in brenzligen Situationen einschalten, so wollen einige Menschen brenzlige Situationen im Vorfeld vermeiden. Daher sind sie lieber gleich präventiv den ganzen Tag perfekt, hektisch, angestrengt, anderen dienlich oder hart.

Antreiber sind Strategien, die wir in der Kindheit gelernt haben und die damals wichtig waren. Sie sind unbewusste Notfallprogramme, doch heute passen sie einfach nicht mehr zu unseren Herausforderungen und sind im Notfall eher schädlich. Sie sind in ihrer Absolutheit nicht zu erfüllen und führen gerade nicht zum Erfolg. Denn Antreiber haben immer die Tendenz, übers Ziel hinauszuschießen. Sie verursachen:

- Perfektion statt guter Arbeit.
- Einzelkämpfertum statt Zusammenarbeit und Team
- Selbstverleugnung statt Kontur und echter Kontakte
- Verausgabung statt angemessener Energieeinsatz
- Hektik statt zügiges Arbeiten

Antreiber haben uns dahin gebracht, wo wir heute stehen, und sind Teil unserer Persönlichkeit geworden. Im normalen Arbeitsalltag mit akzeptablen Stresslevel sind Schnelligkeit, Genauigkeit, Liebenswürdigkeit, Bemühen bzw. Begeisterung

## Sei perfekt und streng dich an!?

Ausschnitt aus einem Vortrag zum Thema, was Coaching bringen kann

und Stärke positive Eigenschaften. Wichtig ist daher, sich in Stress-Situationen ihrer bewusst zu werden und zu sehen, wo sie hinderlich sind, wo sie uns ein Bein stellen und wo sie unseren Erfolg verhindern.

### Und immer geht es um Bewusstheit

Allein das Erkennen meiner persönlichen Antreiber unterstützt bei der Auflösung, sich vom Autopiloten zu befreien. Ein weiterer Lösungsansatz ist es, die alten Antreiber-Gedanken durch neue Gedanken zu ersetzen. Dies ist schneller gesagt als getan, da die Antreiber immer auch einen emotionalen Hintergrund haben, nämlich die Bindung an die Eltern und wichtige Bezugspersonen. Es muss ein längeres dauerndes Überdenken einsetzen und ein vorsichtiges Sammeln von Erfahrungen in der Praxis und die Reflexion derselben.

...

Für die eigene Weiterentwicklung, die gute Kommunikation, das Fällen von Entscheidungen... braucht es die eigene Bewusstheit.

**Christiane Bauer** begleitet und unterstützt in der Personalentwicklung. Sie begleitet durch Coaching, Seminare und Workshops. Themen: Persönlichkeit, Führung, Kundenkontakt ...

Christiane Bauer PersonalEntwicklung  
Hinter den Wiesen 15; 30974 Wennigsen  
Telefon 05103-70 66 053  
E-Mail: [info@christiane-bauer.com](mailto:info@christiane-bauer.com)  
[www.christiane-bauer.com](http://www.christiane-bauer.com)