



Die Kraft-Killer

**Starke Mädchen verlieren nie.
Sie lernen nur dazu und werden noch stärker.**

Kylie, 12 Jahre (in Parker, K.T. (2018): Wilde Mädchen. Am schönsten sind wir, wenn wir niemandem gefallen wollen. München: mvg Verlag, S.240)

Was steht dem entgegen, dass wir mit Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein unsere Meinung vertreten und eine uns eigene Haltung finden und bewahren? Was machen wir, wenn Selbstzweifel uns plagen? Wenn Mädchen zu wenig kraftvolle weibliche Vorbilder haben, fühlen sie sich schnell verunsichert, wenn ihre Meinung oder ihre Wünsche von anderen abweichen. Sie werden immer noch – anders als Jungs – häufiger dazu erzogen, vor allem nett, anpassungswillig und gefällig zu sein. Im Beruf sind sie dann als Frauen gegenüber Autoritäten unsicher oder setzen sich bei selbstsicheren Menschen innerlich in ein schlechteres Licht. Damit einhergehen können eine gesteigerte Redeangst, vor allem vor mehreren Menschen, und die Neigung, sich nicht einzubringen, wenn man etwas nicht hundertprozentig weiß, aus lauter Angst, Fehler zu machen. Der weibliche Perfektionismus kann mit Narzissmus einhergehen, wie Bärbel Wardetzki weiß. Im Interview sagt sie, dass Frauen, wenn sie mit einem Minderwertigkeitsgefühl behaftet sind, die Kraft anderer Frauen nicht gerne zum Vorbild nehmen, sondern dass die Leistungen solcher Frauen sie geradezu in eine innere Not bringen. Demnach könne die eigene Leistung im Vergleich gar nicht mehr gut sein (Wardetzki in Mannhard, A. (2019a): Führen im Sandwich. Berlin: Cornelsen). Wenn Mädchen und Frauen nicht in ihrer eigenen Kraft sind, können sie schlecht Dinge ablehnen, die sie nicht wollen, und sie können nicht Nein sagen. Es entsteht ein innerer Wertekonflikt, weil sie doch eigentlich nett und gefällig sein sollen oder möchten, und sie haben Angst, dass sie durch ein Nein als Person abgelehnt und nicht mehr geliebt werden.

Das Opferland

**Beim Fußball ist es nicht wichtig, schön auszusehen.
Man muss seine Tränen und sein Blut wegwischen, wird von den anderen im Team getröstet und kehrt so schnell wie möglich auf das Spielfeld zurück.**

Jules, 9 Jahre (in Parker 2018, S.80)

Wer sich in einer Situation oder generalisiert als Opfer erlebt, sieht eine Sache als ausweglos an und sich selbst als hilflos. Im Sinne der Transaktionsanalyse, in der jeder Mensch drei Ebenen seiner Persönlichkeit in sich trägt – das Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kind-Ich –, erlebt sich eine Frau immer noch vor allem aus dem Kind-Ich heraus. Das kann anerzogen und / oder selbst gewählt sein. Kleine Mädchen sind zunächst im positiven Sinne staunend, gutgläubig und unverstellt ehrlich bis naiv; werden sie aber nicht zu erwachsenen und später reifen Frauen, fühlen sie sich ihren Gefühlen und dem Handeln von anderen hilflos ausgesetzt. Das kann dazu führen, dass sie sich ohnmächtig fühlen, wenn sie sich dringend abgrenzen und durchsetzen sollten. Der Kontakt zu einem gesunden und kraftvollen Selbst konnte nicht entwickelt werden und Gefühle des Ärgers oder der Wut werden verleugnet, denn sie passen nicht in das Bild des netten, braven Mädchens.

Was hilft, um aus dem Opferland herauszukommen? Eins ist sicher, jammern und untätig sein nicht. Es hilft auch nicht, auf eine Rettung von außen zu warten, denn die kann nur von einem selbst kommen.



Wer untätig bleibt, hat sich mit der Situation arrangiert und will vielleicht auch gar nichts verändern. Stattdessen hilft, seine Einstellung oder Umgebung zu ändern beziehungsweise mindestens im Sinne seines Ziels zu beeinflussen. Beginnen wir mit der Umgebung: Was haben wir hier selbst in der Hand und was können wir künftig anders machen? Wenn Dritte an Situationen beteiligt sind, dürfte unsere Macht schnell ein Ende haben, denn nichts gestaltet sich schwieriger, als andere Menschen zu ändern. Davon unbenommen ist unsere Möglichkeit, andere auf ein unerwünschtes Verhalten hin konkret anzusprechen und ihnen mitzuteilen, was wir uns von ihnen stattdessen wünschen. Immer können wir jedoch unsere Einstellung ändern. Wenn wir zum Beispiel die mürrische Kollegin nicht freundlicher stimmen können, grenzen wir uns innerlich ab und sehen, dass die Unfreundlichkeit deren Problem und nicht unseres ist. Wenn wir mit der Philosophie des Trägers der Kita an manchen Punkten nicht einhergehen können, suchen wir uns Inseln, mit denen wir übereinstimmen und die uns unserer Tätigkeit mit Freude nachgehen lassen. Sollten alle Stricke reißen, haben wir immer noch die Möglichkeit, unsere Umgebung zu verlassen.

Praxisübung

Wir können mit den folgenden Aussagen und entsprechender Zustimmung unsere Einstellung zu uns selbst, zu Situationen und zu unserer Umgebung herausfinden und erkennen, wo wir uns zu sehr in eine Opferhaltung hineinbegeben.

- Ich rechtfertige mich häufig.
- Ich reagiere auf Kritik empfindlich.
- Ich helfe gerne.
- Ich bin bei der Arbeit darauf angewiesen, dass ich informiert werde.
- Ich gehe Problemen lieber aus dem Weg.
- Mir ist wichtig, dass alle zufrieden sind.
- Ich stelle Einzelinteressen im Sinne des Gesamtwohls zurück.
- Mir ist wichtig, dass alle sich an Regeln halten.
- Konflikte stören die Harmonie und Gemeinschaft.
- Mir reicht es, routiniert meinen Job zu machen.
- Ich muss das Rad nicht neu erfinden.
- Wenn jemand mal laut wird, vertraue ich ihm nicht mehr.
- Ich hänge einem Ärgernis lange nach.
- Vorgesetzte dürfen nicht kritisiert werden.
- Ich hoffe, dass meine Leistungen wahrgenommen werden.
- Jeder tut so gut wie er kann.
- Ich mag es nicht, mich hervorzu tun.





Praxistipp

Wer sich in der Opferrolle befindet oder empfindet, sieht lauter Sackgassen, in denen er denkt, er hätte keine Wahl. Die Abwehrstrategien können sein: ignorieren oder verdrängen, das Problem größer machen, Anstrengungen verstärken. Stattdessen hilft, Widersprüche zu akzeptieren und zu sehen, dass die Welt manchmal komplex ist. Man kann sich kreative Fragen stellen, zum Beispiel: Was würde ich meiner besten Freundin in der Situation raten? Wie denke ich in ein, zwei, drei oder zehn Jahren über dieses Problem? Wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte, was würde ich dann im Hinblick auf das Problem tun? Was kann ich dazu beitragen, um das Problem zu verschlimmern?

Die Mind-Killer

Stärke bedeutet, seine Leidenschaft, seinen Verstand und all seine Kraft für das einzusetzen, woran man glaubt. Daher kommt Schönheit.

Jordan, 15 Jahre (in Parker 2018, S.82)

Während Glaubenssätze früh vermittelte und tief verwurzelte Gedankenmuster sind, die sich aufgrund der eigenen Biografie und / oder subjektiver Bewertungen von Situationen und daraus resultierender Annahmen entwickelt haben, geht es bei den Gedankenkillern um Überzeugungen, die man eher als Denkfehler ansehen könnte. Nichtsdestotrotz können sie eine verheerende Wirkung auf das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit haben. Jens Korz nennt „Die Top Five Mind-Killer“:

1. Ich bin nicht intelligent
2. Katastrophen werden passieren
3. Sich und anderen Druck machen
4. Die Selbstverleugnung
5. Die Übermotivation

(vgl. Korz, J. (2018): *Selbstsicher und souverän im Business. Die Macht des Selbstbewusstseins*. Freiburg: Haufe, S.129)

Mädchen trauen sich, je älter sie werden, nicht mehr im gleichen Maße wie Jungen eine naturwissenschaftliche und / oder technische Begabung zu. Sie greifen demnach später eher zu sozialen oder sprachwissenschaftlichen Berufen. Es scheint so zu sein, dass mehr Mädchen an Elite-Universitäten gehen, wenn sie vorher in gleichgeschlechtlichen Schulklassen unterrichtet wurden. Was passiert in den gemischten Gruppen in der Kita und später in der Schule, und welches Bild entwickeln Mädchen von ihrer Intelligenz? Intelligenz setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen, wovon die kognitiv-logische nur eine ist. Es gibt außerdem noch eine körperlich-sinnliche, sozial-emotionale, rhythmisch-musikalische, künstlerisch-reative, bildlich-räumliche und personale Kompetenz (vgl. ebd., S.129-131). Vielleicht wird in der Schule vor allem der Blick auf die kognitiv-logische Ebene gelenkt, wenn es um die Einschätzung von Intelligenz geht?

Praxistipp

Wir können uns an unsere Kita- und Schulzeit erinnern und überlegen, was wir dort gut konnten, und was wir mit Begeisterung gerne taten. Wann waren wir verunsichert? Welche Botschaften wurden uns in diesen Situationen vermittelt? Wenn wir das herausfinden, können wir daran arbeiten, diese einschränkenden Glaubenssätze in positive zu verwandeln.



Befreiung vom Katastrophendenken

Katastrophendenken lähmt und kann sogar krank machen, neben der Tatsache, dass tatsächlich mehr Störungen und Schwierigkeiten in unser Leben treten, je mehr wir sie erwarten. Bei näherer Betrachtung sind die meisten Gedanken, die uns in Angst und Schrecken versetzen, nicht realistisch und maßlos übertrieben. Das Schlimme dabei ist, dass unser Körper nicht unterscheiden kann, ob wir es uns nur denken, oder ob wir tatsächlich in Not sind. Er reagiert, als ob wir uns in einer Katastrophe befänden, selbst wenn es nur unsere Gedanken sind.

Woher kommt Katastrophendenken? Ursächlich können wir wie bei den Glaubenssätzen annehmen, dass wir als Kind einmal oder öfter in einer schwierigen, vielleicht sogar lebensbedrohenden Situation waren. Das kann zum Beispiel ein Unfall, eine Gewalterfahrung oder ein nächtliches Alleingelassen werden sein. Bei einer Traumatisierung nehmen Kinder die entsprechenden Gefühle der existenziellen Bedrohung in ihr Erwachsenenleben mit. Diese Emotionen werden reaktiviert, wenn man sich später in einer bedrohlichen Situation befindet, und man fühlt sich wieder so hilflos wie als Kind. Haben wir nicht verinnerlicht, welche Resilienzfaktoren uns damals zum Überleben geholfen haben und welche Kraft in uns als Erwachsener wohnt, reagieren wir unangemessen heftig auf Schwierigkeiten und machen uns selbst bei kleineren Hürden und Problemen die schlimmsten Folgen aus. Eine abgeschwächte Form von Katastrophendenken können unproduktive Grübeleien sein.

Falsche Rückschlüsse auf situative Ereignisse sind Denkfehler, und leider prägen sie sich durch stete Wiederholung chronisch ein. Die Folge sind unangenehme Gefühle wie besorgt, verunsichert, gelähmt und ängstlich sein. Damit fehlt es an Motivation, Mut und Selbstvertrauen und man schränkt sein Handeln ein.

Praxisbeispiel

Die Erzieherin Frau Schulz wartet auf einen Anruf ihrer Kollegin, die mit ihr Absprachen wegen eines bevorstehenden Gesprächs mit der Kindergartengeschäftsführerin treffen will. Die Kollegin meldet sich nicht und Frau Schulz versinkt in ihren Gedanken. Zuerst überlegt sie, dass die Kollegin sich offenbar nicht mit ihr abstimmen, sondern lieber ihr eigenes Ding bei der Vorgesetzten durchziehen statt gemeinsame Sache machen will. Zehn Minuten später ist sie überzeugt, dass die Kollegin einen Unfall gehabt haben muss. Sie probiert, sie telefonisch in der Kita zu erreichen, und erfährt, dass die Kollegin kurz zu Fuß außer Haus gegangen ist. Demnach kann es kein Auto-unfall sein, denkt Frau Schulz weiter, aber weshalb geht die Kollegin außer Haus, wenn sie einen Telefontermin hat? Eine halbe Stunde später ist Frau Schulz davon überzeugt, dass die Kollegin gegen sie arbeitet und eine Intrige bei der Kindergartengeschäftsführerin plant.





Welche Möglichkeiten wären in diesem Beispiel wahrscheinlicher und realistischer als eine von der Kollegin gegen Frau Schulz geplante Intrige?

- Die Kollegin musste aufgrund eines dringlichen anderen Anliegens kurz außer Haus und konnte deshalb nicht termingerecht bei Frau Schulz anrufen.
- Die Kollegin hat das Telefonat vergessen.
- Die Kollegin steckte bis über beide Ohren in Arbeit und wollte kurz frische Luft schnappen, bevor sie sich dem nächsten Anliegen widmet.
- Die Kollegin sah die Uhrzeit für das Telefonat nicht als verbindlich an, sondern nur den Tag.
- Die Kollegin wollte für das Telefonat noch ausstehende Informationen einholen.
- Die Kollegin kam nicht dazu, sich für ihre Pause etwas zu essen und zu trinken zu besorgen, und holte dies kurz nach.



Praxistipp

Das Problem beim Katastrophendenken ist so gut wie immer, dass es auf reinen Hirngespinsten beruht. Wer seine Gedanken regelmäßig so verzerrt, tut gut daran, der Ursache auf den Grund zu gehen und dieses Muster abzustellen. Wie gelingt das?

1. *Sich auf die Fakten der Situation konzentrieren:* Was ist tatsächlich geschehen? Was wurde konkret gesagt? Wer hat was konkret getan?
2. *Sich Unterstützung suchen:* Wer ist einem wohlgesonnen, mit dem man die Situation besprechen und nach Lösungsmöglichkeiten suchen kann? Wer hilft beim Entdramatisieren gut?
3. *Die Gedanken aufschreiben:* Wer sich sein Katastrophendenken notiert, statt es nur im Kopf zu bewegen, erkennt schneller, wie absurd einige Ideen sind.
4. *Sich Halt geben:* Eine Entspannungsübung, ein schönes Bild, ein beruhigender Stein, ein Spaziergang oder einfach eine Runde um den Block rennen kann einen wieder in die eigene Mitte bringen.
5. *Worst-Case-Szenario:* Nicht im Sinne des Katastrophendenkens, aber auf die Weise, sich auszumalen, was im schlimmsten Fall passieren könnte, und sich darauf mit realistischen Mitteln vorzubereiten, hilft, aus dem Kind-Ich wieder in das Erwachsenen-Ich zu kommen und selbstsicherer zu werden, um mit der Situation umgehen zu können. Dabei kann man sich vergegenwärtigen, wie man bislang schwierige Situationen gemeistert hat.



Praxisbeispiel

Frau Werner wird bald 50 Jahre alt und ist immer wieder in ihrem Beruf als Erzieherin unzufrieden. Eigentlich träumt sie davon, sich mit ihrem erfolgreichen Hobby, Töpferwaren herzustellen, mit einem eigenen Geschäft nebenberuflich selbstständig zu machen. Nach einer Beratung tut sie das auch und kommt nach einem Jahr erneut zu ihrem Coach. Jetzt klagt sie im Coaching darüber, dass ihre Idee zwar umsetzbar war und sie sogar schon Verkaufspersonal in Form einer Mitarbeiterin einstellen konnte, die die Ware auf Märkten anbietet, dass diese aber aus ihrer Sicht schlecht arbeite. Eigentlich wollte sie ins benachbarte Ausland expandieren und dort eine zusätzliche einheimische Kraft für den Verkauf der Ware auf Märkten einstellen. Dem Coach fällt auf, dass die bereits vor ihrer nebenberuflichen Selbstständigkeit sehr schlanke Dame noch mehr abgenommen hat. Sie erklärt dies auf seine Frage, was der Grund sei, mit permanentem Stress, und dies deshalb, weil sie das Gefühl habe, sie müsse selbst Bestleistung erzielen *und* ihre Mitarbeiterin ständig antreiben, damit diese die Mindestanforderungen erfülle. Auch privat ginge es ihr alles andere als gut und sie habe den Eindruck, dass ihre Kolleginnen in der Kita neidisch auf ihre erfolgreiche Nebentätigkeit seien. Sie stichelten immer wieder und die Teamatmosphäre sei getrübt. Ein paar Monate später hat Frau Werner tatsächlich mit einer weiteren Mitarbeiterin auch den Markt im Ausland mit ihren Waren besiedelt, ohne die Stunden ihrer Teilzeittätigkeit als Erzieherin zu reduzieren. Sie berichtet ihrem Coach, dass auch diese Expansion nur funktioniere, wenn sie der dortigen Mitarbeiterin ständig „in den Hintern tritt“. Die Mentalität des Landes sei im Gegensatz zu der in Deutschland: „Komme ich heute nicht, komme ich eben morgen!“ Das führe, neben zwischenzeitlich fehlender Anerkennung in ihrer Tätigkeit als Erzieherin, zu chronischem Druck und zu Unzufriedenheit wie zum Start ihrer Nebentätigkeit.



Dieses Beispiel macht deutlich, dass hier der Blick für das, was Frau Werner wirklich motiviert und zur Bestleistung bringt, verloren geht. Was ist es denn nun, das sie bewegt hat, sich neben der Tätigkeit als Erzieherin zu weiteren Pfaden aufzumachen? Und was interessiert sie wirklich an einem Ausflug ins benachbarte Ausland?

Praxistipp

Wenn wir in einer Situation chronisch unzufrieden sind, können wir uns fragen, wenn wir neue Impulse in uns bewegen, von denen wir eine Verbesserung unserer Situation erhoffen:

- Was will ich mit diesem Impuls wirklich?
- Ist er eine Laune oder entspringt er einem echten, in mir schlummernden Bedürfnis?
- Ist der Impuls ein ernst zu nehmendes Ziel, das einer Realitätsüberprüfung standhält?
- Erreiche ich durch die Verfolgung des Impulses eine echte Bereicherung für mein (Arbeits-) Leben?
- Wie fühle ich mich, wenn ich den Impuls in ein Ziel umgesetzt und dieses erreicht habe?
- Was wird mir dadurch in Zukunft besser gelingen?



Wenn wir uns selbst und / oder anderen ständig Druck machen, übersehen wir womöglich das echte dahinterliegende Bedürfnis, das uns dabei antreibt. Man verliert damit Zeit für Prozesse, in der reflektiert und in Ruhe entschieden werden kann, was es braucht, um zum Erfolg zu kommen. Was steckt





hinter diesem hausgemachten Druck? Meist kompensieren wir mit Druck unerfüllte Bedürfnisse. Deshalb lohnt es sich, herauszufinden, wie diese aussehen und wie man sie erfüllen kann, ohne sich selbst und / oder andere unter Druck zu setzen. Denn: Druck setzt unter Stress und erzeugt Gegendruck.

Antreiber und Selbstverleugnung

Unsere Glaubenssätze können uns davon abhalten, uns selbst als wertvoll und in Ordnung anzusehen. So müssen wir immer noch mehr leisten, wir treiben uns ständig an und setzen uns unter Druck, mit dem Ergebnis, dass wir nie zufrieden sind und immer eine Differenz zwischen unseren Erwartungen an uns selbst und dem, was ist, besteht. Die inneren Antreiber sorgen dafür, dass wir uns selbst nie gut genug sind und uns letzten Endes verleugnen. Antreiber können sein:

- Sei gefällig!
- Sei perfekt!
- Sei schnell!
- Sei stark!
- Streng dich an!

(nach Kahler 1977 in Mannhard, A. (2019d): Das Kita-Team. Informationen und Praxistipps rund um Teamentwicklung, Teamführung und Teamgesundheit. Aachen: Ökotopia)

Praxistipp



Jeder innere Antreiber hat einen gesunden Kern, denn zum Beispiel ist es im Beruf wichtig, sich in Systeme einzufügen zu können, seine Arbeit genau und zügig zu erledigen und eine angemessene Anstrengungsbereitschaft zum Erreichen seiner Ziele mitzubringen. Nur im übertriebenen Maß, das Druck- und Minderwertigkeitsgefühle auslöst, wirken Antreiber selbstverleugnend und selbstschädigend. Ein gesundes Maß lässt sich durch folgende Übungen finden:

- Sei gefällig! Herausfinden, wann man Ja sagt, wo man Nein meint, und sich im Nein sagen üben. Analysieren, was dahintersteckt, wenn wir nicht Nein sagen können, obwohl wir es wollen.
- Sei perfekt! Das Pareto-Prinzip anwenden: Herausfinden, welche Aufgaben wirklich wichtig sind, um unsere Ziele zu erreichen, und diese zuerst oder sogar ausschließlich erledigen. Wirklich wichtige Aufgaben machen nur 20 % aus, 80 % sind demnach weniger wichtige oder unwichtige Aufgaben, mit denen wir uns zu lange aufhalten und vielleicht auch auf dem Weg zum Ziel verzetteln (vgl. ebd., S.68).
- Sei schnell! Öfter mal innehalten und Pause machen!
- Sei stark! Mit Körper- und Atemübungen immer wieder entspannen und loslassen. Sich bei Schwierigkeiten Unterstützung suchen.
- Streng dich an! Sich bewusst machen, dass Ergebnisse auch dann etwas wert sind, wenn sie leicht erzielt wurden. Sich neben Leistungen weitere Selbstwertinseln suchen, die einem die Gewissheit vermitteln, dass man auch ohne permanente Anstrengung ein wertvoller Mensch ist.

Im Alltag von Erzieherinnen fällt auf, dass manche Frauen sich schwertun, eine professionelle Distanz zu ihrem beruflichen Auftrag und zu ihrer Rolle einzunehmen. Sie sind übermotiviert, wenn sie sich zum Beispiel als Retterin in Sorgerechtsstreitigkeiten von Eltern einmischen oder generell den Eindruck haben, sie seien die bessere Mutter für ein Kind. Erzieherinnen fühlen sich manchmal schuldig, nicht



genug getan zu haben, auch wenn sie bereits alles und vielleicht auch zu viel tun. Manche sind die Kümmerin für alle und jeden und schauen zu wenig auf sich selbst. Sie fühlen sich unentbehrlich und unersetztlich, ohne sie geht nichts. Und manche können schwer loslassen, Kontrolle abgeben und sich kollegial und auf Augenhöhe mit anderen bewegen, wenn sie sich zum Beispiel gegenüber anderen Erwachsenen ins Eltern-Ich begeben, entweder mit einem fürsorglichen Aspekt oder einem negativ kritischen.

Die echte intrinsische Motivation entsteht leicht und wir müssen uns nicht antreiben, motiviert zu sein. Wir sind es einfach, aus unserem Selbst heraus. Übermotivation ist aufgesetzt und übertrieben. Es ist von allem zu viel und wir verärgern andere damit, weil wir sie überfahren, bevormunden, bewerten oder eingrenzen. Hier lohnt es sich, dass Erzieherinnen spüren, wenn sie übermotiviert sind, und sich auf die eigenen Rollen wie Grenzen beziehen. Und sie sollten gut wahrnehmen, wann sie die Grenzen anderer überschreiten.