

Leseprobe

RUTH SOUKUP

Trotz deiner Angst – befürchte das Beste

Leseprobe

Leseprobe

RUTH SOUKUP

Trotz deiner Angst – befürchte das Beste

WIE DU ÄNGSTE ÜBERWINDEST,
ZIELE VERFOLGST
UND TRÄUME VERWIRKLICHST

Aus dem amerikanischen Englisch
von Meike Key

 neukirchener

Leseprobe

Die englische Originalausgabe erschien unter dem Titel „Do it scared“.
Copyright © 2019 by Ruth Soukup. Published by arrangement
with The Zondervan Corporation L.L.C. a subsidiary of HarperCollins Christian
Publishing, Inc.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2020 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Grafikbüro Sonnhüter, www.grafikbuero-sonnhueter.de,
unter Verwendung eines Bildes © Angela Clifton Photography
Lektorat: Christina Herr, Lich
DTP: Breklumer Print-Service, www.breklumer-print-service.com
Verwendete Schrift: Scala Sans, FF Scala, Bauer Bodoni
Gesamtherstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-7615-6737-1

www.neukirchener-verlage.de

Leseprobe

*Für mein wunderbares, fantastisches,
unglaublich motiviertes Team
bei Ruth Soukup Omnimedia –
dieses Buch ist ebenso ein Ergebnis
eurer harten Arbeit wie meiner.*

Leseprobe

Inhalt

Geleitwort	9
Unsichtbare Fesseln	II
TEIL EINS	
Die sieben Angsttypen	19
Kapitel eins Der Aufschieber	20
Kapitel zwei Der Regelbefolger	31
Kapitel drei Der Rechtmacher	43
Kapitel vier Der Außenseiter	55
Kapitel fünf Der Selbstzweifler	67
Kapitel sechs Der Ausredenfinder	81
Kapitel sieben Der Pessimist	94
Die Angsttypen auf einen Blick	108
TEIL ZWEI	
Die Grundsätze des Mutes	III
Kapitel acht Wage es zu träumen	112
Kapitel neun Regeln sind für Spießer	124
Kapitel zehn Ergreife das Steuer	136
Kapitel elf Nimm Feedback an	148
Kapitel zwölf Es gibt keine Fehler, nur Lektionen	157
Kapitel dreizehn Gleichgewicht wird überbewertet	166
Kapitel vierzehn Bleibe am Ball	178
Die Grundsätze des Mutes auf einen Blick	191

Leseprobe

TEIL DREI

Mut in Aktion	193
Kapitel fünfzehn Definiere dein Ziel	194
Kapitel sechzehn Finde dein Warum	205
Kapitel siebzehn Erstelle deinen Aktionsplan	217
Kapitel achtzehn Baue einen Unterstützerkreis auf	231
Kapitel neunzehn Vermeide die Vergleichsfalle	244
Kapitel zwanzig Verzichte auf Ausreden	254
Kapitel einundzwanzig Bleibe motiviert	268
Mut in Aktion auf einen Blick	282
 Danksagung	 284
 Quellenangaben	 287

Geleitwort

Ich war ein relativ ängstliches Kind. Schon wenn meine Mutter mich zur Nachbarin schickte, um zu fragen, ob ich ein Ei ausleihen könnte, hätte ich mich am liebsten geweigert. Bei Biene Maja rannte ich aus dem Zimmer, weil es mir zu spannend war.

Niemand hätte gedacht, dass ich als erwachsene Frau einen sicheren und prestigeträchtigen Arbeitsplatz in Leitungsposition kündigen und einen Sprung ins Ungewisse wagen würde – einfach nur, weil ich das Gefühl hatte, dass Gott mich herausforderte, meine Komfortzone zu verlassen und einen Weg des Vertrauens zu beginnen.

Es dauerte einige Monate, bis ich mich durchgerungen hatte, dem inneren Impuls nachzugehen und wirklich meine Kündigung einreichte.

Nun, anderthalb Jahre später, blicke ich auf einen Weg voller neuer Chancen und unerwarteter Entwicklungen, ja regelrechten Wundern zurück. Meine Kirche hat mich zwischenzeitlich angestellt, um genau die Projekte zu verwirklichen, die ich auf dem Herzen habe, und ich konnte in den letzten Wochen als Co-Initiatorin von „Deutschland betet gemeinsam“ die größte überkonfessionelle Gebetsversammlung mitorganisieren, die Deutschland je gesehen hat.

Corrie ten Boom hat einmal gesagt: „Mut ist Angst, die gebetet hat.“

Leseprobe

Die meisten großen Dinge geschehen nicht, weil Menschen ohne Angst ihre Träume oder Ideen umsetzen, sondern weil Menschen trotz ihrer Angst mutige Schritte gehen.

Und so freue ich mich sehr über das Buch von Ruth Soukup „Trotz deiner Angst – befürchte das Beste“, in dem die Autorin lebensnah und praktisch ermutigt, den eigenen Träumen der eigenen Angst zum Trotz nachzugehen.

Ich bin überzeugt, dass viele Träume wie Samen in den Herzen unzähliger Menschen schlummern und warten, dass ihre Träger sie mutig ins Leben bringen. Möge dieses Buch dabei helfen, dass viele dieser Träume das Licht der Welt erblicken.

Julia Warkentin, Beraterin, Coach, Autorin

Unsichtbare Fesseln

Angst ist eine spannende Sache.

Sie ist ein grundlegender menschlicher Instinkt, der uns vor möglichen Gefahren schützen und uns bei akuter Bedrohung zum Handeln bewegen soll. Unsere Angst dient zum Selbstschutz und interessanterweise könnte das Ausbleiben einer Angstreaktion in bestimmten Situationen auf eine psychische Erkrankung hindeuten. Wir *sollen* uns fürchten.

Gleichzeitig kann ebendiese Angst zu einer unsichtbaren Fessel werden, die uns davon abhält, unser wahres Potenzial zu entfalten. Anstatt uns zu schützen, lähmt sie uns und hindert uns daran, voranzukommen, Risiken einzugehen, mutig unseren Träumen zu folgen und ein Leben zu gestalten, das uns glücklich macht.

Derselbe Instinkt, der uns schützen soll, hält uns gleichzeitig zurück. Und das nicht zu knapp! Glaube mir, ich weiß, wovon ich rede.

Angst hat, seit ich denken kann, eine sehr zentrale und aktive Rolle in meinem Leben gespielt. Ich habe Höhenangst und fürchte mich davor, mich zu blamieren. Menschenmengen machen mich nervös und ich bin kein Fan von Small Talk. Ich habe Sorge, dass andere Menschen mich nicht mögen oder denken, dass ich nervig oder merkwürdig bin und sie in meiner Gesellschaft ihre Zeit vergeuden. Ich zeige nicht gern, wer ich wirklich bin, und ich hasse es, verletzlich zu sein. Ich habe Angst, Fehler

zu machen oder zu versagen und dass die anderen dann über mich reden. Vor nicht allzu langer Zeit löste allein der Gedanke daran, vor Publikum zu sprechen, bei mir eine Panikattacke aus.

All diese Angst stand mir im Weg, genauso wie es bei vielen anderen der Fall ist.

Susanne wollte schon immer ihre eigene Bäckerei mit Café eröffnen, aber sie traut sich einfach nicht. Sie hat so viel Angst zu versagen, dass sie ein unglaublich großzügiges Angebot eines Investors ablehnt, das ihr sowohl das Kapital als auch die nötige Ausbildung verschafft hätte, die sie für den Einstieg braucht.

Kirsten war eine talentierte Balletttänzerin und trainierte jahrelang intensiv, aber ihre Angst vor einer Absage war so groß, dass sie sie davon abhielt, bei einer professionellen Tanzschule vorzutreten, auch wenn das schon immer ihr Traum gewesen war. Noch viele Jahre später hat sie das Gefühl, ihr Potenzial nie voll ausgeschöpft zu haben.

Tina möchte eigentlich nicht mehr als Juristin arbeiten. Schon seit einigen Jahren plant sie, die Kanzlei ihres Vaters zu verlassen und ihre eigene Firma zu gründen, aber sie hat zu viel Angst davor, ihn zu enttäuschen. Diese Verantwortung sowie der Verlust ihrer Unabhängigkeit machen ihr sehr zu schaffen.

Helen möchte reisen. Sie träumt davon, einfach in ihr Auto zu steigen und durch alle fünfzig Staaten der USA bis nach Kanada zu fahren. Von dort aus möchte sie sich noch viel weiter vorwagen, aber das ganze Unternehmen scheint viel zu riskant für eine alleinstehende, sechzigjährige Frau. Hinzu kommen die leisen Zweifel, ob das Reisen wirklich ihr Ding ist.

Constanze ist Wissenschaftlerin, das Verfassen von Artikeln gehört zu ihrem Beruf. Dennoch zeigt sie niemandem ihre Texte, ohne sie vorher perfektioniert zu haben. Sie macht sich Sorgen, dass sie inkompetent oder unprofessionell wirken könnte.

Obwohl sie weiß, dass diese Angst unbegründet ist, ist sie dennoch immer präsent.

Dasselbe Phänomen spielt sich täglich auf tausend verschiedene Arten ab.

Ein großer Traum. Eine noch größere Angst. Und dann – unvermeidlich – ein großes Bedauern.

Aber so muss es nicht kommen.

Vor einigen Jahren habe ich für mich eine Entscheidung getroffen, die alles verändert hat.

Ich beschloss, dass meine Angst mir nicht länger im Weg stehen sollte.

Mir wurde klar, dass es okay ist, Angst zu haben – dass jedem von uns manchmal flau im Magen ist –, aber dass es nicht in Ordnung war, mich durch Angst von der Realisierung meiner Träume abhalten zu lassen. Ich musste einen Weg finden, die Angst zu meinem Vorteil zu nutzen.

Also beschloss ich, von nun an *meiner Angst zu trotzen und das Beste zu befürchten*.

„Trotz deiner Angst – befürchte das Beste“ wurde zu meinem Mantra. Ein kleiner Mutmacher, den ich mir immer wieder in Erinnerung rief, wenn ich mich nervös, ängstlich oder unsicher fühlte, meine Komfortzone verließ oder ein Risiko einging. Also im Prinzip die ganze Zeit.

Als ich mein Unternehmen gründete, wurde das Mantra zu einem seiner Grundwerte und bald darauf zum Schlachtruf der Community-Mitglieder sowohl von *Living Well Spending Less* als auch von der Elite *Blog Academy*. Das inspirierte mich zu dem Podcast *Do It Scared*, der anderen – und mir selbst – dabei helfen sollte, Ängste zu überwinden, Ziele zu verfolgen und Träume zu verwirklichen.

Man könnte fast sagen, ich war wie besessen. Und genau an dieser Stelle kommt dieses Buch ins Spiel.

Die Angsttypen

Im Laufe der vergangenen neun Jahre, während ich mich meinen eigenen Ängste stellte und mit vielen Mitgliedern der Community sprach, ist mir bewusst geworden, welchen enormen Einfluss Angst auf unser Leben hat – insbesondere auf das von Frauen. Es ist schrecklich zu hören, dass so viele Menschen ihr Leben an sich vorbeiziehen sehen und zu viel Angst davor haben, etwas zu riskieren, aus Sorge, einen Fehler zu machen, Menschen zu enttäuschen, zu versagen oder ausgelacht zu werden. Sie wissen eigentlich ganz genau, was sie gern tun würden, aber aus Angst lassen sie es dann doch bleiben.

Als ich mit immer mehr Frauen über dieses Thema sprach, erkannte ich außerdem, dass nicht jede Angst gleich ist. Versteh mich nicht falsch, jeder von uns hat vor irgendetwas Angst. Wir alle fürchten uns, und diese Furcht beeinflusst unser Leben, aber die Angst manifestiert sich auf ganz unterschiedliche Weise. Während sich eine Person davor fürchtet, zu versagen, hat die andere Angst davor, verstoßen zu werden. Hier fürchtet sich jemand vor Verantwortung, während dort jemand panische Angst davor hat, etwas falsch zu machen. Ich beschloss, dem Ganzen noch weiter auf den Grund zu gehen, und befragte über 4.000 Mitglieder meiner Communitys zu der Rolle, die Angst in ihrem Leben spielt. Dann engagierte ich ein Team von Wissenschaftlern, um mir bei der Analyse eines schwindelerregenden Datenbergs zu helfen. Mich interessierte besonders, wie genau unsere Ängste uns davon abhalten, unsere Träume zu verfolgen, unsere Ziele zu erreichen und unsere Chancen zu nutzen.

In dem Fragebogen wurden Daten zu Lebenszielen und Zufriedenheit erhoben sowie Fragen hinsichtlich des Erlebens von Angst und Schwierigkeiten gestellt. Es sollten Situationen be-

schrieben werden, in denen Sorgen und Ängste jemanden davon abgehalten hatten, einen Traum zu verfolgen oder ein Ziel zu erreichen, aber auch solche, in denen jemand seine Angst überwunden hatte, um sich einen Wunsch zu erfüllen. Viele der Fragen wurden als offene Fragen formuliert, und die Erlebnisse, von denen Befragten erzählten, ergaben eine Palette an sowohl unglaublich inspirierenden bis hin zu vollkommen herzzerreißenden Geschichten. Einige dieser Geschichten tauchen in diesem Buch auf, mal als Zitate aus dem Fragebogen, mal als leicht abgewandelte Fallbeispiele.

Die Umfrageergebnisse waren in mehrfacher Hinsicht erstaunlich aufschlussreich, aber eine Entdeckung fiel besonders ins Auge. Als ich schließlich begriff, auf was wir da gestoßen waren, blieb mir buchstäblich die Luft weg. Plötzlich bekam so vieles, was uns zuvor unerklärlich schien, einen Sinn. Dieser Aha-Moment war die Entdeckung von sieben Angstmustern – sieben unterschiedliche Wege, wie Angst sich in unserem Leben manifestiert, und die Art und Weise, wie sie unsere Bereitschaft beeinflusst, aus unserer Komfortzone herauszutreten, um unsere Träume wahr zu machen und unsere Ziele zu verfolgen. Und weil ich es mag, den Dingen einen Namen zu geben (eine Leidenschaft, die mein Team dir sicher bestätigen wird), nenne ich diese sieben Muster „Angsttypen“. Sie bestehen aus dem Aufschieber, dem Regelbefolger, dem Rechtsmacher, dem Außenseiter, dem Selbstzweifler, dem Ausredenfinder und dem Pessimisten.

Und an dieser Stelle wird es erst so richtig faszinierend. Denn während jeder von uns einige Eigenschaften aller sieben Angsttypen besitzt, haben die meisten von uns mindestens einen dominanten Typ, der uns stärker beeinflusst als die anderen und sich in unserem Leben besonders auffällig auswirkt. Wie die Angst selbst hat jeder der sieben Angsttypen sowohl ne-

gative als auch positive Eigenschaften, die uns behindern oder uns helfen können.

Die Tatsache, dass jeder Angst auf unterschiedliche Weise erlebt, bedeutet, dass auch der Weg zur *Überwindung* dieser Angst für jeden ein wenig anders aussieht. Daher ist es wichtig zu wissen, wie genau sich unsere Angst – beziehungsweise unser Angsttyp – auf unser Leben auswirkt, um mit diesem Wissen gezielt gegen die Angst angehen zu können.

Der Test zur Einschätzung der Angsttypen

Zu verstehen, auf welche Art und Weise dich deine Angst zurückhält, ist ein erster, entscheidender Schritt, um genau diese Angst zu überwinden. Es ist allerdings nicht immer einfach, die entsprechenden Aspekte zu identifizieren. Um dir dabei behilflich zu sein, habe ich gemeinsam mit meinem Team einen Test entwickelt, mit dem du deinen persönlichen Angsttyp ermitteln kannst. Du findest ihn online unter doitscared.com/assessment. Der Test dauert ungefähr fünfzehn Minuten und gibt dir anschließend einen Einblick in deinen dominanten Angsttyp.

Während der Test es dir erleichtert, deine persönlichen Ängste zu identifizieren, gibt es einige spezifische Punkte, die du dabei im Hinterkopf behalten solltest:

Es gibt unter den Angsttypen keinen „besseren“ oder „schlechteren“ Typ. Jeder der sieben Angsttypen hat sowohl positive als auch negative Eigenschaften, auch wenn ihre Namen auf den ersten Blick etwas negativ wirken mögen. Das liegt daran, dass sie die Angst repräsentieren, die uns im Leben zurückhält.

Dein persönlicher Angsttyp kann sich im Laufe deines Lebens verändern, je nach den aktuellen Umständen und Le-

Leseprobe

bensphasen. Am meisten beeinflusst wird er jedoch durch tief gehende Ereignisse wie beispielsweise Erlebnisse in der Kindheit oder Traumata.

Je höher dein Prozentsatz für einen bestimmten Angsttyp ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass dieser dein Leben beeinflusst. Aber vielleicht liegen deine Werte für alle sieben Angsttypen auch im unteren bis mittleren Bereich, was bedeutet, dass Angst für dich kein grundlegendes Problem darstellt. Ebenso könnte es sein, dass deine Ergebnisse in mehreren Kategorien gleichzeitig hoch ausfallen.

Über dieses Buch

Dieses Buch soll ein praktisches Werkzeug sein, ein Leitfaden, der dir dabei hilft, dich deinen Ängsten zu stellen, sie zu überwinden und Träume in deinem Leben zu verwirklichen. Es besteht gleichermaßen aus Inspiration, praktischen Tipps und „liebvoller Strenge“ und soll dich dazu ermutigen, festgefahrene Überzeugungen zu hinterfragen, die dich von persönlichen Erfolgen abhalten. Zudem dient es als Motivation, um notwendige Schritte einzuleiten und positive Veränderungen herbeizuführen.

Unsere gemeinsame Reise beginnt im ersten Teil, der sich mit dem Verständnis der sieben spezifischen Arten beschäftigt, wie sich Angst in unserem Leben manifestieren kann. Wir werden deinen individuellen Angsttyp identifizieren und lernen, auf welche Weise er dich zurückhält. Außerdem werfen wir für ein tieferes Verständnis ebenfalls einen Blick darauf, wie genau sich Angst im Leben anderer äußern kann. Um an dieser Stelle schneller voranzukommen, empfehlen wir, die Bereiche zu

ermitteln, auf die du dich besonders konzentrieren möchtest. Dieser Abschnitt macht besonders viel Spaß, da du höchstwahrscheinlich Eigenschaften von dir selbst oder deinen Mitmenschen in einigen Angsttypen wiederfinden wirst. Bedenke, dass es für jeden Angsttyp konkrete Handlungsschritte gibt, die man gehen muss, um vorwärtszukommen. Diese werden ebenfalls im ersten Teil aufgezeigt.

Im zweiten Teil werden wir über die Grundsätze des Mutes sprechen: Sieben grundlegende Überzeugungen, die deine Denkweise entscheidend verändern können, sobald du sie für dich übernimmst. Sie geben dir den Mut, Dinge zu realisieren, die du zuvor nicht für möglich gehalten hättest.

Im dritten und letzten Teil – Mut in Aktion – stelle ich dir ein paar effiziente Möglichkeiten vor, wie du diese innerlichen Veränderungen konkret anwenden kannst.

Trotz deiner Angst – befürchte das Beste ist als „leichte Lektüre“ konzipiert, will aber langsam verdaut werden. Vielleicht möchtest du das eine oder andere Kapitel auch mehrfach lesen. Halte dir stets Textmarker, Stift und Notizbuch bereit, sie werden dir garantiert von Nutzen sein. Nimm außerdem gern die zusätzlichen Hilfsmittel und Arbeitsblätter in Anspruch, die du unter doitscared.com findest. Sie helfen dir dabei, die Informationen aus diesem Buch zu verinnerlichen und in deinem Alltag praktisch anzuwenden. Mein wöchentlicher Podcast *Do It Scared* ist ebenfalls eine gute Ergänzung zu dem hier Gelernten und kann dir weitere Inspiration und Motivation geben.

Also: Auf dass du deiner Angst trotzt und trotz deiner Angst das Beste befürchtest!

Auf dass du Ängste überwindest, Ziele verfolgst und deine Träume verwirklichst!

TEIL EINS

Die sieben Angsttypen

Wenn es darum geht, die Hindernisse zu überwinden, die uns davon abhalten, unsere Ziele zu verfolgen, müssen wir im Hinterkopf behalten, dass es unterschiedliche Arten von Ängsten gibt. Die sieben Angsttypen stehen für verschiedene Möglichkeiten, wie Angst in unserem Leben sichtbar werden kann. Die gute Nachricht ist, dass wir – sobald wir die Angst identifiziert haben, die unser Leben negativ beeinflusst und uns zurückhält – tatsächlich etwas dagegen tun können.

Der Kampf gegen deine größten Ängste beginnt mit der Auswertung unseres Angst-Tests, die dir einen sofortigen Einblick in dein Innenleben gibt. Wenn du also deinen individuellen Angsttyp herausfinden möchtest, führe den Text unter doitscared.com/assessment durch.

Kapitel eins

Der Aufschieber

**Wenn deine größte Angst darin besteht,
einen Fehler zu machen**

*Perfektionismus ist nicht so sehr der Wunsch nach
Vollkommenheit, sondern vielmehr die Angst vor dem
Scheitern, die sich im Aufschieben ausdrückt.*

Dan Miller

Amelie hat die Dinge am liebsten auf eine bestimmte Weise. Sie ist unglaublich eigen, wenn es darum geht, wie sie sich kleidet, wie sie ihr Haar macht und ihre Wohnung dekoriert. Für sie ist es von großer Bedeutung, dass diese Dinge perfekt sind, auch wenn sie nicht immer genau sagen kann, was „perfekt“ ist. Tatsächlich verbringt sie manchmal Stunden mit der Optimierung von Kleinigkeiten: Sie wechselt ihr Oberteil, ihre Schuhe oder Accessoires und schiebt eine Vase oder einen Bilderrahmen im Wohnzimmer hin und her, auf der Suche nach dem besten Ergebnis.

Der Wunsch nach Perfektion ist in Amelies Leben ständig präsent. Sie hat so viel Angst davor, einen Fehler zu machen, dass sie oft gar nicht erst anfängt. Zum Ausgleich beginnt sie

mit einer Aufgabe in der Regel sehr früh, weil sie genau weiß, dass sie sich am Ende an Kleinigkeiten aufhalten wird, um alles genau richtig zu machen.

Auch während ihres Studiums hat sie stets versucht, die Aufgaben frühzeitig zu erledigen und hat oft sogar schon damit begonnen, noch bevor sie von dem Dozenten dazu aufgefordert wurde. Dennoch gab sie ihre Aufsätze immer erst in letzter Minute ab, manchmal sogar mit einer eingeschobenen Nachtschicht, nur um sicherzugehen, dass auch wirklich alles perfekt war. Wenn es jedoch eine Aufgabe gab, die ihr wirklich Angst machte, dann schob sie sie auf unbestimmte Zeit auf.

Heute arbeitet Amelie als Grafikdesignerin für ein aufstrebendes Start-up in der Kaffee-Branche. Sie liebt ihre Arbeit – und den Kaffee –, aber der Stressfaktor ist enorm hoch. Da das Unternehmen sehr schnell wächst, befinden sich die Dinge in ständiger Veränderung. So gut wie jedes Projekt, für das Amelie verantwortlich ist, muss so schnell wie möglich erledigt werden, was ihr keine Zeit lässt, um vorzuarbeiten. Ihr Chef hat keine Ahnung davon, dass sie manchmal bis tief in die Nacht an ihren Designs herumbastelt, damit sie pünktlich fertig werden. Der Schlafmangel, die ständige Veränderung und der Druck, den sie sich selbst auferlegt, um immer perfekte Ergebnisse zu erzielen, beginnen, Amelie auszulaugen.

Veränderungen empfindet Amelie als extrem unangenehm. Sie bevorzugt ihre vertraute Routine und ihre gewohnten Handgriffe. Ihre Freunde und ihr Ehemann bezeichnen sie manchmal liebevoll als unflexibel, aber Amelie zieht es vor, sich selbst als beständig und konsequent zu betrachten. Dennoch steht dieses Bedürfnis nach Beständigkeit ihr manchmal im Weg. Sie fürchtet sich davor, zu weit aus ihrer Komfortzone herauszutreten, auch wenn ein Teil von ihr gern risikofreudiger wäre. Als ihre Gemeinde sie kürzlich fragte, ob sie auf eine Missions-

reise nach Kenia mitkommen wolle, lehnte sie ab. „Es ist so weit weg“, sagte sie als Begründung, „und alles ist so fremd.“

Da ihr Job so stressig ist, hat Amelie wiederholt in Erwägung gezogen, sich als Grafikdesignerin selbstständig zu machen. Der Gedanke daran, von zu Hause aus zu arbeiten und sich die Zeit selbst einzuteilen, ist verlockend, aber sie hat zu viel Angst davor, bei der Unternehmensgründung etwas falsch zu machen. Sie fürchtet sich so sehr davor, zu scheitern, dass sie den Schritt letztendlich nicht wagt. In solchen Situationen fühlt sie sich oft wie gelähmt.

Amelie hat hohe Erwartungen an sich selbst und an ihre Mitmenschen. In Streitsituationen bezeichnet ihr Mann sie oft als perfektionistisch, wobei Amelie nicht versteht, was daran so schlimm sein soll. Was ist falsch daran, nach Perfektion zu streben? Ihrer Meinung nach sollte man etwas lieber ganz bleiben lassen, anstatt es halbherzig oder fehlerhaft zu tun.

Amelie gehört zum Angsttyp des Aufschiebers.

Der Angsttyp des Aufschiebers

Auch bekannt als Perfektionist, hat der Aufschieber hauptsächlich mit der Angst vor Fehlern zu kämpfen, was sich darin äußert, dass er sich nicht verpflichten oder nur schwer mit einer Aufgabe anfangen kann. Aus Furcht vor einem falschen Schritt sucht der Aufschieber stets nach guten Gründen, um es gar nicht erst zu probieren – mit Erfolg.

Ironischerweise zeigt der Aufschieber nach außen hin ein ganz anderes Verhalten, indem er Dinge weit im Voraus plant oder versucht, vorzuarbeiten. Es ist wichtig zu wissen, dass Aufschieben für diesen Angsttyp nicht unbedingt im traditionellen

Leseprobe

Sinne bedeutet, sich bis zur letzten Minute vor Aufgaben zu drücken. Stattdessen versucht der Aufschieber, jegliche Art von Fehlern zu vermeiden, indem er versucht, sich so viel Zeit wie möglich für eine Aufgabe zu nehmen.

Im Zweifelsfall hat der Aufschieber Angst zu handeln und kann sich aufgrund dieser Unentschlossenheit gelähmt fühlen, insbesondere wenn eine schnelle Entscheidung getroffen werden muss. Er zieht es vor, übermäßig gründlich zu recherchieren und alles bis ins kleinste Detail zu planen und zu organisieren. Dieses hohe Maß an Vorbereitung kann durchaus von Vorteil sein, aber ebenso zur Behinderung werden, wenn Planung und Recherche zum Ersatz für tatsächliches Handeln avancieren.

Die Hauptangst des Aufschiebers, einen großen Fehler zu machen – insbesondere einen, der nicht rückgängig gemacht werden kann –, hindert ihn daran, seine Träume zu verwirklichen und seine Ziele zu verfolgen. Es braucht häufig eine Deadline oder andere äußere Einflüsse, um ihn zum Handeln zu bringen; auf sich selbst gestellt, schiebt er die Dinge ansonsten bis auf unbestimmte Zeit auf.

Laut unseres Fragebogens ist der Aufschieber der gängigste unter den Angsttypen: einundvierzig Prozent geben ihn als Haupttyp an, bei vierundsiebzig Prozent der Befragten ist er unter den ersten drei.

Positive Eigenschaften

Das Verlangen des Aufschiebers nach Perfektion beflügelt sein Streben nach Höchstleistungen. Er schätzt Qualität und setzt auf hohe Standards, was sich in exzellenten Ergebnissen äußert.

Leseprobe

Der Aufschieber ist besonders gut für Aufgaben geeignet, die einen scharfen Blick fürs Detail und eine besonders sorgfältige Vorbereitung erfordern. Zudem führt seine Gründlichkeit bei Recherche und Planung zu weniger Fehlern und besseren Ergebnissen.

Der Aufschieber bevorzugt Ordnung und Struktur und hat in der Regel einen guten Blick für das große Ganze. Er arbeitet konzentriert und fleißig, hat ein starkes Verantwortungsbewusstsein und ist aufgaben- und ergebnisorientiert. Deshalb ist er oft in Berufen zu finden, die eine gewisse Liebe zum Detail erfordern, beispielsweise in der Forschung, im Ingenieurwesen, als Autor oder Autorin, Innenarchitekt, Grafikdesignerin, im Lehramt oder in der Verwaltung.

Gewohnheiten und Verhaltensweisen

- Plant gern im Voraus, um so viel Zeit wie möglich zur Verfügung zu haben
- Organisiert Urlaube und große Projekte oft Monate oder gar Jahre im Voraus
- Ist eher detailorientiert
- Vermeidet Dinge oder schiebt sie auf, wenn er sich nicht qualifiziert genug fühlt
- Braucht von Natur aus Ordnung und Struktur
- Kontrolliert seine Arbeit oft mehrmals, um sicherzustellen, dass alles perfekt ist
- Hat nie das Gefühl, dass etwas wirklich „fertig“ ist
- Betreibt gern Recherche und hat stets das Gefühl, dass es noch mehr zu lernen gibt
- Kann extrem selbstkritisch sein

Leseprobe

- Fehler deprimieren oder ärgern ihn zutiefst
- Arbeitet zielgerichtet und kennt die Deadlines genau

Die Stimme des Aufschiebers

Einer der aussagekräftigsten Teile des Fragebogens waren die Aussagen, die die Befragten zur Beschreibung ihrer Ängste machten. Jeder Angsttyp hat seine eigene Stimme, seine individuelle Art, auszudrücken, wie die Angst aussieht und sich anfühlt. Die folgenden Aussagen sind Zitate von Befragten, die hohe Werte für den Aufschieber erzielten:

- „Ich schäme mich so sehr, wenn ich etwas nicht perfekt erledige, dass ich gar nicht erst anfangen.“
- „Ich befürchte immer, nicht alle notwendigen Informationen zu haben, um voranzukommen.“
- „Ich hasse dieses unangenehme Gefühl in einer unbekannten Situation. Veränderungen machen mich nervös und bei neuen Aufgaben habe ich immer Angst zu versagen.“
- „Ich habe solche Angst, es nicht zu schaffen. Die Furcht, bei meinem ‚großen Ziel‘ zu versagen, hält mich davon ab loszulegen. Ich möchte meinen Mann und meinen Sohn nicht enttäuschen und ich möchte nicht, dass andere aufgrund meines Versagens über mich urteilen und übersehen, was ich bei meiner aktuellen Arbeit jeden Tag erreiche.“
- „Ich habe Angst vor Fehlern und manchmal auch vor Erfolg. Im Prinzip habe ich Angst vor Veränderung, deshalb hält mich etwas in meinem Inneren zurück. Da, wo ich jetzt bin, bin ich ‚sicher‘.“

Leseprobe

- „Ich fürchte mich davor zu versagen. Deshalb möchte ich es gar nicht erst versuchen. Neue, unbekannte Situationen machen mir Angst.“

Wie dieser Angsttyp dir im Weg stehen kann

So bewundernswert die Liebe zum Detail und das beinahe fanatische Streben nach Perfektion auch sind, kann die übermäßige Angst vor Fehlern und das starke Zögern hinsichtlich unwiderruflicher Entscheidungen den Aufschieber daran hindern, Risiken einzugehen, neue Dinge auszuprobieren und große Ziele zu verfolgen.

Wenn du zum Angsttyp des Aufschiebers gehörst, kann dich das auf folgende Weise negativ beeinflussen und deinen Tatendrang bremsen:

- Es ist für dich von so großer Bedeutung, weit im Voraus zu planen, dass du die Möglichkeiten ablehnst, die sich direkt vor dir auftun.
- Du sagst zu oft Nein.
- Die Angst davor, einen Fehler zu machen, lähmt dich – so sehr, dass du nicht einmal einen ersten Schritt gehen kannst.
- Du fühlst dich nie richtig bereit, um anzufangen – also lässt du es einfach.
- Du verbringst so viel Zeit mit der Recherche, der Planung und der Organisation, dass du nie richtig loslegst.
- Es fällt dir schwer, dich an Deadlines zu binden.
- Du schaffst es kaum, deine eigenen hohen Anforderungen zu erfüllen, und bist nie vollkommen zufrieden mit deinen Ergebnissen.

Leseprobe

- Es fällt dir schwer, wichtige Projekte zu beenden, da du stets das Gefühl hast, es gibt noch etwas zu verbessern.
- Du gibst dir selbst kaum Anerkennung für deine Leistungen und erlaubst dir nicht die Freiheit, Neues auszuprobieren und Fehler zu machen.
- Du fühlst dich ängstlich und besorgt, wenn du nicht genügend Zeit für eine Recherche oder Planung hast.

So besiegst du diese Angst

Hier findest du einige Strategien für Aufschieber, die dir dabei helfen können, die Angst vor Fehlern zu überwinden:

Umdenken

Wenn du dein Leben als eine Reihe von *Lehreinheiten* betrachtest anstatt als eine Reihe von Fehlern, so erhältst du automatisch mehr Freiheit zum Ausprobieren und Experimentieren und verlierst den selbst auferlegten Zwang nach Perfektion. Die Angst vor Fehlern und Irrtümern ist bei dem Aufschieber so stark ausgeprägt, dass sie ihn oft daran hindert, überhaupt zu handeln. Ohne konkrete Schritte in die richtige Richtung bleiben die Ziele in deinem Kopf allerdings unerreichbar. Deshalb ist es besonders wichtig, die Perspektive zu wechseln und Fehler, Imperfektion und falsche Entscheidungen auf andere Weise zu betrachten.

Aktiv werden

Eine einfache und doch unglaublich effektive Methode, die du sofort umsetzen kannst, ist der Einsatz von konkreten Deadlines in deinem Zeitplan – und zwar solche, die Konsequenzen haben, sofern sie nicht eingehalten werden. Du kannst dir die „Strafe“ selbst auferlegen, oder du bittest deinen Partner oder eine gute Freundin, dir behilflich zu sein. Selbst deinen Chef kannst du mit ins Boot holen und ihn darum bitten, die Deadline und die eventuellen Konsequenzen festzulegen. Je „realer“ die Deadlines sind, desto eher wirst du sie einhalten.

Deine natürliche Neigung als Aufschieber ist es, so viel Zeit wie möglich zwischen dir und der Deadline einzuplanen. Dies führt manchmal dazu, dass du zu weit im Voraus planst, manchmal wartest du auch bis zur letzten Minute, bis du endlich loslegst. In beiden Fällen bedeutet es jedoch, dass du unbedingt eine Deadline brauchst, die dir Orientierung gibt.

Versuche einmal, das Gegenteil von Perfektion – also Imperfektion – zu üben: Mache jeden Tag eine Sache einfach nur um der Handlung willen und nicht, weil sie perfekt erledigt werden muss. Gib zum Beispiel einen Arbeitsauftrag schon in der Rohfassung ab, anstatt am Schluss das Endergebnis einzureichen. Beobachte, wie du dich dabei fühlst. Letztendlich ist konkretes Handeln das einzige Gegenmittel gegen Angst. Je mehr du also übst zu handeln – auch wenn es zunächst nur kleine Schritte in die richtige Richtung sind –, desto leichter wird es dir mit der Zeit fallen, auch größere und drastischere Schritte zu tun.

Verantwortung übernehmen

Ein Rechenschaftspartner ist jemand, der dich unterstützt, ermutigt und dir dabei hilft, dich an Abmachungen zu halten.

(Mehr zur Zusammenarbeit mit Rechenschaftspartnern erfährst du übrigens in Kapitel elf und achtzehn.) Wichtig für einen Aufschieber ist es, einen Rechenschaftspartner zu finden, der selbst *kein* Aufschieber ist. Nur jemand mit anderen Stärken und einem anderen Angsttyp als du kann dir den Blickwinkel geben, den du brauchst. Halte nach jemandem Ausschau, der dich dazu ermutigt, zu handeln und weiterzumachen, auch wenn die Dinge vielleicht nicht ganz perfekt sind, und der dich an deine Ziele erinnert, wenn du am liebsten aufgeben möchtest oder dich vor Verbindlichkeiten fürchtest.

Der Weg aus dem Perfektionismus

Amelie weiß, dass sie die Dinge vermutlich immer so am liebsten haben wird „wie sie sind“. Dennoch hat sie damit begonnen, ihrer Angst vor Fehlern und Versagen – die sie bisher vom Handeln zurückgehalten hat – aktiv entgegenzutreten.

Ihr erster Schritt war eine Notiz auf ihrem Schreibtisch, auf der geschrieben stand: „Es gibt keine Fehler, nur Lektionen.“ Sie ist sich nicht sicher, ob sie den Spruch schon richtig verinnerlicht hat, aber diese kleine Erinnerung ist ihr sehr wichtig. Im Laufe der vergangenen Wochen hat sie bemerkt, dass sich ihre Sorgen und die Panik bei der Abgabe eines Projekts signifikant reduziert haben.

Amelie hat ebenfalls angefangen, sich für die Bearbeitung gewisser Aufgaben einen Wecker zu stellen, zusätzlich zu den konkreten Deadlines für größere Projekte. Dies hat ihr geholfen, das endlose Optimieren zu reduzieren und sie hat sogar den Eindruck, dass die Arbeitsergebnisse besser sind als vorher. Ihr Chef scheint keinen Qualitätsunterschied bemerkt zu

haben, doch Amelie fühlt sich wesentlich weniger gestresst hinsichtlich all der Veränderungen um sie herum.

Während Amelie ihren Job mehr und mehr genießt, hat ihre neu gewonnene Freiheit im Hinblick auf Fehler sie dazu veranlasst, ernsthafter über eine Selbstständigkeit als Grafikdesignerin nachzudenken. Für mehr Unterstützung und Ermutigung ist sie einer Facebookgruppe von freien Grafikdesignern beigetreten. Dort hat sie bereits einige interessante Kontakte knüpfen können und Antworten auf viele ihrer Fragen zur Selbstständigkeit erhalten. Einige der Gruppenmitglieder ermutigten sie dazu, ihren Chef zu fragen, ob er sie in Teilzeit anstellen würde, damit sie nebenher ihr eigenes Unternehmen ausbauen könnte. Und siehe da, er stimmte zu!

Amelie war nie bewusst gewesen, wie sehr ihr Streben nach Perfektion ihr Leben beeinflusste hatte. Nun hat sie jedoch erkannt, in welchem Ausmaß ihre Angst vor Fehlern sie in vielen Bereichen zurückgehalten und behindert hatte. Außerdem ist sie erstaunt, wie viel glücklicher und erfüllter sie sich fühlt, jetzt, da sie aktiv daran arbeitet, diese Angst zu überwinden – auch wenn das bedeutet, ab und an einen Fehler zu machen.

Kapitel zwei

Der Regelbefolger

Wenn deine größte Angst darin besteht, aus der Reihe zu tanzen

Lerne die Regeln wie ein Profi, damit du sie brechen kannst wie ein Künstler.
manchmal Pablo Picasso zugeschrieben

Thea war schon immer darauf bedacht, alles richtig zu machen. Als Kind hat sie stets Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit bewiesen; sie war diejenige, die nie unangenehm auffiel und sich nie gegen die Lehrer stellte. Sie hat hart gearbeitet, nie Grenzen überschritten und sich immer strikt an alle Regeln gehalten. Außerdem war ihr schon sehr früh klar, dass sie im Rechtssektor arbeiten wollte.

Nach ein paar Jahren beim Militär wurde sie Polizistin in einer Stadt, die nur knapp dreißig Kilometer von ihrer Heimat entfernt lag. Im Großen und Ganzen liebte sie ihren Job. Das Gesetz war eindeutig und unumgänglich und es gab ihr ein gutes Gefühl, genau zu wissen, was von ihr erwartet wurde. Sie arbeitete vorbildlich, hielt sich an die Regeln und erklomm die Karriereleiter, so wie es sein sollte.

In ihrer Freizeit engagierte sich Thea im Ort und war ein aktives Mitglied in ihrer Kirche. Sie und ihr Mann kauften ein Stück Land außerhalb der Stadt, und als ihre drei Kinder geboren waren, begannen sie mit dem Anbau von Gemüse als kleines Familienprojekt. Das Gärtnern wurde für Thea schnell zu einer Leidenschaft: Sie liebte es zu sehen, dass die Erzeugnisse umso besser wurden, je mehr Aufwand sie betrieb – je penibler sie beispielsweise darauf achtete, die exakt richtige Menge an Wasser und Dünger einzusetzen.

Sie konnte kaum genug davon bekommen, einzulegen und zu konservieren, und schon bald verschenkte sie hausgemachte Salsa-Soße und saure Gurken an Freunde und Familie – zu deren großer Freude.

Theas Leben war stabil und berechenbar, genau so, wie sie es mochte.

Und dann hatte sie einen Unfall.

Zu Theas großem Nachteil geschah der Unfall nicht bei der Arbeit, was ihr eine Frührente sowie Erwerbsunfähigkeitsleistungen ermöglicht hätte. Sie hatte lediglich einem Freund beim Umzug geholfen und war auf einer Stufe ausgerutscht. Das Ergebnis war eine gerissene Sehne und einige beschädigte Knorpel in ihrem Knie.

Sie wurde vom Außendienst abgezogen und temporär für den Schreibtischdienst eingeteilt. Doch diese vorübergehende Lösung wurde schließlich zu ihrer dauerhaften Aufgabe, da ihr Knie nicht richtig heilte. Dies brachte eine Degradierung sowie eine deutliche Lohnkürzung mit sich.

Theas Leben fühlte sich plötzlich wesentlich weniger stabil und berechenbar an.

Es waren noch drei Jahre bis zur Rente und Thea wusste, dass sie ihr Einkommen irgendwie aufstocken musste, weshalb sie begann, ihre hausgemachten Soßen und Einmachgläser auf

dem Wochenmarkt zu verkaufen. Sie hatte ein Talent für ausgefallene Geschmackskombinationen, was ihre Produkte umso köstlicher und beliebter machte. Mit der Zeit bekam sie eine richtige lokale Fangemeinde.

Inzwischen wird sie von einigen ihrer Stammkunden dazu ermutigt, ihr Unternehmen auszubauen, eine eigene Marke für ihre Produkte zu entwickeln und sie vielleicht sogar online zu verkaufen. So gern Thea auch mehr Geld verdienen möchte, so sehr zögert sie angesichts dieser neuen Aufgabe. Sie weiß, dass es bezüglich des Verkaufs von Lebensmitteln unzählige Regulierungen gibt, die zu beachten sind, und sie ist sich nicht sicher, ob sie all diese Anforderungen jemals erfüllen kann. Der Verkauf auf dem Wochenmarkt ist eine Sache – hier sind die Regeln relativ entspannt. Aber ein eigenes Unternehmen zu gründen, ihre Produkte online zu verkaufen und sie vielleicht sogar in andere Länder zu liefern, dem sieht sich Thea einfach nicht gewachsen. Wo soll sie anfangen, nach all den Regulierungen und Vorschriften zu suchen? Und was, wenn sie eine übersieht? Allein der Gedanke an die Verletzung einer wichtigen Verordnung und die daraus resultierenden Schwierigkeiten lassen sie schaudern. Jedes Mal, wenn sie die Idee auch nur in Erwägung zieht, fühlt sie sich wie gelähmt.

Thea ist festgefahren. Denn es gibt einfach keine Möglichkeit.

Thea gehört zum Angsttyp des Regelbefolgers.

Der Angsttyp des Regelbefolgers

Regelbefolger sind diejenigen, die immer exakt nach Vorschrift handeln. Sie zeigen eine überdimensionale Angst vor Autorität,

was sich in einer extremen Abneigung gegen Regelverletzungen oder Handlungen, die als „nicht erlaubt“ gelten, äußert. Allein der Gedanke daran, in Schwierigkeiten zu geraten, hält den Regelbefolger davon ab, voranzukommen – auch wenn die möglichen „Strafen“ sich lediglich im Kopf abspielen.

Für ihn gibt es nur Schwarz und Weiß und er neigt zu Angstreaktionen, sobald er das Gefühl bekommt, dass er selbst oder einer seiner Mitmenschen sich außerhalb der Normen für akzeptables Verhalten bewegt. Regelbefolger sind hauptsächlich damit beschäftigt, sicherzustellen, dass die Menschen in ihrer Umgebung die richtigen Entscheidungen treffen, und können deshalb als ungewöhnlich neugierig wahrgenommen werden.

Der Regelbefolger wird von der Annahme geleitet, alles breche in Chaos aus, wenn man sich nicht an die Vorschriften hält. Seiner Meinung nach sollten die Dinge im Leben so akzeptiert werden, wie sie sind, anstatt sie infrage zu stellen oder sie gar zu verändern. Am besten fühlt er sich, wenn er recht behält und seine Entscheidungen als korrekt anerkannt werden.

Regelbefolger stellen Vorschriften oft über ihre eigene Beurteilung, da ihre übermäßige Angst davor, aus der Reihe zu tanzen, alles andere überschattet. Ebendiese Angst kann sie auch davon abhalten, ihre Träume zu verwirklichen. Sie misstrauen in den meisten Fällen ihrem Bauchgefühl und fürchten sich vor Handlungen, die nicht genau vorgegeben und definiert sind.

Regelbefolger neigen dazu, sich anzupassen, und werden oft als unflexibel wahrgenommen. Es beruhigt sie, zu wissen, dass es einen „richtigen“ Weg gibt und sie verlassen sich am liebsten auf festgelegte Normen. Sie fühlen sich unwohl bei dem Gedanken, über den Tellerrand zu schauen oder ihren eigenen Weg zu gehen, und urteilen manchmal entsprechend negativ über Menschen, die genau das tun.

Leseprobe

Der Regelbefolger belegt den zweiten Platz unter den Angsttypen: Vierzehn Prozent der Befragten geben diesen Typ als ihren Haupttyp an, bei vierundsechzig Prozent ist er unter den ersten drei Angsttypen.

Positive Eigenschaften

Regelbefolger sind verantwortungsbewusste, vertrauenswürdige und sehr treue Freunde und Mitarbeiter. Sie neigen dazu, außergewöhnlich fleißig, sorgfältig und zuverlässig zu sein, ebenso wie rücksichtsvoll und zuvorkommend. Man kann sich darauf verlassen, dass sie auf andere Menschen achtgeben.

Der Regelbefolger hat ein gutes Gefühl für Richtig und Falsch sowie ein starkes Urteilsvermögen und einen ausgereiften Moralkodex. Dieses Pflichtbewusstsein gegenüber anderen und der Gemeinschaft insgesamt zeigt sich oft in freiwilligem Engagement oder einer Anstellung im öffentlichen Dienst.

Außerdem zeichnet sich der Regelbefolger durch Detailgenauigkeit und Durchhaltevermögen aus – jede Kleinigkeit wird akribisch auf ihre Richtigkeit geprüft. Er nimmt sich Zeit, um das Kleingedruckte zu lesen und um sicherzustellen, dass er alles richtig gemacht hat. Aufgrund ihres Bedürfnisses nach Vorgaben fühlen sich Regelbefolger oftmals zu Berufen hingezogen, die sich durch klare Richtlinien sowie einen fundierten, geradlinigen Karriereweg auszeichnen. Beispiele hierfür sind das Rechtswesen sowie Maschinenbau, Mathematik, Informatik, öffentlicher Dienst oder Medizin.

Gewohnheiten und Verhaltensweisen

- Achtet darauf, die Dinge auf die „richtige“ Weise und in der „richtigen“ Reihenfolge zu tun
- Braucht die Bestätigung, dass es einen etablierten Plan oder ein festgelegtes Protokoll gibt
- Achtet darauf, dass andere die richtigen Entscheidungen treffen
- Sieht die Welt in Schwarz und Weiß
- Möchte auf keinen Fall aus der Reihe tanzen; hat Angst, in Schwierigkeiten zu geraten
- Ist häufig ein Gewohnheitstier; liebt Ordnung und Routine
- Arbeitet hart für mehr Stabilität und Berechenbarkeit im Leben
- Hat gern recht
- Vermeidet Chaos und Unsicherheit

Die Stimme des Regelbefolgers

Dies sind einige der Gedankengänge und Überzeugungen der Befragten, die eine hohe Übereinstimmung mit dem Regelbefolger aufwiesen:

- „Ich fürchte mich am meisten vor unbekannten Gebieten, in denen es keine Unterstützung oder Vorgaben gibt, an denen ich mich orientieren kann.“
- „Ich brauche jemanden, der mir genau zeigt, was ich machen soll, oder mir einen Plan gibt, an den ich mich halten kann. Diese Anweisungen werde ich bis ins kleinste Detail befolgen, solange ich weiß, dass es funktioniert.“

Leseprobe

- „Es macht mich traurig, wenn ich sehe, dass andere sich nicht an die Regeln halten oder die Dinge nicht richtig machen.“
- „Ich muss immer sichergehen, dass ich alles Notwendige weiß und alle Vorschriften einhalte, die meine Arbeit regulieren.“
- „Ich habe mein Leben lang bei allem erst um Erlaubnis gefragt. Ich habe immer Sorge, dass das, was ich tun möchte, nicht erlaubt sein könnte.“
- „Es fällt mir schwer, genau zu wissen, was ich tun soll und es dann ohne Fehler auszuführen.“
- „Ich hasse den Gedanken daran, etwas falsch zu verstehen.“
- „Am meisten fürchte ich mich davor, nicht die ‚richtige‘ Entscheidung zu treffen. Was ist, wenn ich mich für die eine Option entscheide? Was verpasse ich, wenn ich nicht die andere Option wähle?“

Wie dieser Angsttyp dir im Weg stehen kann

Bei all seinen positiven und lebenswerten Eigenschaften kann die Angst vor Regelübertretungen, Fehlern oder eventuellen Schwierigkeiten zu einem großen Hindernis für den Regelbefolger werden, wenn es um das Ausprobieren neuer Dinge oder das Erreichen von Zielen geht. Tatsächlich neigen Regelbefolger dazu, einer Option erst gar keine Chance zu geben, aus Sorge, es könnte dabei nicht den einen „richtigen“ Weg geben.

Hier sind ein paar Beispiele, wie du als Regelbefolger negativ beeinflusst und ausgebremst werden kannst:

Leseprobe

- Auch wenn du manchmal von neuen Abenteuern träumst, wirst du vermutlich kein Risiko eingehen, wie zum Beispiel bei einem Jobwechsel, einer Unternehmensgründung, dem Umzug in eine neue Stadt oder der Wiederaufnahme eines Studiums.
- Du lässt dich leicht von deinem Umfeld beeinflussen und schwimmst mit dem Strom – weil es zum guten Ton gehört und nicht unbedingt weil es dir persönlich nützt.
- Es fällt dir schwer, dir selbst die Freiheit zu geben, Neues auszuprobieren und Fehler zu machen.
- Du hast Schwierigkeiten damit, harmonische Beziehungen zu weniger regelgetreuen Menschen oder Personen aufrechtzuerhalten, die in einem bestimmten Bereich ihres Lebens ein schlechtes Urteilsvermögen gezeigt haben. Deine Neigung, die Dinge in Schwarz und Weiß zu sehen, kann zu einer gewissen Strenge und Unnachgiebigkeit deinerseits führen.
- Dein ausgeprägter Respekt vor Autorität verleitet dich dazu, die Anweisungen einer Person in einer Machtposition hinzunehmen, anstatt dir deine eigene Meinung zu bilden und diese auszudrücken.
- Wenn es keine konkreten Pläne oder Vorschriften zur Orientierung gibt, fühlst du dich hilflos.
- Deine Überzeugungen bezüglich deines Geschlechts, Status, deiner Herkunft, Religion sowie deines Bildungsniveaus bestimmen dein Vertrauen in deine Fähigkeiten.

So besiegst du diese Angst

Die folgenden Strategien können dir dabei helfen, deine Angst vor einem Regelbruch zu überwinden:

Umdenken

Es ist nicht immer einfach, seinen eigenen Regeln zu folgen – insbesondere, wenn du es bevorzugst, den Regeln anderer Menschen zu folgen. Dennoch kann es sehr hilfreich sein, sich seine eigene Meinung zu bestimmten Themen zu bilden und Prinzipien zu entwickeln, an denen du dich in deinem Leben orientieren möchtest. Dies trägt dazu bei, den stetigen Druck zu mindern, den du bei dem Versuch empfindest, allen bestehenden Normen gerecht zu werden. Deine Prinzipien müssen nicht zwangsläufig bis ins Detail durchdacht oder besonders originell sein. Hauptsache, du bleibst dir selbst treu und deine Grundsätze passen zu deinen Überzeugungen. Somit hast du deine eigenen Richtlinien entwickelt, denen du folgen kannst – Richtlinien, die über all den angeblich richtigen Regeln stehen sollten, die von außen kommen.

Wende diese Richtlinien sowohl präventiv als auch reaktiv an. Schreibe hierzu zunächst eine grobe Formulierung deiner Richtlinien auf, um dich daran zu erinnern, wie du dein Leben gestalten möchtest. Wähle dann eine bestimmte Situation aus, die dir Probleme bereitet, und überlege dir, welche direkte oder indirekte Regel du hier zu befolgen versuchst. Formuliere diese Regel anschließend so um, dass sie deinen eigenen Prinzipien und Richtlinien entspricht. Eine solche indirekte – und unerreichbare! – „Regel“ in vielen Unternehmen ist: „Gib alles, was du hast, oder du wirst versagen und dich schuldig fühlen.“ Eine neue Formulierung könnte in etwa lauten: „Ich werde X tun,

und nicht mehr. Und ich werde mir hierfür von niemandem Schuldgefühle einreden lassen. Ich selbst definiere, was Erfolg für mich bedeutet.“

Aktiv werden

Schreibe alle Regeln auf, vor deren Verletzung du Angst hast, und nimm dir eine nach der anderen vor. Der Drang, sich an bestehende Vorgaben halten zu wollen, kann für einen Regelbefolger schnell überwältigend werden. Bei näherem Hinsehen wirst du jedoch feststellen, dass viele dieser Vorgaben gar keine richtigen „Regeln“ sind, oder dass sie ganz leicht eingehalten werden können. Nicht alle Regeln sind schlecht, aber die Angst davor, sie zu brechen, sollte dich nicht davon abhalten, deine Träume zu verwirklichen. Versuche, die für dich so angsteinflößenden Regeln aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Du wirst feststellen, dass viele von ihnen gar nicht so wichtig sind, wie es dir vielleicht vorkommt.

Übe außerdem aktiv, unsinnige Regeln zu brechen und entdecke die Welt außerhalb deiner Komfortzone auf eine Weise, die sich nicht zu riskant anfühlt. Sage zum Beispiel deine Meinung, wenn sich jemand unhöflich verhält, stelle deine Möbel um oder überspringe einen Schritt in einer Anleitung, wenn du dies noch nie zuvor getan hast. Einfach nur, um deine Grenzen zu testen. Fange mit kleinen Schritten an. Du wirst überrascht sein, wie schnell du auch größere Schritte wagst! Als Regelbefolger sind die Grenzen deiner Komfortzone sehr genau definiert. Deshalb ist es so wichtig, klein anzufangen, um dann nach und nach trotz Angst größere Risiken ein- und schwierigere Herausforderungen anzugehen.