

„Endlich zufrieden im Beruf“

Ein eMail-Kurs in 10 Lektionen von Roland Kopp-Wichmann

1

1. Lektion

„Ich fühle mich zwischen Beruf, eigenen Wünschen und Ansprüchen anderer zerrieben“

Ich arbeite, also bin ich.
Motto der Anonymen Workaholiker



Guten Tag, vielen Dank, dass Sie für diesen eMail-Kurs entschieden haben.

Zur Erinnerung:

In der Probelektion haben Sie etwas über die Hintergründe erfahren, was Sie bisher davon abhielt, ein für Sie problematisches Verhalten zu ändern, und warum es so schwer ist, sich davon zu befreien.

Und Sie haben die vier Werkzeuge kennengelernt, die Ihnen beim Aufspüren und Lösen eines Konflikts helfen werden.

In dieser 1. Lektion erfahren Sie etwas über das erste Problem, das viele Menschen im Job haben.

→ „Ich fühle mich zwischen Beruf,
eigenen Wünschen und
Ansprüchen anderer zerrieben“.

Es wird darum gehen, wie das „Sei immer nett“-Syndrom überwunden werden kann. Sie erinnern sich an die 1. Lektion: Dabei fällt es Menschen nicht nur schwer, „Nein“ zu sagen, sondern auch, sich gegenüber anderen generell abzugrenzen.

Wir werden so vorgehen:

1. *Fragen* helfen Ihnen zu untersuchen, inwieweit Sie das „Sei immer nett“-Syndrom betrifft.
2. Ein *Beispiel* illustriert das problematische Verhalten.
3. *Wie sich das „Sei immer nett“-Syndrom entwickeln kann*, wird beschrieben.
4. *Hilfreiche Sätze und Experimente* geben Ihnen Impulse zur Veränderung des „Sei immer nett“-Verhaltens.

„Endlich zufrieden im Beruf“

Ein eMail-Kurs in 10 Lektionen von Roland Kopp-Wichmann

2

5. Empfehlungen weisen darauf hin, welche weiteren Schritte Sie gehen können.

Sind Sie bereit? Los geht's!

1. Fragen: Inwieweit betrifft Sie das „Sei immer nett“-Syndrom?

Haben Sie das Gefühl, dass Sie oft mehr geben, als Sie bekommen?

☐ Ja ☐ Nein

Warten Sie manchmal insgeheim darauf, dass andere Ihre Wünsche erraten?

☐ Ja ☐ Nein

Reagieren Sie auf Menschen, die klar sagen, was sie wollen, mit Ablehnung, Ärger oder Neid?

☐ Ja ☐ Nein

Träumen Sie zuweilen davon, in einem Beruf mit klaren Arbeitszeiten tätig sein zu dürfen?

☐ Ja ☐ Nein

Wie war das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen in Ihrer Herkunftsfamilie?

Welche Reaktionen gab es in Ihrer Herkunftsfamilie, wenn Sie Wünsche äußerten oder sagten „Ich will“ oder „Ich will nicht“?

Wie wurde in Ihrer Herkunftsfamilie mit Grenzen umgegangen?

„Endlich zufrieden im Beruf“

Ein eMail-Kurs in 10 Lektionen von Roland Kopp-Wichmann

3

Wünschen Sie sich manchmal, der Tag habe mehr als 24 Stunden?

☐ Ja ☐ Nein

Arbeiten Sie öfters auch am Wochenende und gibt das Streit zu Hause?

☐ Ja ☐ Nein

Haben Sie ein schlechtes Gewissen, wenn Sie Arbeit mit nach Hause nehmen?

☐ Ja ☐ Nein

Bewundern Sie Menschen, die angeblich mit nur vier Stunden Schlaf auskommen?

☐ Ja ☐ Nein

Gibt es in Ihrer Partnerschaft immer wieder Streit darüber, dass Sie so viel arbeiten?

☐ Ja ☐ Nein

☐ Erledigt

! Ihre Antworten auf die Fragen oben bringen ans Licht, ob Sie von dem „Sei immer nett“-Syndrom befallen sind. Wenn ja, bedeutet das einerseits die Konfrontation mit der einen oder anderen unangenehmen Wahrheit. Dafür erlangen Sie aber wichtige Erkenntnisse zum Warum und zu der Frage: Wie komme ich da wieder raus?

Beantworten Sie folgende Erkenntnisfragen, meine jeweiligen Gedanken dazu finden Sie direkt darunter:

1. Erkenntnisfrage: Ist es möglich, beruflich und privat 120 Prozent zu geben, ohne dass Abstriche notwendig werden?

☐ Ja ☐ Nein

Sie merken es ja täglich am eigenen Leib:

Je mehr Sie sich für Ihren Beruf engagieren, desto mehr leidet vermutlich Ihr Privatleben. Das gilt für wenn Sie länger arbeiten als gewöhnlich, für wenn Sie Arbeit mit nach Hause nehmen oder wenn Sie „keinen Kopf“ für die Belange Ihrer Familie oder Freunde haben. Die Beispiele ließen sich fortführen.

„Endlich zufrieden im Beruf“

Ein eMail-Kurs in 10 Lektionen von Roland Kopp-Wichmann

4

Warum hoffen Sie dennoch jeden Tag, dass Sie das Ungleichgewicht doch irgendwie ins Lot bringen können?

2. Erkenntnisfrage: Können und müssen Sie es immer allen recht machen?

☐ Ja ☐ Nein

Nein, das müssen Sie natürlich nicht. Sie *können* es auch gar nicht. Aber Sie versuchen es trotzdem...

Kann es sein, dass sich Ihre Überzeugung „Ich muss immer nett sein und es allen recht machen“ in Ihr Elternhaus zurückverfolgen lässt?

- „Hilfst du bitte Lisa bei ihren Hausaufgaben, während ich einkaufen gehe? Deine Hausaufgaben kannst du doch nach dem Abendessen machen.“
- Ein „Nein“ in einem Beispiel wie diesem hätte Folgen gehabt, einen Konflikt heraufbeschworen, den Sie wohl verloren hätten. Das lässt sich mit einem „bereitwilligen“ „Ja“ vermeiden. Die Wünsche des älteren Kindes spielen in dem Fall allerdings keine Rolle.
- Und auch der so geprägte Erwachsene wird seine Wünsche wahrscheinlich zurückstellen und die der anderen bedienen. Haben Sie kein Recht auf ein eigenes Leben?

3. Erkenntnisfrage: Haben Sie Grenzen?

☐ Ja ☐ Nein

Ja? Nein? Selbstverständlich haben Sie Grenzen. Jeder Mensch hat Grenzen. Menschen gelangen ans Ende ihrer Kräfte, ihrer Belastbarkeit, ihrer Motivation. Es gibt jedoch Menschen, die glauben, dass ihre Kraftreserven unerschöpflich sind.

Häufig sind das Menschen, die sich gegen Wünsche anderer schlecht abgrenzen können. Signale, die an eine Grenze erinnern, werden ignoriert, bagatellisiert oder rationalisiert. Ihre Durchhalteparole: War da was?

☐ Erledigt

! Extra: Sehen Sie dazu ergänzend auf meiner Webseite den Selbst-Test: „Neigen Sie zur Arbeitssucht?“.

<https://goo.gl/cw2LrC>

2. Beispiel: So kann sich das „Sei immer nett“-Syndrom auswirken

Es ist 17:30 Uhr, Frau M. will noch schnell die Mail verschicken und dann los, denn ihre Tochter hat um 18:30 Uhr eine Schulaufführung, die Frau M. nicht verpassen möchte. Herein kommt Ihr Chef mit einer dringenden Arbeit, die unbedingt „noch heute“ erledigt werden muss: „Ich weiß, es ist schon spät, aber könnten Sie das trotzdem noch schnell für mich machen?“

Frau M. hat die zu erwartende Auseinandersetzung mit ihrem Mann vor Augen, wenn sie zu spät zur Aufführung erscheint, möchte aber auch den Chef nicht verärgern, mit dem sie meistens gut klarkommt – und sagt widerwillig zu.

Warum muss ausgerechnet sie das wieder machen, wo sie doch eh schon ständig zwei, drei Dinge gleichzeitig abarbeitet? Ihre Familie kriegt sie sowieso kaum noch zu Gesicht. Höchstens am Wochenende. Hätte sie sich doch bloß nicht auch noch bereit erklärt, Ihrer Freundin am Sonntag mit einem Bewerbungsschreiben zu helfen. Was tun? Sie kann sich doch schließlich nicht zerreißen.

Frau M. ist nicht zu beneiden. Aber trägt sie nicht auch selbst schuld an ihrer misslichen Lage?!

3. Wie sich das „Sei immer nett“-Syndrom entwickeln kann

Menschen wie Frau M., die es am liebsten allen recht machen würden, müssen in der Regel schon als Kinder einer überdurchschnittlich hohen Erwartungshaltung in der Familie gerecht werden.

Typische Prägungssituationen sind:

→ Das Kind wuchs in einer Familie auf, in der es keine Trennung zwischen Beruf und Privatleben gab, etwa weil die Eltern einen Hof oder ein Ladengeschäft betreiben. Hier ist jeder ständig damit beschäftigt, den Betrieb am laufen zu halten, und ordnet sich den damit verbundenen Zwängen unter.

→ Oder das Kind wuchs in einer Familie auf, in der die Eltern hohe Ansprüche stellten. Beispielsweise wurde ihm die Verantwortung für kleinere Geschwister übertragen, oder es musste durch Zeitungsaustragen die klamme Haushaltskasse aufbessern oder wurde dazu angehalten, immer Bestleistungen zu erzielen.

„Endlich zufrieden im Beruf“

Ein eMail-Kurs in 10 Lektionen von Roland Kopp-Wichmann

6

Kennen Sie den Unterschied zwischen Bedürfnissen und Ansprüchen? Sich darüber im Klaren zu sein ist wichtig, wenn Sie Opfer des „Sei immer nett“-Antreibers sind.

Probieren Sie mal eine grobe Definition:

Bedürfnisse zeichnen sich aus durch

Ansprüche zeichnen sich aus durch

☐ Erledigt

Laut Duden bedeutet „Bedürfnis“ einen *Wunsch*, ein *Verlangen* nach etwas. Ein „Anspruch“ dagegen beinhaltet eine *Forderung* – an sich oder jemand anderen. Ein Bedürfnis ist gestillt, wenn Sie dem Bedürfnis entsprechend gehandelt haben. Ein Anspruch dagegen ist schwerer zufriedenzustellen. Denn Ansprüche drücken eher aus, wie etwas zu sein hat oder sein sollte.

Beispiel: Es liegt ein großer Unterschied darin, ob jemand das Bedürfnis hat, eine Runde joggen zu gehen, oder den Anspruch, 5 Kilometer in soundso viel Minuten zu schaffen.

Ein Anspruch wächst immer weiter. Die Strecke kann der Jogger auch noch schneller schaffen, wenn er sich anstrengt. Kurzum: Wenn jemand schlecht „Nein“ sagen kann und es allen möglichst recht machen will, nimmt er noch ein bisschen mehr auf sich und sieht häufig vor allem das, was er alles *noch nicht* geschafft hat bzw. noch schaffen könnte.

4. Hilfreiche Sätze und Experimente

! Die hilfreichen Sätze und Experimente, die ich Ihnen im Folgenden vorschlage, unterstützen Sie dabei, den Zusammenhang zwischen Ihrem Verhalten und früheren Erfahrungen zu verdeutlichen.

Erinnern Sie sich hierfür an den Zustand der Achtsamkeit, den ich Ihnen in der 1. Lektion beschrieben habe: Achten Sie auf die Reaktionen aus Ihrem Unbewussten.

! Und bedenken Sie: Es gibt keine richtige oder falsche Reaktion.

„Endlich zufrieden im Beruf“

Ein eMail-Kurs in 10 Lektionen von Roland Kopp-Wichmann

7

☹ *Reaktionen im Körper*

Irgendwo spannt sich etwas an oder entspannt sich. Irgendwo wird es warm oder kalt. Irgendwo im Körper geht etwas auf oder zu.

☹ *Reaktionen im Gefühlsbereich*

Sie bemerken eine Stimmungsänderung nach dem Satz oder dem Experiment. Sie werden zum Beispiel traurig oder fröhlich, fühlen sich entlastet oder bedrückt, werden ärgerlich oder ganz ruhig.

☹ *Reaktionen im Gedankenbereich*

Sie beobachten einen zustimmenden oder einen ablehnenden Gedanken, vielleicht auch einen skeptischen, zweifelnden Gedanken.

Hilfreiche Sätze

Setzen Sie sich bequem hin, lesen Sie vorher den Satz, den Sie dann, nachdem Sie Ihre Augen geschlossen haben, leise oder laut vor sich hinsagen. Achten Sie genau auf Ihre inneren Reaktionen. Sie zeigen Ihnen, ob Sie als Kind oder Jugendlicher eine entsprechende innere Landkarte für dieses Verhalten entworfen haben, also eine Strategie, um mit dieser Situation fertig zu werden.

! Lesen Sie die Sätze nicht einfach nur durch, das bringt Sie nicht weiter. So würden Sie die meisten Sätze bejahen oder nichts Besonderes daran finden. Sie möchten mit diesen Sätzen jedoch Ihre inneren Landkarten erforschen. Und dafür ist es wichtig, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen richten, also innerlich achtsam sind.

Sind Sie bereit? Hier nun also die Sätze:

↪ „Ich habe Grenzen.“

↪ „Ich darf meine Grenzen ernst nehmen.“

↪ „Ich spüre manchmal meine Grenzen.“

↪ „Grenzen sind okay.“

↪ „Manchmal ist mir alles zu viel.“

↪ „Wenn mich jemand nicht mag, bin ich nicht schuld.“

↪ „Ich bin getrennt von anderen und ein Mensch für sich.“

„Endlich zufrieden im Beruf“

Ein eMail-Kurs in 10 Lektionen von Roland Kopp-Wichmann

8

⚡ „Ich muss es nicht allen Menschen recht machen. “

⚡ „Es müssen mich nicht alle Menschen mögen. “

⚡ „Ich darf sagen, was mich stark belastet. “

Am besten, Sie notieren jetzt in Ihrem Logbuch Ihre inneren Reaktionen (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken) auf jeden der Sätze. Diese Reaktionen sind wichtig. Denn sie zeigen Ihnen den Weg zu Ihren inneren Landkarten und den damit verbundenen inneren Konflikten.

☐ Erledigt

! Wie ist es Ihnen ergangen? Manche Sätze und auch Experimente können Sie ziemlich aufwühlen. Sehen Sie das nicht negativ, sondern als gutes Zeichen dafür, dass hier ein Nerv getroffen wurde, den Sie weiterverfolgen können und sollten. Denn Sie möchten ja Ihr Verhalten positiv verändern.

Die Experimente

Hinweis: Bei den Experimenten und Empfehlungen, was Sie darüber hinaus noch tun können, geht es teilweise ziemlich zur Sache, das heißt, dass Ihnen unter Umständen einiges abverlangt wird.

Verstehen Sie das als Angebot: Sie *müssen* nicht „sklavisch“ jedes Experiment absolvieren. Sie sollten sich aber auch nicht per se vor den Experimenten drücken, denn Sie möchten ja etwas an der Situation ändern, nicht wahr? Dafür sind die Experimente und Empfehlungen eine gute Hilfe.

Nun also weiter!

→ Hören Sie auf zu klagen!

Das klingt schroff, oder? Doch bedenken Sie Folgendes: Sie wollen Geld verdienen. Sie haben sich für eine eigene Familie entschieden, so Sie eine haben. Und Sie wünschen sich Freunde. All das nimmt Zeit in Anspruch und kostet Sie Energie. Aber wenn Ihnen das nicht passt, dann hören Sie auf damit. Kündigen Sie Ihren Job, verlassen Sie Ihre Familie, brechen Sie mit Ihren Freunden.

Sie haben recht: Die Konsequenzen wären unangenehm. Deswegen haben Sie sich ja auch fürs Geldverdienen, gegebenenfalls für eine Familie und für Freunde entschieden – weil Sie mit all diesem ein besseres Leben haben als ohne. Meistens jedenfalls.

„Endlich zufrieden im Beruf“

Ein eMail-Kurs in 10 Lektionen von Roland Kopp-Wichmann

9

! Also noch einmal: Sie haben die Wahl, und Sie haben gewählt. Also klagen Sie nicht. Machen Sie sich nicht zum Opfer. Verbessern Sie lieber die Umstände.

☐ Bin dran

→ Riskieren Sie Konflikte.

Mögen Sie alle Menschen, mit denen Sie zu tun haben?

☐ Ja ☐ Nein

Ich vermute, Sie mögen *nicht* alle Menschen, mit denen Sie zu tun haben. Warum nur müssen dann alle Menschen *Sie* mögen?

! Meine These: Sie möchten es allen recht machen, weil Sie befürchten sonst nicht geliebt zu werden.

Konflikte wären da gar nicht hilfreich für Sie. Konflikte lösen Gefühle in Ihnen aus, die Sie an Auseinandersetzungen mit wichtigen Bezugspersonen aus Kindheitstagen erinnern. Damals waren diese Gefühle bedrohlich, denn Sie waren von diesen Bezugspersonen abhängig.

Heute geht es darum zu erleben, dass diese Gefühle zwar unangenehm sein mögen, bedrohlich sind Sie aber nicht. Oder möchten Sie Ihrem Chef, Ihren Kollegen oder sonst wem diese Macht einräumen?

Haben Sie nicht schon einiges in Ihrem erwachsenen Leben gelernt? Dann werden Sie auch lernen, Konflikte auszuhalten und zu regeln! Probieren Sie es aus!

! Extra: Sehen Sie dazu ergänzend auf meiner Webseite: „Konflikte - wie sie entstehen und wie man sie löst“.

<https://goo.gl/ptIqKs>

→ Respektieren Sie täglich eine Ihrer Grenzen.

Ständig über die eigenen Grenzen hinauszugehen bedeutet, irgendwann zu leiden. Die eigenen Grenzen zu respektieren bedeutet, sich selbst zu respektieren und in Balance zu bleiben.

Fangen Sie klein an. Machen Sie sich Ihre Grenzen bewusst und respektieren Sie sie jeden Tag in einer Ihrer Handlungen oder Entscheidungen. Um beim Bild des Joggers zu bleiben: Laufen Sie ruhig auch mal 4 Kilometer statt der üblichen 5, wenn das nicht Ihr

„Endlich zufrieden im Beruf“

Ein eMail-Kurs in 10 Lektionen von Roland Kopp-Wichmann

10

bester Tag ist. Oder laufen Sie die übliche Strecke einfach langsamer.

Aufgabe: Nennen Sie fünf typische, regelmäßig wiederkehrende Situationen, an denen Sie von nun an regelmäßig üben werden, Ihre Grenzen zu respektieren.

1.

2.

3.

4.

5.

☐ Erledigt

5. Empfehlungen, was Sie noch tun können

Wir kommen zum Ende der 1. Lektion, in der Sie einiges über sich und Ihr „Sei immer nett“-Verhalten erfahren haben: wie Sie es erkennen, wie es zustande gekommen ist und was Sie tun können, um es zu ändern.

Was können Sie noch tun? Nehmen Sie sich ruhig immer wieder die hilfreichen Sätze vor.

 Am besten schreiben Sie sie in Ihr Logbuch und notieren sich auch Ihre Reaktionen darauf.

„Endlich zufrieden im Beruf“

Ein eMail-Kurs in 10 Lektionen von Roland Kopp-Wichmann

11

Notieren Sie nun noch abschließend Ihre Einfälle zu der folgenden Frage:

Angenommen, Sie würden sich ab nächster Woche nicht mehr zwischen Beruf, eigenen Wünschen und Ansprüchen anderer zerreiben: Was würden Sie anders machen?

In der nächsten Lektion werden wir uns mit folgendem Thema beschäftigen:

→ die Angst vor Ablehnung und Konkurrenz.

Ziel der Lektion ist es, unterschwelligen Ängsten auf die Spur zu kommen, um sich besser präsentieren zu können.

Machen Sie's gut bis dahin. Und genießen Sie die Freiheiten, die Sie sich bis hierher erarbeitet haben.

Ihr Roland Kopp-Wichmann

