

ESE Kongress 2013

Vortragsskript:

Antreiber contra innerer Schweinehund Warum übertriebene Leistungsorientierung sinnlos ist

Dipl. Ing. Peter Siwon, MicroConsult GmbH

„Wir erwarten, dass unsere Leute 120% geben!“, „Wir bauen das perfekte Produkt!“, „Man schafft alles, wenn man sich nur genug anstrengt!“, „Ich wäre schon längst fertig, wenn die anderen nicht so rumtrödeln würden“. Ich denke, Sie alle haben schon solche oder ähnliche Sprüche gehört. Vielleicht haben Sie auch schon diese Botschaften absoluter Leistungsbereitschaft vom Stapel gelassen. So klingen entschlossene Macher, ideale Mitarbeiter und Siegertypen. Stimmt nicht!! Ich werde Ihnen in dieser Präsentation nahebringen warum.



Bild: Darf ich vorstellen: Mein innerer Antreiber in Aktion.

Dabei werde ich der Versuchung widerstehen, Sie zu 120% zu überzeugen (was vielleicht gar nicht möglich ist?!), die perfekte Argumentationskette aufzubauen oder es Ihnen allen Recht zu machen. Das fällt mir nicht leicht, denn eine innere Stimme, die sich durch eine beharrliche Aufdringlichkeit auszeichnet, versucht mir immer wieder einzureden, dass ich nur dann ein guter Peter bin, wenn ich diesen Maßstäben gerecht werde.

Die Psychologen nennen diese Nervensäge den inneren Antreiber. Er ist quasi der Gegenspieler des inneren Schweinehundes. Fast alle Menschen haben einen oder mehrere innere Antreiber, die vordergründig vernünftige Forderungen zu stellen scheinen. Bei genauerer Betrachtung aber, wie oben bereits behauptet, verzapfen sie oft Blödsinn.

Die Annahme, dass es diese inneren Antreiber gibt, kommt aus der Transaktionsanalyse. Sie geht davon aus, dass wir in unserer Kindheit gewisse Vorstellungen davon verinnerlicht haben, welches Verhalten uns die Anerkennung und Liebe unserer Bezugspersonen erschließt. Naive Vorstellungen wie „Ich werde nur geliebt, wenn ich mache, was andere von mir verlangen“ oder „Ich werde nur anerkannt, wenn ich perfekt bin“ können so stark in unserer Psyche verankert sein, dass sie noch im Erwachsenenleben unser Verhalten prägen. Es ist also das Kind in uns, das in seiner Naivität versucht, das Unerreichbare zu erreichen.

Nehmen wir die eingangs zitierten Aussagen unter die Lupe des gesunden Menschenverstandes. Diesen Überlegungen schicke ich voraus, dass es kein Problem ist, wenn wir ab und zu versuchen, dieser inneren Peitsche zu gehorchen. Jeder hat das Recht auf ein bisschen „Maso“. Kritisch wird es, wenn wir in eine Art zwanghafte Selbstkasteiung verfallen, die zur dogmatischen Pervertierung unseres täglichen Lebens führt. So richtig gefährlich wird es, wenn sich zum Masochismus noch Sadismus gesellt, der darin besteht, an andere Menschen die gleichen absurden Anforderungen zu stellen.

Die Kunst besteht darin, ein gesundes Gleichgewicht zum Gegenspieler der inneren Antreiber zu finden: die inneren Schweinehunde, die uns gerne zur Disziplinlosigkeit verführen.

Welche Folgen hat es beispielsweise, wenn wir dem inneren Zwang gehorchen, immer stark und perfekt zu sein? Natürlich ist es unmöglich, überzogene und unrealistische Anforderungen dauerhaft zu erfüllen. Wir müssen mehr leisten als unserem Körper und unserer Psyche gut tut. Doch wie bringen wir diesen inneren Nörgler zum Schweigen? Oft werden folgende Strategien angewandt:

- 1) Wir gaukeln uns und anderen vor, dass wir mehr leisten als es tatsächlich der Fall ist. So halten wir unser Selbstbild vom Überflieger aufrecht.
- 2) Wir suchen uns Sündenböcke. Die sind sehr praktisch, weil wir alle Ursachen des Scheiterns an unseren eigenen zu hohen Ansprüchen auf sie projizieren können.
- 3) Wir konzentrieren all unsere Lebensenergie auf die berufliche Karriere, in der Hoffnung, dass wir das Unmögliche schaffen, wenn wir uns nur stark genug fokussieren.

Doch was passiert tatsächlich?

- 1) Wir verschwenden wertvolle Energie auf Blendwerk und entziehen uns wichtigen Erkenntnisprozessen. Beispielsweise bringen wir uns um die Erkenntnis, dass wir auch gelassen (oder gerade weil wir gelassen sind) sehr erfolgreich sein können.
- 2) Erfolg ist heute meist eine Teamleistung. Wer seine Kollegen zu Sündenböcken macht, wird im günstigsten Fall bald ohne Unterstützung dastehen. Im schlimmsten Fall werden Kollegen zu Saboteuren und Feinden.
- 3) Die Vernachlässigung von Familie, Freunden, Ruhephasen und ausgleichenden Hobbies beraubt uns der wichtigsten Energiequellen.

Kurz: Zu starke innere Antreiber können dazu führen, dass unsere Leistungsfähigkeit auf Dauer immer mehr sinkt. Vor allem, wenn wir versuchen, diesen Leistungsabfall durch noch mehr Blendwerk, noch drastischere Maßnahmen gegenüber Kollegen oder noch fanatischerer Zielorientierung aufzuhalten. Wenn Antreiber zu stark wirken, treiben sie Menschen, Projekte und Unternehmen in den Abgrund.

Wie sieht nun eine funktionierende Lösung aus? Der wichtigste Schritt ist festzustellen, welche Antreiber in uns wirken. Wenn wir sie kennengelernt haben, sollten wir sie nicht verdammen oder in den Keller sperren. Denn sie entwickeln ihre größte Wirkung, wenn wir sie ignorieren oder zu ernst nehmen. Außerdem haben sie auch ihre positiven Seiten - solange sie uns nicht beherrschen. Vieles hätten wir ohne sie nicht geschafft. Deshalb gehen wir am besten nachsichtig mit ihnen um. Wie mit Kindern, denen es an Lebenserfahrung fehlt. Am besten führen Sie einen geduldigen inneren Dialog und tragen die kleinen Nervensägen mit Humor.



Eine gute Methode ist es, ihnen einen abgeklärten inneren Weisen oder eine gütige Fee zur Seite zu stellen. Die sagen Sätze wie „Du darfst auch Fehler machen, um daraus zu lernen“, „Man muss auch mal Fünfe gerade sein lassen“ oder „Hallo, mein kleiner Antreiber, Du hast mich mal wieder ganz schön in Schwung gebracht. Doch ich gönne mir jetzt eine Pause“.

Ich könnte jetzt noch viel mehr über dieses Thema schreiben, doch mein innerer Schweinehund hat gerade meinen Antreiber mit lautem Gebell vertrieben. Wenn Sie noch mehr darüber wissen wollen, sende ich Ihnen gerne eine kompakte Übersicht über die wichtigsten Antreiber sowie ein paar Tipps, wie Sie ihre Wirkung auf ein gesundes Maß stutzen können.

Senden Sie dazu eine E-Mail mit dem Stichwort „Antreiber“ an info@die-menschliche-Seite.de.

Quellenverzeichnis, Literaturtipps

Christoph M. Bamberger, Stressintelligenz, Knauer, 2007
G. Kaluza, Gelassen und sicher im Stress, Springer, 2007
Kursunterlage, Systemisches Coaching, ICO
Peter Siwon, Die menschliche Seite des Projekterfolgs, 2010
Bilder: foto art Wiesner, Regensburg

Autor

Peter Siwon beschäftigt sich schon seit mehr als 20 Jahren mit den Themen Gehirn und Psyche im Zusammenhang mit der Projektarbeit.

In seine Arbeit fließt die Erfahrung aus 25 Jahren Berufspraxis in Forschung, Entwicklung, Marketing, Vertrieb, Training, Coaching, Beratung und Geschäftsführung.

Seine Publikationen, Seminare und Vorträge zum Thema „Die menschliche Seite des Projekterfolgs“ zeichnen sich durch ihre Mischung aus interessantem Fachwissen, verständlicher Darstellung, unterhaltsamer Präsentation und überraschenden Experimenten aus.