

WAS WERDEN DIE ANDEREN DENKEN?



GRÜBELN UND TRATSCHEN.
Das Beurteilen anderer hat immer Neid als Ursprung. Sich davor zu schützen, ist ein wichtiges Prinzip für mehr Gelassenheit.

Die Sorge, wie man bei seinen Mitmenschen ankommt, kann einem das ganze Leben vermiesen. Zuletzt weiß man gar nicht mehr, **WAS MAN EIGENTLICH SELBER WILL**. Coachin Simone Janak kennt die Ursachen der Selbstzweifel und hat Tipps, wie uns die Fremdbeurteilung immer egal werden kann.

Dein neuer Freund kommt deinem Ideal von einem Mann erstaunlich nahe. Doch ob es wirklich was wird mit euch beiden, wird sich erst zeigen. Dann nämlich, wenn du beurteilen kannst, wie er ankommt. Bei deinen Freundinnen, der Clique und überhaupt. Finden die meisten ihn eher uncharismatisch oder nervig, wird auch deine Begeisterung schnell abflauen. Denn die Meinung der anderen ist dir extrem wichtig. Du machst dir ständig Sorgen darüber, was die so über dich denken. Das betrifft deine Kleidung genauso wie deine Figur, deine Hobbys, deine Witze – einfach alles. Und deine Devise ist: Nur nicht anecken. Das, sorry, klingt doch echt stressig, oder?

Das Gute: Du bist mit deiner Angst vor fremden Bewertungen nicht allein. Den meisten Menschen ist es nicht egal, wie sie ankommen. „Wir wollen uns zugehörig fühlen“, erklärt Coachin Simone Janak. „Das menschliche Bedürfnis nach Akzeptanz und Sicherheit ist fest in uns verankert.“ Denn wenn man in der Steinzeit vom Stamm verstoßen wurde, kam das dem sicheren Tod gleich.

Ganz natürlich sei auch unsere Suche nach Anerkennung und Liebe. „Man möchte gesehen werden. Wichtiger Bestandteil der Gesellschaft sein, gebraucht werden.“ Aber man kann’s auch übertreiben und kippt vor allem dann hinein, wenn schon die Eltern Anpassung predigten. Sätze wie „Das kannst du doch nicht machen, was sollen die anderen denken?“ können sich zu großen Selbstzweifeln auswachsen. „Letztendlich wissen wir gar nicht mehr, was wir eigentlich selber wollen“, so Janak.

URSACHE IN DER KINDHEIT. Anstatt Entscheidungen zu treffen, die unserem wirklichen Ich entsprechen, richten wir unser Leben danach aus, was andere für richtig und angemessen halten könnten. „Aber das können wir ja gar nicht wirklich wissen“, gibt die Coachin zu bedenken, „Meist befürchten

wir, dass uns andere so bewerten, wie wir es eigentlich selber tun. Wir empfinden uns als nicht gut genug, nicht klug genug, nicht schön genug, nicht wichtig genug.“ Das zu geringe Selbstwertgefühl hat seinen Ursprung meist in der Kindheit. Wenn wir, gerade als Mädchen, angewiesen wurden, uns erwartungskonform zu verhalten, damit andere uns mögen.

NEINSAGEN ÜBEN. Das klassische Everybody’s-Darling-Syndrom ist dann nicht mehr weit. Man will es allen und jedem recht machen, was natürlich ein Ding der Unmöglichkeit ist. „Die Angst dahinter lautet: Wenn ich nicht dem entspreche, was die anderen von mir erwarten, haben sie mich nicht mehr lieb!“, erklärt Coachin Janak. Menschen mit dieser Prägung sind sehr auf Harmonie bedacht und stellen das Wohl anderer fast immer über ihr eigenes. Doch der Schuss kann leicht nach hinten losgehen. Denn oft genug erreicht man mit dieser Art genau das Gegenteil von dem, was man sich gewünscht hat: Man wird nicht ernst genommen, übergangen und sogar ausgenutzt. „Diejenigen, die für ihre Meinung eintreten, auch mal gegen den Strom schwimmen, egal was andere von ihnen denken, werden weitaus mehr respektiert.“ Gehört man zum Team Everybody’s Darling, empfiehlt es sich daher, das Neinsagen zu üben oder bewusst auch mal die Rebellin rauszukehren. Was soll schon passieren? „Nur weil wir uns abgrenzen, werden wir sicher nicht ausgeschlossen“, betont Janak. „Es kann mal ordentlich ruckeln, aber letztlich wird unsere Entscheidung akzeptiert. Schon ein Kind, dem Grenzen gesetzt werden, lernt das – und kann besser damit umgehen, als wenn es keine Limits aufgezeigt bekommt.“

TRAU DICH DOCH! Wie gesagt: Was soll schon passieren? „Sich ein Worst-Case-Szenario auszumalen, ist immer ein guter Tipp“, rät die Expertin. „Tritt das Schlimmste ein, halte ich das aus? Die Antwort wird fast immer Ja lauten. Vielleicht kommt es zu einer hitzigen »

„Wenn ich nicht dem entspreche, was die anderen erwarten, haben sie mich nicht mehr lieb.“

SIMONE JANAK, 45,
ÜBER GÄNGIGE DENKWEISEN

» Diskussion mit der Kollegin, weil du ihr widersprochen hast. Vielleicht wird jemand auf der Party eine halblustige Bemerkung über deinen neuen Hut machen. Oder du bekommst einen abschätzigen Blick im Fitnessstudio, weil du offensichtlich noch nicht besonders viel trainiert hast. Das mag im ersten Moment durchaus unangenehm sein. Auf den zweiten Blick bist du aber zu dir gestanden, zu dem, was sich für dich richtig anfühlt. Und es wird andere geben, die es gerade bewundernswert und mutig finden, dass du dich was traust.“

MANCHMAL SPIELT NEID MIT. Was die Reaktionen anderer angeht, so sollte man überhaupt auch mal die möglichen Hintergründe bedenken. Denn nicht immer sind die Kritik-motive lauter. Da macht eine Bekannte beispielsweise deinen neuen Freund runter, weil sie ein bisschen eifersüchtig ist. Oder zwei Kolleg:Innen flüstern miteinander, sobald du das Büro betrittst. Sie missgönnen dir vielleicht das kürzlich ausgesprochene Lob vom Boss. „In manchen Fällen empfiehlt es sich, direkt nachzufragen“, so Coachin Janak. „Was sind deine konkreten Bedenken gegen meine neue Beziehung? Warum genau gefällt dir mein Kleid nicht? Warum fandest du meine letzte Wortmeldung in der Sitzung komisch?“ Gibt es sachliche Kritik, kann man sich damit auseinandersetzen. „Die sollte man dann aber nicht persönlich nehmen“, so die Empfehlung.

„Ansonsten sagt die Meinung des anderen mehr über ihn selbst aus als über uns. Es geht um seine Einstellungen, Erwartungen, Vorlieben und Abneigungen.“ Es wird immer Menschen geben, die das, was wir tun, gut finden, und andere tun das eben nicht. Willst du dich von Letzteren wirklich in deiner Entscheidungsfreiheit einschränken lassen, dich für sie verstellen?

ES INTERESSIERT SIE NICHT. Dazu kommt die Tatsache, dass die anderen weit weniger über uns nachdenken, als

wir glauben. „Die meisten sind so mit sich selbst beschäftigt, dass sie dafür gar keine Zeit haben.“ Und selbst wenn sie es tun, ist der Eindruck schnell wieder verflogen. Kein Wunder bei den 50.000 Gedanken, die wir täglich haben.

WAS SIND MEINE WERTE? Wie viel Zeit verbringst du damit, dir auszumalen, wie du ankommen könntest? Pimpe deinen Selbstwert mit der Frage: Was sind meine Stärken? Und schreib sie auf. Da könnte dann zum Beispiel stehen: Ich bin verlässlich, loyal, empathisch, geduldig, kreativ. Überlege weiters, nach welchen Werten du leben willst. Da würden vielleicht noch Eigenschaften wie Offenheit, Humor, Naturverbundenheit, Großzügigkeit dazukommen. Reihe alles nach Wichtigkeit und sieh dir die Liste regelmäßig an, bevor du bedeutende Entscheidungen triffst. Das gibt dir ein Gefühl von Sicherheit und wappnet dich gegen Selbstzweifel, wenn du auf andere Sichtweisen triffst.

AUF AUTHENTIZITÄT SETZEN. „Wir müssen ja auch gar nicht immer einer Meinung sein“, fasst Coachin Janak noch mal zusammen, „nicht als Paar, nicht im Freundeskreis, nicht unter Kollegen. Wir können auch nicht alle den gleichen Geschmack haben, die gleichen Interessen oder das gleiche Weltbild. Das wäre, nebenbei gesagt, doch auch total langweilig!“

Wichtiger ist es allemal, auf Authentizität zu setzen. Ein Bild von sich abzugeben, das der Wirklichkeit entspricht und nicht der Annahme, dass mich die anderen so am liebsten hätten.

„Das Ziel ist letztendlich, dass man sich selbst mag, mit all seinen Schwächen und Stärken. Und Menschen um sich hat, die einen so akzeptieren und schätzen, wie man ist“, betont die Expertin.

Und wenn dein neuer Freund nicht bei allen gut ankommt? Ganz ehrlich, das ist echt deren Problem. Hauptsache, dir tut er gut ...

MIRIAM BERGER ■



HILFESTELLUNG. Simone Janak ist Coachin und Expertin für Persönlichkeitsentwicklung mit Themen wie Selbstwert und Umsetzung von Erkenntnissen in die Tat. simonejanak.at