

Selbstannahme kommt vor Persönlichkeitsentwicklung

«Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass» – so wirkt es manchmal, wenn Menschen ins Coaching kommen: Sie möchten sich verändern, ohne sich anzunehmen, wie sie sind. Doch wie soll Veränderung gelingen, wenn ich das, was ich verändern möchte, nicht zuerst akzeptiere?

Peter Näf

Ulrike Bossmann beschreibt in ihrem Buch «People Pleasing», dass ein stabiler Selbstwert daraus entsteht, sich selbst realistisch einzuschätzen – mit all unseren Licht- und Schattenseiten. Es gilt, die Ambivalenz zu akzeptieren und auszuhalten: Wir alle haben Eigenschaften, die wir mögen, und solche, die wir weniger schätzen. Wir leisten Grosses – und sind dennoch manchmal schwach.

Zuviel des Guten

Wenn ich mit Kundinnen und Kunden über ihre Persönlichkeit spreche, wollen viele ihre Schwächen nicht wahrhaben – sie verteidigen sie sogar. Perfektionismus ist ein gutes Beispiel: Er wird als Notwendigkeit betrachtet, etwa in der Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen, die Qualitätsbewusstsein vermissen lassen. Manche gehen in ihrem Engagement so weit, dass sie sich bis zur Erschöpfung verausgaben – im Glauben, dem Unternehmen damit einen Dienst zu erweisen oder es gar schuldig zu sein. Eine Coachee lebte ihre Kundenorientierung so konsequent, dass sie ihren Kundinnen und Kunden regelmässig erlaubte, ihre Grenzen zu überschreiten – alles unter dem Motto: «Der Kunde ist König.»

Viele Menschen haben so hohe Erwartungen an sich selbst – oder so starre Glaubenssätze –, dass sie ihre Übertreibungen kaum mehr wahrnehmen. Sie überhöhen ihre Stärken, als gäbe

es kein Zuviel des Guten. Doch auch bei unseren Stärken gilt: Die Dosis macht das Gift.

So verteidigen sie den Status Quo und wollen zugleich etwas an ihrer Situation ändern, unter der sie leiden. Das ist ein Widerspruch – und damit ein unmögliches Unterfangen.

Ich bin gut genug!

Wie können Sie sich aus dieser Stagnation befreien? In meiner Beratung empfehle ich einen einfachen, aber wirkungsvollen Glaubenssatz – sowohl im Umgang mit der eigenen Karriere als auch mit Veränderungswünschen: «Meine Situation ist gut genug – für den Moment.» Dies bringt Ruhe und Konzentration in die Veränderung. Denn nur was ich so annehme, wie es ist, kann ich auch verändern.

Viele hadern stattdessen mit ihrer aktuellen Lage – sie wollen das Hier und Jetzt nicht wirklich ansehen. Doch dieser Widerstand kostet Energie – Energie, die sie für eine vorausschauende Veränderung brauchen würden. Erst die Versöhnung mit dem Jetzt schafft Raum für Schritte in eine stimmigere Zukunft. Jede Veränderung beginnt mit einer ungeschönten Analyse der aktuellen Situation. Erst dann definieren wir eine Zielvorstellung und entsprechende Massnahmen zur Zielerreichung.

Daher gilt auch für die Persönlichkeitsentwicklung: «Ich bin gut genug – für den Moment». Und keine Sorge wegen eines nassen Pelzes – er trocknet wieder. Frisch gewaschen duftet er sogar ganz herrlich!

[#karriere](#) [#standortbestimmung](#) [#coaching](#)

Weitere Artikel zu Karrierethemen finden Sie auf meiner Homepage <https://karrierecoaching.ch/artikel/>

