

Angstfrei in eine erfolgreiche Zukunft

Dr. Uwe Böning, geschäftsführender Gesellschafter der BÖNING-CONSULT GmbH, gibt Tipps gegen negative Gedanken im Arbeitsleben:

„Mit zittrigen Händen auf dem Bürostuhl sitzen, der Magen zieht sich zusammen, die Konzentration bricht weg – Versagensangst kann eine erhebliche Belastung sein und das Berufsleben stark gefährden. Doch wer unter Angstgefühlen leidet, spricht selten offen darüber. Trotz alledem beschreibt das Problem keinen Einzelfall: Krankschreibungen, Burn-out oder sogar Kündigung stellen in schweren Fällen die Folge solcher Ängste dar. Dabei hat die Furcht zu versagen nur selten etwas mit einer objektiven Überforderung im Arbeitsalltag zu tun.

Unterschiedliche Symptome

Wer befürchtet zu versagen, der leidet im Job. Zwar gilt Angst in Maßen als hilfreich und belebend, doch wenn sie zu groß wird, hemmt sie Mitarbeiter wie Führungskräfte. Daher ist es wichtig, die Bedenken zu überwinden – oder zumindest gut mit ihnen zu leben. Denn Furcht vor dem Versagen zeigt sich auch körperlich: Viele Menschen zittern in und vor den gefürchteten Situationen, bekommen Herzrasen oder leiden unter Schlafstörungen. Darüber hinaus grübeln sie intensiv über die Aufgabe, die ihnen bevorsteht. Sie suchen einen Ausweg und würden sich am liebsten davor drücken, um nicht zu scheitern. Viele geben schon vorher auf und stellen sich einigen Situation erst gar nicht, weil die Angst vor Fehlern und enttäuschten Erwartungen immer größer wird.

Umorientierung als Auslöser

Häufig betrifft die Versagensangst kompetente, optimal qualifizierte Arbeitnehmer und Führungskräfte. Sie gehören zu den Mitarbeitern, die Versagensängste vor allem dann entwickeln, wenn sie beispielsweise das Unternehmen wechseln, neue Vorgesetzte oder kompetente Kollegen bekommen. Speziell der Einstieg in ein anderes Unternehmen sorgt für Versagensangst. Dies liegt daran, dass viele Betroffene hierbei eine Umgewöhnung durchleben müssen, die ihnen oftmals nicht leichtfällt. Menschen benötigen Zeit, um sich zu akklimatisieren – aufgrund von neuen Aufgaben und Rahmenbedingungen. Die Umorientierung löst jedoch Stress aus, da der Mitarbeiter neue Spielregeln in der Arbeit und im Umgang mit Kollegen erlernen muss.

Fokussierung auf die eigenen Stärken

Um der Angst entgegenzuwirken, sollten Betroffene zuallererst ihre bisherigen Stärken verinnerlichen. Was habe ich bisher geschafft und was gehört zu meinen Qualitäten? Oft ist

es nützlich, dies schriftlich festzuhalten, um sich die eigenen Vorzüge immer wieder vor Augen führen zu können. Zudem hilft es, auch alle negativen Gedanken aufzuschreiben, vor allem die Gedanken und Gefühle, die während der Arbeit aufkommen. Hierfür sollte sich der Brainworker pro Tag maximal zehn Minuten Zeit nehmen. Direkt nach der Arbeit konzentriert er sich dann auf etwas Positives, das abends vor ihm liegt und die negativen Gedanken vertreibt. Am nächsten Tag geht er wieder genauso vor. Nach einer Woche bringt er die Themen in eine Reihenfolge – oben stehen die größten Ängste, unten die relativ schwächsten.

Mit positivem Denken zum Ziel

In der nächsten Woche suchen sich die Betroffenen drei starke Bilder, Erinnerungen oder Musikstücke aus, die sie innerlich gut abrufen können und die gleichzeitig positive Gefühle oder Entspannung auslösen. Immer wenn Angstgefühle und negative Gedanken auftauchen, lässt der Mitarbeiter diese eine kurze Zeit lang zu, widmet sich dann jedoch positiv besetzten Gedanken. Er konzentriert sich auf diese und lenkt sich so lange mit ihnen ab, bis er einen Erfolg beobachten kann und seine negativen Gefühle nachlassen. Schließlich spricht er in der dritten Woche zwei seiner Kollegen und seinen Vorgesetzten an, um zu erfahren, was diese Personen gut an seiner Arbeit finden und in welchen Bereichen noch Optimierungsbedarf besteht. Auch dieses Feedback notiert der Brainworker, damit er sich dieses immer wieder ins Gedächtnis rufen kann. Zwar gestaltet sich dieser Prozess nicht immer einfach und benötigt seine Zeit, aber er lohnt sich. Denn auf Dauer blockiert die Angst – deshalb sollten Betroffene in jedem Fall versuchen, gegen die Versagensangst anzugehen.“

Weitere Informationen unter www.boening-consult.de

Autor Dr. Uwe Böning

Dr. Uwe Böning ist Business-Coach, Managementberater, Geschäftsführer und Gründer der BÖNING-CONSULT® GmbH mit Sitz in Frankfurt am Main. Neben der Persönlichkeits-Entwicklung für Unternehmer und Manager und der Beratung bei Transformations-Prozessen gilt das „Stress-Coaching“ seit über 30 Jahren als eine seiner Spezialitäten für diese Zielgruppen. Zudem gehören zu seinen Schwerpunkten die Weiterentwicklung der Führungsrolle, der Umgang mit Transformationsprojekten und die Vorbereitung auf neue Aufgaben. Auf seinem Blog „Böning. Der TOP-Psychologe“ äußert sich Böning darüber hinaus kritisch zu Themen rund um Politik sowie psychologische Erkenntnisse und stellt persönliche Zeitgeist-Betrachtungen an.