ZKZ 80194

AUSGABE 05/2014 · 4,25 EURO

Wissen+Karriere

Wissen+Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung

Daniela A. Ben Said läutet eine Gedankenrevolution ein

„Vielfalt bedeutet Mehrwert“

Josua Kohberg
Wer sprechen will, muss hören

Stefan Dederichs
Richtiges Agieren in der Abschlussphase

Theo Prinz
Führungs- und Unternehmenskultur

Michael Bandt
Empathie als zentrales Führungsinstrument

4 198019 404257 05

www.wissen-karriere.com

Warum bin ich nicht erfolgreich?

Wahre Antworten – Kröten schlucken

Sie arbeiten mehr als die Kollegen rechts und links von Ihrem Schreibtisch? Sie sind smarter, engagierter, kurz: einfach besser als die anderen und verstehen nicht, warum es nicht klappen will mit der Karriere? Irgendwas ist immer. Dass Sie beruflich nicht vorankommen könnte daran liegen, dass Ihr Selbstbild nicht mit dem Eindruck, den andere von Ihnen haben, übereinstimmt.

Mira Mühlenhof, Enneagramm-Expertin und Persönlichkeits-Coach, analysiert auf überraschende Art und Weise, warum selbst Champions beruflich auf der Stelle treten können. Sie hat altes Wissen über menschliche Persönlichkeiten in die heutige Zeit übersetzt und als Coaching-Methode weiterentwickelt. Das Motto der von ihr entwickelten Key to see®-Methode: „Du musst eine Kröte schlucken – dann erst bist Du wirklich erfolgreich!“

Welche Kröte darf’s denn sein?

Es gibt zehn unterschiedliche Kröten, zehn unterschiedliche Wahrheiten über uns selbst, die in unseren unbewussten Persönlichkeitsanteilen schlummern können. Eine davon ist Ihre! Sie besteht aus einer Wahrheit über Sie selbst, von der Sie partout nix wissen wollen. Dummerweise haben Ihre Mitmenschen sehr wohl eine Ahnung davon, was da in Ihnen schlummert, denn unsere unbewussten Persönlichkeitsanteile werden in unserem Verhalten sichtbar.

Klare Sache: Entweder Sie bleiben beim Selbstbetrug, gehen mit Ihrem gewohnten Selbstbild durchs Leben und warten weiterhin auf den Erfolg. Oder Sie holen tief Luft, machen den Mund weit auf und schlucken eine Kröte, eine unangenehme Wahrheit über sich selbst. Die zehn Kröten haben in Anlehnung an die Farbenlehre eine unterschiedliche Färbung, die jeweils eine bestimmte Gefühlsqualität anspricht. In welcher Beschreibung erkennen Sie sich wieder? Achtung: Die Kröte, die Sie als erstes auswählen, ist NICHT die Ihrige! Um herauszufinden, welche Kröte Sie schlucken müssen, benötigen Sie: Feedback und einen Spiegel.

Die silberne Kröte

Sie haben eine hohe innere Messlatte, die Sie nie erreichen – und die Kollegen natürlich auch nicht. Im Büro sind Sie der Controller, der auch andere gern kontrolliert: Sie schauen Ihren Mitmenschen gern auf die Finger und sorgen dafür, dass alles vernünftig und ordentlich läuft. Allerdings merken Sie gar nicht, wie sehr Sie Ihren perfektionistischen Anspruch auch auf andere übertragen. Sie ärgern sich über die Fehler der anderen, damit bestätigen Sie sich in Ihrem Selbstbild „Ich habe Recht“ und fühlen sich auch so. Worüber Sie sich nicht bewusst sind: Andere fühlen sich von Ihnen kontrolliert und überfahren. Kurz: Mit Ihrem Bestreben, immer alles richtig zu machen und das auch von Ihrem Umfeld zu erwarten, gehen Sie anderen gehörig auf den Keks. Ihnen fehlt die Bestätigung, dass Sie das, was Sie tun,

auch gut machen. Machen Sie sich bewusst, dass die Anerkennung für ihr Tun, die Sie so gern hätten, niemals von außen kommen kann. Wenn sie nachhaltig sein und Ihren empfundenen Mangel wirklich stillen soll, muss sie aus Ihnen selbst heraus entwickelt werden. Erst dann können Sie lockerer werden!

Die rote Kröte

Sie gefallen sich in Ihrem Selbstbild: Ein Mensch zu sein, der immer für andere da ist. Sie bringen Kuchen mit ins Büro und sorgen für die Belange der Kollegen, egal ob Mittagessen oder Frischluft während des Meetings. Für Sie ist es selbstverständlich, sich um andere Menschen zu kümmern und sie zu unterstützen, auch wenn Sie gar nicht familiär oder freundschaftlich mit ihnen verbunden sind. Die Kröte, die Sie schlucken müssen, ist die Erkenntnis, dass Sie nicht nur aus altruistischen Gründen handeln, sondern dass Sie sehr wohl von den anderen etwas zurückhaben wollen: Sie wollen gemocht und geschätzt werden. Unverzichtbar sein. Ihre eigenen Bedürfnisse kennen Sie gar nicht, weil Sie nur auf die Bedürfnisse anderer fixiert sind. Die spüren allerdings, dass Sie insgeheim sehr wohl etwas erwarten: Sie wollen geliebt werden. Werden Sie sich bewusst darüber, wie sehr Ihnen Liebe fehlt. Und beginnen Sie, Liebe (oder Zuwendung in Form von Geschenken) anzunehmen.

Die gelbe Kröte

Sie laufen mit einer Maske durch die Welt, um Anerkennung zu bekommen und geliebt zu werden. Im Büro sind Sie der charmante Selbstdarsteller, dem alles leicht von der Hand geht. Schlimm daran ist, dass Sie sich schon so sehr mit Ihrem Image identifizieren, dass Sie sich auch selbst damit täuschen. Eigentlich haben Sie sich längst selbst verloren. Das ist auch das Problem in Beziehungen: Die anderen haben immer das Gefühl, nie wirklich zu Ihnen durchdringen zu können. Kein Wunder, Sie sind ja auch immer mit anderen Dingen beschäftigt – meistens mit Ihrem potentiellen nächsten Coup. Sie haben schon wieder zig neue Ideen, kreisen um sich selbst und hören den Kollegen gar nicht richtig zu, weil Sie meistens über sich selbst reden. Die anderen sind jedoch nicht auf der Welt, um Ihnen zu applaudieren und dadurch Ihren mangelnden Selbstwert auszugleichen. Werden Sie sich bewusst, dass Ihnen Bestätigung dafür fehlt, was Sie sind – und nicht für das, was Sie tun. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und anderen. So werden Sie authentisch und haben dadurch wahren, weil echten Erfolg.

Die lilafarbene Kröte

Ihnen fehlt das Talent zum Glücklich sein – und zwar mehr als anderen Menschen. Aus diesem Gefühl heraus wollen Sie sich von den Kollegen abheben. Der Trend-Zug ist nichts für Sie, Sie haben Ihren eigenen. Sind alle happy, sind Sie mies gelaunt. Halten sich alle an die Kleiderordnung, pfeifen Sie drauf. Sie haben permanent das Gefühl, dass Ihnen irgendetwas fehlt, sind getrieben von Sehnsucht und wähnen das Glück immer genau dort, wo Sie gerade nicht sind. Sie projizieren Ihr Unglück auf Umstände oder Personen und meinen, wenn nur alles anders wäre, wenn nur der geliebte Mensch bei Ihnen wäre – dann wären Sie glücklich. Glücklich machen können nur Sie sich selbst. Aber dazu müssten Sie erst einmal das Gefühl ablegen, irgendwie schlecht zu sein und keine Liebe zu verdienen. Mit Ihrem Drang, etwas Besonderes zu sein gepaart mit Ihrer stetigen Sehnsucht nach tiefen Gefühlen überfordern Sie andere. Sie stoßen sie von sich weg (obwohl Sie sie eigentlich lieben), damit Sie sich wieder nach ihnen sehnen können. Ihnen fehlt die Bestätigung, dass Sie auch Anerkennung verdient haben, wenn Sie sich nicht von anderen abheben. Wenn Sie das annehmen können, werden Sie lernen, Ihr Leben wirklich zu genießen. Lesen Sie in der kommenden Ausgabe der Wissen+ Karriere den zweiten Teil der beonderen Kröten-Serie mit Autorin Mira Mühlenhof. ■

Mira Mühlenhof

ZUR PERSON

Als charismatische Rednerin begeistert Mira Christine Mühlenhof mit ihrem Enneagramm-Edutainment. Seit 1996 spielt die Medienspezialistin die gesamte Klaviatur der Kommunikation: Als freie Journalistin, TV- und Radio-Moderatorin, PR-Beraterin und Autorin hat sie umfangreiche Erfahrungen mit Menschen und Medien gesammelt. Heute ist sie als Keynote-Speakerin und Coach tätig. Ihr Schwerpunkt liegt im Executive-Coaching und in der Beratung von Unternehmen in Change-Prozessen – ihr umfangreiches Wissen gibt sie in der von ihr gegründeten Key to see®-Akademie weiter.

www.keytosee.de

Key to see
Menschenkenntnis ist der Schlüssel zu gelingenden Beziehungen

Im September 2014 erscheint im Verlag Droemer Knaur ihr erstes Buch zu der von ihr gegründeten Key to see®-Methode: Eine Revolution in Sache Selbsterkenntnis.

Copyright-Hinweis: Alle Rechte auf Inhalt, Konzept und Gestaltung: Elite Magazinverlags GmbH
Vervielfältigungen jeglicher Art (print & online) nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Elite Magazinverlags GmbH.
Anfragen unter: verlag@wissen-karriere.com.