

A group of small black figures, resembling ants or workers, are pushing a large, textured sphere. The scene is set against a dark, warm-toned background, possibly a sunset or a dimly lit room. The figures are positioned around the sphere, some at the top and some at the bottom, all appearing to exert effort to move it. The sphere has a rough, granular texture, suggesting it might be made of earth or a similar material. The overall mood is one of collective effort and struggle.

Erich R. Unkrig

# UNSICHERHEIT

ist (oft) selbst gewählt!

Inspirations by ILOS - April 2020

Schaut man sich in der Wissenschaft um, die sich aus verschiedenen Perspektiven<sup>1</sup> mit dem Thema Unsicherheit befasst, scheint diese grundsätzlich ein Zustand zu sein, der in uns Aktivitäten auslöst, die auf die Wiedergewinnung von Sicherheit abzielen. Pragmatisch gedeutet ist Unsicherheit so etwas wie ein Kontext von Gefahr/Bedrohung oder auch Ungewissheit, also ein Zustand des Nicht- bzw. des Nicht-genau-Wissens. Beides -Bedrohung oder Ungewissheit- möchte wahrscheinlich Jede/r vermeiden oder zumindest reduzieren. Das aktuelle Thema „SARS-CoV-2“ (das Coronavirus) zeigt sehr deutlich, wie Unerwartetes (die Bedrohung durch Ansteckung oder die Auswirkungen auf das gesellschaftliche Miteinander wie auch die Ungewissheit über die weiteren Entwicklungen im näheren und weiteren Umfeld) uns verunsichern, wie es uns aus unserer Komfortzone reißen kann. Gelassen bleiben, nicht der Panikmache zu erliegen oder selbst in Panik zu verfallen - wenn das eigene Umfeld betroffen sein könnte, ist das gar nicht so einfach.

Dass wir uns hier und da unsicher fühlen, ist jedoch überwiegend nicht äußeren Einflüssen (wie gerade Corona) zu verdanken. Dieser Beitrag befasst sich insoweit auch mit Unsicherheit als eine grund-legende Emotion, die unser Verhalten beeinflusst. Wenn wir verstehen, wie es zu dieser immer latent präsenten Unsicherheit kommt und wie diese uns beeinflusst, dann können wir damit anfangen, sie zu überwinden.

## Warum werden wir unsicher?

Es ist ein sogenannter innerer Dialog, der bei uns Gefühle der Unsicherheit auslöst bzw. auslösen kann. Experten nennen dies die "kritische innere Stimme".<sup>2</sup> Diese Stimme (ich nenne diese im Weiteren den „inneren Kritiker“) bildet sich bei negativen Erfahrungen, die wir machen, heraus. Und im Zuge unseres Lebens entwickeln wir (oft unbewusst) Muster negativer Gedanken gegenüber uns selbst und anderen - und integrieren diese in unser Denken und Handeln.

Es liegt nahe, dass es eine Vielzahl von Faktoren gibt, die unseren „inneren Kritiker“ formen, von negativen Einstellungen, die sich gegen uns richten, bis hin zu solchen, die wir bei anderen immer wieder wahrnehmen. Im Laufe unserer Entwicklung kann es dann dazu kommen, dass wir auch letztere als eigene Einstellungen akzeptieren und verinnerlichen.

### **Unsicherheit im Kontext von Beruf und Arbeit**

Unsicherheit kann uns in unzähligen Bereichen unseres Lebens beeinträchtigen. Und wir können feststellen, dass unser „innere Kritiker“ in dem einen oder anderen Thema lauter ist als bei anderen. Beispielsweise tritt man im beruflichen Kontext selbstbewusst und sicher auf, ist im Privaten aber „neben der Spur“ (oder umgekehrt). Oder: Der eine oder die andere kann sich wahrscheinlich daran erinnern, dass es irgendwann schon mal negative Gedanken über die eigene Entwicklung und Karriere gegeben hat. Vielleicht haben Sie auch schon mal so (selbst-)kritische Gedanken gehabt wie ...

- Ich weiß nicht, warum ich das alles hier mache.
- Ich halte den ganzen Druck und Stress nicht aus.
- Ich werde das alles nicht schaffen – ich bin so faul.
- Ich sollte das einfach auf morgen verschieben.
- Niemand schätzt mich – niemand mag mich.
- Ich sollte besser sein in dem, was ich tue - sonst werde ich entlassen.
- Wann bekomme ich endlich einen Job, der mir Spaß macht?
- Ich habe immer nur die Themen/Aufgaben, die andere nicht wollen.

Solche und andere Impulse unseres „inneren Kritikers“ und die dadurch ausgelösten Gefühle holen uns aus unserer Komfortzone und können unsere Unsicherheit erhöhen.

### **Wie können wir Unsicherheit, den „inneren Kritiker“, überwinden?**

Sobald wir ein besseres Gefühl dafür haben, woher unsere Unsicherheit kommt und welchen Einfluss sie auf unser Leben nimmt, können wir versuchen, sie zu überwinden. Wir können damit beginnen, den „inneren Kritiker“ bei seinen Einflüsterungen zu unterbrechen. Hier sind fünf hilfreiche Schritte, die Experten<sup>3</sup> vorschlagen:

Der **erste Schritt** besteht darin, selbstkritische Gedanken in der zweiten Person zu denken resp. auszusprechen. Anstatt „Ich halte den ganzen Druck und Stress nicht aus.“ zu denken resp. zu sich selbst zu sagen formulieren Sie „Du hältst den ganzen Druck und Stress nicht aus.“ Diese Adressierung nach außen hilft, sich von dem „Angriff“ auf das eigenen Ich zu trennen.

Im **zweiten Schritt** denken Sie darüber nach, woher diese „innere Kritik“ kommen könnte. Erinnern Sie Sie an jemanden oder etwas aus Ihrer Vergangenheit? Es kann hilfreich sein, die Beziehung zwischen dieser (Selbst-)Kritik und gemachten Erfahrungen, die Sie geprägt haben, aufzudecken.

Der **dritte Schritt** fordert dazu auf, die „innere Kritik“ in Frage zu stellen. Um Ihren Standpunkt zur Kritik sichtbar zu machen, schreiben Sie rationale und realistische Aussagen darüber auf, wie Sie wirklich sind. Verhalten Sie sich dabei, wie Sie es einem/r guten Freund/in gegenüber tun würden - mit Wertschätzung und Freundlichkeit.

In **vierten Schritt** überlegen Sie, ob und wie die innere Kritik Ihr heutiges Verhalten beeinflusst. Wie wirkt sie sich in Ihrem Umfeld und bei der Arbeit, auf Ihre eigenen Ziele aus? Welche Ereignisse aktivieren den „inneren Kritiker“ und lösen die Unsicherheit aus? In welchen Themen zeigt sich das am deutlichsten?

Der **fünfte und letzte Schritt** erfordert von Ihnen, einen Plan zur Änderung des Verhaltens zu erstellen. Wenn Unsicherheit Sie davon abhält, mit jemandem ins Gespräch zu kommen oder Ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu verfolgen, ist es an der Zeit, Ihr Verhalten zu verändern.

Diesen Prozess hier in aller Kürze zu beschreiben, ist simple – wenn wir uns an die Umsetzung machen, wird es nicht einfach sein. Denn: Mit jeder Veränderung geht immer auch ein Quäntchen Angst einher. Der „innere Kritiker“ hat uns schon eine Zeitlang, vielleicht sogar unser ganzes Leben lang, begleitet, und es kann unangenehm sein, ihn in Frage zu stellen. Deshalb verschwindet unsere Unsicherheit wahrscheinlich nicht über Nacht. Aber durch Beharrlichkeit können wir sie peu-à-peu verringern!

**Mein Credo:** Wenn wir einen „inneren Kritiker“ bemerken, der uns verunsichert, dann sollten wir ihn in Frage stellen, seine Einflüsterungen hinterfragen, vielleicht sogar ignorieren und uns vor allem nicht seinen Einflüsterungen unterwerfen. Wenn wir mental fit sein wollen, sollte uns der „innere Kritiker“ nicht davon abhalten, nach vorne zu denken und uns mit unserem Denken, Verhalten und Handeln positiv weiterentwickeln.

Zur Vertiefung:

<sup>1</sup> Pelizäus, H./Nieder, L. (2019). Das Risiko – Gedanken übers und ins Ungewisse. Springer

<sup>2</sup> Bauer, A. (2019). Intuition: Das Geheimnis von Bauchgefühl und innerer Stimme. Schirner

<sup>3</sup> Firestone, R./Firestone, L./Catlett, J. (1996). Conquer Your Critical Inner Voice: A Revolutionary Program to Counter Negative Thoughts and Live Free from Imagined Limitations. New Harbinger Publications