

FEATURING WARIS DIRIE, GUIDO FÜRER, SORELLE AMORE, GIULIA STEINGRUBER

Das Businessmagazin für LADIES mit DRIVE

LADIES DRIVE

Seit 2007

No 60



Schuld? Scham? Selbstzweifel?

WIE SERENDIPITY UNS HILFT
ZU WACHSEN, OHNE ZU ZWEIFELN

FOTO: REBECCA GUSTAFSSON APELÖGA

Schweiz CHF 15.00 Europa 11,00 €



WE LOVE SLOW READING:
VIERTELJÄHRliche ERSCHEINungsweise
FÜR IHRE QUALITY-ME-TIME

WINTERAUSGABE 2022/23, 16. JAHRGANG
SCHWEIZ, DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH

#BusinessSisterhood



WINTERAUSGABE 2022/23

Und vielleicht war's einfach nur gut!

_Der schmale Grat zwischen Grandiosität und Impostor-Syndrom

Wer kennt sie nicht, die nagenden Selbstzweifel, das Gefühl, nicht zu reichen und nur durch Glück an eine bestimmte Stelle gekommen zu sein. Die mutraubenden Stimmen im Hinterkopf, die uns zurückschrecken lassen und uns mundtot machen, genau dann, wenn wir stark, überzeugend und mutig dastehen müssten. Doch wann ist gut auch „gut genug“?

Unter dem Impostor-Syndrom verstehen wir das Gefühl, den Erfolg nicht verdient zu haben, sondern dass er durch Glück, Zufall, Beziehungen, Gunst, die Fähigkeiten anderer oder im Extremfall Betrug zustande gekommen ist. Das führt zu Unwohlsein, Unsicherheit und Selbstzweifeln. Ganz anders das Gefühl der Grandiosität: nichts falsch machen zu können, besser zu sein als alle anderen, alles im Griff zu haben und alles zu wissen. Zuweilen kann das eine auch ins andere kippen, dann ist das innere und äussere Chaos perfekt. Beide Symptome entspringen einer schlechten Selbsteinschätzung und damit einhergehenden Misserfolgen und führen zu starken Selbstzweifeln.

Wichtig ist, oder wäre es gewesen, dass wir früh im Leben lernen, selbst hervorgerufene Ursachen und Wirkungen gut einzuordnen. Kinder, die merken (oder darauf hingewiesen werden), dass ihre Bemühungen zu Ergebnissen führen, die gelobt werden für das, was sie sagen, tun und erreichen (und nicht für das, was sie sind oder haben), die auch mit den unbefriedigenderen Ergebnissen von dem, was sie bewirken, verständnisvoll und behutsam konfrontiert werden, diese Kinder entwickeln einen starken Sinn für die eigene Gestaltungskraft.

Ganz anders Kinder, denen alles in die Wiege gelegt wird, die mit dem sprichwörtlichen goldenen Löffel im Mund geboren werden. Kinder, die ihre Grenzen nicht spüren und für das, was sie verursachen und erschaffen, weder gelobt noch darauf aufmerksam gemacht werden. Umgekehrt auch Kinder, die Gewalt in Form von Beschimpfen und Bestrafen erfahren. Sie können kein gesundes Selbst entwickeln und richten sich später nach Sicherheit und Zustimmung aus. Sie werden zu Erwartungserfüllern. Oft können kleine Kinder die Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung gar nicht erkennen. Was von aussen kommt, wirkt

für sie magisch, gefährlich, unfair oder willkürlich. Auch Kinder, die schuldig gemacht werden für Dinge, für welche sie nicht in Ansätzen zuständig sind, oder umgekehrt geliebt werden, weil sie in einen prädestinierten Kontext hineingeboren wurden, verlieren ihren Sinn für Selbstwirksamkeit. Autoritäre Systeme spielen geradezu mit diesen Schuldgefühlen oder schaffen „entitlement“ (die Überzeugung, dass uns etwas zusteht, weil wir einer bestimmten Gruppe angehören oder bestimmte Prädikate aufweisen, z. B. Kinder, denen alles zufließt aufgrund inhärenter Eigenschaften, wie intelligent, herzlich, hübsch angezogen, lustig etc.).

Nun wäre es aber witzlos, die Gegenwart einfach auf die Kindheit abzuschieben, denn für die Zukunft und unsere Entwicklung sind wir zu einem grossen Teil selbst verantwortlich. Wie werden wir diese Muster also wieder los und entwickeln uns zu eigenständigen, mutigen, authentischen, selbstbewussten Menschen?

Selbstzweifel relativieren

Wir brauchen dazu ein paar Zutaten: ehrliche Selbstreflexion, Feedback-Schlaufen, Mut, Erfahrung, Toleranz, Selbstliebe und eine wohlwollende Haltung. Was wir ganz sicher nicht brauchen – und weit von uns schleudern sollten –, sind Meinungen von aussen, Abwertung (vor allem durch uns selbst, aber auch durch andere), Angstmacherei und Manipulation, denn das hat die Tendenz zu Selbstzweifeln ausgelöst.

1. Ehrliche Selbstreflexion

Feiert eure Erfolge – auch die kleinen. Tägliche, kurze Reflexionsphasen helfen, dass wir unsere Erfolge erst wahrnehmen. Fragt euch doch hin und wieder: „Was war heute mein grösster Erfolg? Worauf bin ich stolz? Was ist mir gut gelungen?“ Wartet nicht auf den Nobelpreis, sondern gebt euch auch mit kleinen Dingen zufrieden. Um nicht in die Grandiosität zu verfallen, sind auch die Fragen wichtig: „Wofür bin ich dankbar? Wer oder was hat zum Erfolg beigetragen? Was hat geholfen?“

2. Feedback-Schlaufen

Nimm bewusst wahr, was die Resultate deiner Bemühungen sind. Was funktioniert? Was

führt zu Resultaten? Was eher nicht? Gib dich niemals auf bei den Dingen, die dir wichtig sind, aber lass das bleiben, was den Einsatz nicht rechtfertigt oder wo der Preis zu hoch ist.

3. Mut

Woher nehmen, wenn er fehlt? Sobald wir aus der Komfortzone heraustreten, brauchen wir Mut. Überleg dir, was die Konsequenzen sein könnten. Sichere dich ab. Hol dir Unterstützung. Schaffe positive Bilder in deinem Kopf, indem du dir den Erfolg vorstellst und das Gefühl verinnerlichst, der Erfolg wäre schon da.

4. Erfahrung

Wo warst du schon mal erfolgreich? Was hat dabei geholfen? Was sind deine Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die erfolgsbestimmend waren? Wenn du dir bewusst machst, dass das, was du anpacken willst, nicht Neuland ist, dann gewinnst du auch mehr Mut.

5. Toleranz

Es muss nicht alles perfekt sein. Oft reicht auch ein Teilerfolg – und selbst wenn es nicht ganz reicht, dann gibt es eine nächste Chance oder eine Fortsetzung. „Mut zur Lücke“ hilft, Dinge auch ohne Erfolgsgarantie anzugehen, denn auch ein halber Erfolg ist ein Erfolg. Gestatte dir, Fehler zu machen, denn dann dürfen das die anderen Menschen auch. Oder wie Leonard Cohen es so schön formuliert hat: „There is a crack in everything, that's how the light gets in.“

6. Selbstliebe

Etwas vom Wichtigsten ist der wohlwollende Umgang mit sich selbst. Geniesst du Erfolge? Was ist, wenn du keinen Erfolg hast? Wertest du dich dann ab? Sprich im Misserfolgsfall mit dir selbst wie mit deinem besten Freund oder deiner besten Freundin. Würdige deine Anstrengung und deinen Mut!

7. Wohlwollende Haltung

Schau mit liebevollen Augen auf dich selbst. Kritik erfahren wir genug von aussen. Selbstzweifel kommen nicht zuletzt davon, dass wir auf Menschen hören, die an uns und unseren Möglichkeiten zweifeln. Ja, wir sind Menschen und damit endlich. Betrachte Selbstzweifel als hilfreiche Freunde, die dich darauf aufmerksam machen, wo du Prioritäten setzen solltest und wo du noch etwas tiefer schürfen darfst, aber lass diese bellenden, warnenden Hunde niemals verhindern, das zu tun, was dir lieb und teuer ist. Mein Lieblingsmantra hier ist: „We do our best, God does the rest.“



CHRISTINA KUENZLE, B.A., MBA, M.S.

ist Unternehmerin, Co-Gründerin von Urban Gurus, einem Executive Circle für bewusstes Führen, sowie Managing Partner von Choice, einer Firma für Executive und Business Coaching. Sie lebt im Engadin und beschäftigt sich vor allem mit dem Erschliessen von Potenzial sowie zukunftstauglichen Modellen für die Führung und Veränderung in der Wirtschaft.

www.urbangurus.ch und www.choice-ltd.com

FOTO: GÜNTER BOLZERN

POST-TRAUMATIC GROWTH

CONFERENCE
12th & 13th June 2023

FEATURING

WARIS DIRIE
Somalia
Human Rights Activist,
Bestselling Author

DOMINIQUE KARETSOS
England
Founder & CEO The Healthy
Pleasure Group

SORELLE AMORE
Australia
Finance YouTuber, Ethical
Investor, Bestselling Author

PAOLO GALLO
Switzerland
Executive Coach,
Speaker, Author

**DOROTHEA & FLORIAN
SCHÖNWIESE**
Austria
Leadership Specialists &
Classical Musicians

SASHA LUND
Cyprus
Founder & MD, Core Values
Consulting, Podcast Host,
Legacy Talks with Sasha Lund

MAHIMA
Switzerland
CEO & Founder
The Mahima Mindset

DR LAURA PENN
Switzerland
Founder The Leadership
Speaking School

YVONNE BETTKOBER
Switzerland
GM Switzerland & Austria
Amazon Web Services

WIES BRATBY
The Netherlands
Founder Women In
Negotiation

RENU BAKSHI
Canada
International Crisis Manager
& Media Trainer

INCLUDING EMPOWERING WOMEN AWARD BY PORSCHE



MORE TO BE ANNOUNCED SOON. STRICTLY LIMITED TO 200 SEATS.

PRESENTING PARTNERS

PORSCHE



ESTÉE
LAUDER
COMPANIES

SUPPORTING PARTNERS


Dermis

PKZ
MEN & WOMEN

BPN
Business Professionals Network

 Solutions

 Authorised
Enterprise Reseller