

VERLETZLICHKEIT ZEIGEN IST NICHTS FÜR WEICHEIER!

Seit Brené Brown ihr Buch „The Power of Vulnerability“ geschrieben hat, ist Verletzlichkeit zu zeigen eine gute Sache. Wirklich? Was heisst das eigentlich? Und warum soll das Vorteile bringen? Gerade in einer Zeit, in der Neo-Machos wieder auf dem Vormarsch sind, ihre unabgestimmte Macht demonstrativ ausleben und sich als Bullies gut fühlen, ohne schlechtes Gewissen. Soll man sich in diesem Umfeld wirklich verletzlich zeigen? – Oder doch lieber unfehlbar und allmächtig auftreten, um da mithalten zu können?

Nehmen wir es vorweg: Verletzlichkeit hat nichts mit übertriebener Sensibilität, egoistischen Bedürfnissen, die andere zu erfüllen haben, Jammern oder Mitleid eintreiben zu tun. Verletzlichkeit ist auch keine Schwäche, die es zu verbergen gilt. Verletzlichkeit ist das, was wir finden, wenn wir wachsen wollen, wenn wir unsere Grenzen ausweiten, wenn wir Risiken eingehen und wenn wir Neues erforschen, lernen und experimentieren. Kurzum: wenn wir das Bekannte und Altbewährte verlassen. Verletzlichkeit ist ganz normal ausserhalb der Komfortzone – da, wo nicht alles gelingt, vieles schief läuft und nicht alles funktioniert. Statt uns zu freuen, dass wir gerade wieder einmal einen Teil der Nichtmöglichkeiten eliminiert haben, schämen wir uns für Fehler, Misserfolge und Versagen, wischen sie unter den Tisch, finden Ausreden, Schuldzuweisungen und Erklärungen und versuchen so, unser Ego wiederherzustellen. Daran ist an sich nichts falsch, es ist nur nicht hilfreich, um weiterzukommen. Denn in der Komfortzone, da, wo wir wissen, wie es geht und alles richtig machen, können wir nicht wachsen – dafür sehen wir gut aus.

Viel ist bereits über Verletzlichkeit geschrieben worden: dass sie eine Stärke sei, dass sie Verbundenheit fördere, dass sie Vertrauen schaffe und so weiter. Auch das stimmt so nicht ganz, denn Verletzlichkeit zeigen soll man nur dort, wo Vertrauen und Wohlwollen bereits gegeben sind. Verletzlichkeit zu zeigen, soll zudem ohne Anspruch auf Hilfestellung erfolgen, denn nicht jeder will in die Retterrolle gedrängt werden. Trotzdem ist Verletzlichkeit (Vulnerability) eine der höchsten Formen von Selbstakzeptanz: sich Verletzlichkeit einzugestehen, dazu zu stehen und sie zu kommunizieren – ohne Scham und ohne Reue. Einfach weil Fehler und Misserfolge zu uns und unserer Entwicklung gehören wie Akne, Grippe und Liebeskummer. Nichts, worauf wir stolz sein müssen, aber hilfreiche Begleiter. Akne und Grippe scheiden Giftstoffe aus, Liebeskummer zeigt uns die Vergänglichkeit weltlicher Aspekte und lässt uns dankbarer und wertschätzender für schöne Momente werden. Wenn du Meister:in in „Vulnerability“ werden willst, gibt es ein paar Dinge zu berücksichtigen:

SELBSTREFLEXION

Es ist wichtig, deine Stärken genauso gut zu kennen wie deine Entwicklungsfelder. Wo nützen sie dir? Was sind die Kehrseiten von Stärken und sogenannten Schwächen? Wie kannst du sie sinnvoll einsetzen? Welche Umfeldler sind hilfreich? Wenn du deine Erleb-

nisse analysierst: Was hättest du anders machen können oder sollen? All das wird in der Selbstreflexion klarer, denn wir lernen nicht durch Erfahrungen, sondern durch die Reflexion über Erfahrungen.

MUT

Den Mutigen gehört die Welt. Gehe Risiken ein, experimentiere, sei neugierig, weite deine Grenzen aus, lerne Neues, mach Dinge anders, finde neue Wege und gib dich nicht mit der erstbesten Lösung zufrieden. Sei kreativ und finde Alternativen – viele davon. So erweiterst du deinen Horizont und deine Fähigkeiten. Aber mach immer nur so viel, wie du dir in deinen mutigsten Momenten zutraust. So gewinnst du Routine im Fehlermachen und im Umgang mit Rückschlägen.

MACH DICH AB UND ZU ZUM AFFEN

Sich selbst zu ernst zu nehmen, ist ein grosser Hemmschuh für Entwicklung. Ausserdem wirkt es pompös und unattraktiv. Menschen, die über sich lachen können, die es sich erlauben, in Fettnäpfchen zu treten und auch einmal schlecht auszusehen, sind nahbarer, lockerer und sympathischer. Sie erlauben auch anderen Fehler, ohne sofort zu massregeln oder abzuwerten. Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen und stärkt Beziehungen.

DAS RICHTIGE UMFELD WÄHLEN (SYSTEMKENNTNIS)

Umgib dich mit Menschen, die dir guttun und dir wohlgesinnt sind. Es ist nicht sinnvoll, sich in toxischen Umfeldern oder gegenüber Menschen verletzlich zu zeigen, die nur darauf warten, aus Fehlern und Misserfolgen Vorteile zu ziehen. Letztlich liegt es in deiner Verantwortung, mit wem du dich umgibst und in welchen Systemen du dich bewegst. Du kannst nicht erwarten, dass die Welt ideal ist – sie ist, wie sie ist, und Menschen ebenfalls (Virginia Satir). Niemand geht in Badehosen aufs Hockeyfeld. Manchmal ist Selbstschutz sinnvoll und notwendig.

Die Entwicklungsforschung in der Führung zeigt, dass rund zwei Drittel der Menschen im „reaktiven Modus“ stecken geblieben sind. Das heisst, wir handeln angstgesteuert (Leadership Circle Profile von Bob Anderson, Fixed Mindset nach Carol Dweck). Wir sind nicht authentisch, sondern passen uns an, schützen uns und versuchen zu kontrollieren, was herauskommen soll. Der Preis dafür ist Stress bis hin zu Burn-out, denn wir sind nicht wir selbst, sondern Erwartungserfüller. Im „kreativen Modus“ hingegen (Growth Mindset nach Carol Dweck) bauen wir tragfähige Beziehungen auf, lösen Konflikte, suchen Sinn und Purpose und entwickeln Neues – auch wenn nicht alles gelingt und Enttäuschungen dazugehören. Vor allem aber sind wir authentisch: so, wie wir sind, mit allen guten und weniger angenehmen Seiten. Der Gewinn ist ein angstfreieres, entspannteres, kreativeres Leben, weil wir nichts mehr verbergen müssen, weniger Angst vor Angriffen haben und unsere Ziele trotz Hindernissen akzeptieren und verfolgen.

ist Unternehmerin und Managing Partner von Choice, einer Firma für Executive und Business Coaching. Ihre Schwerpunkte sind die Erschliessung von Potenzial, Karrieremanagement, High-Performance-Teams, Konfliktlösung sowie zukunftstaugliche Modelle für die Führung und Veränderung in der Wirtschaft. Sie arbeitet live und virtuell, sowohl in Deutsch als auch in Englisch. www.choice-ltd.com und www.kuenzle-coaching.ch

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

FOTO: GALLUS WIRRRER

