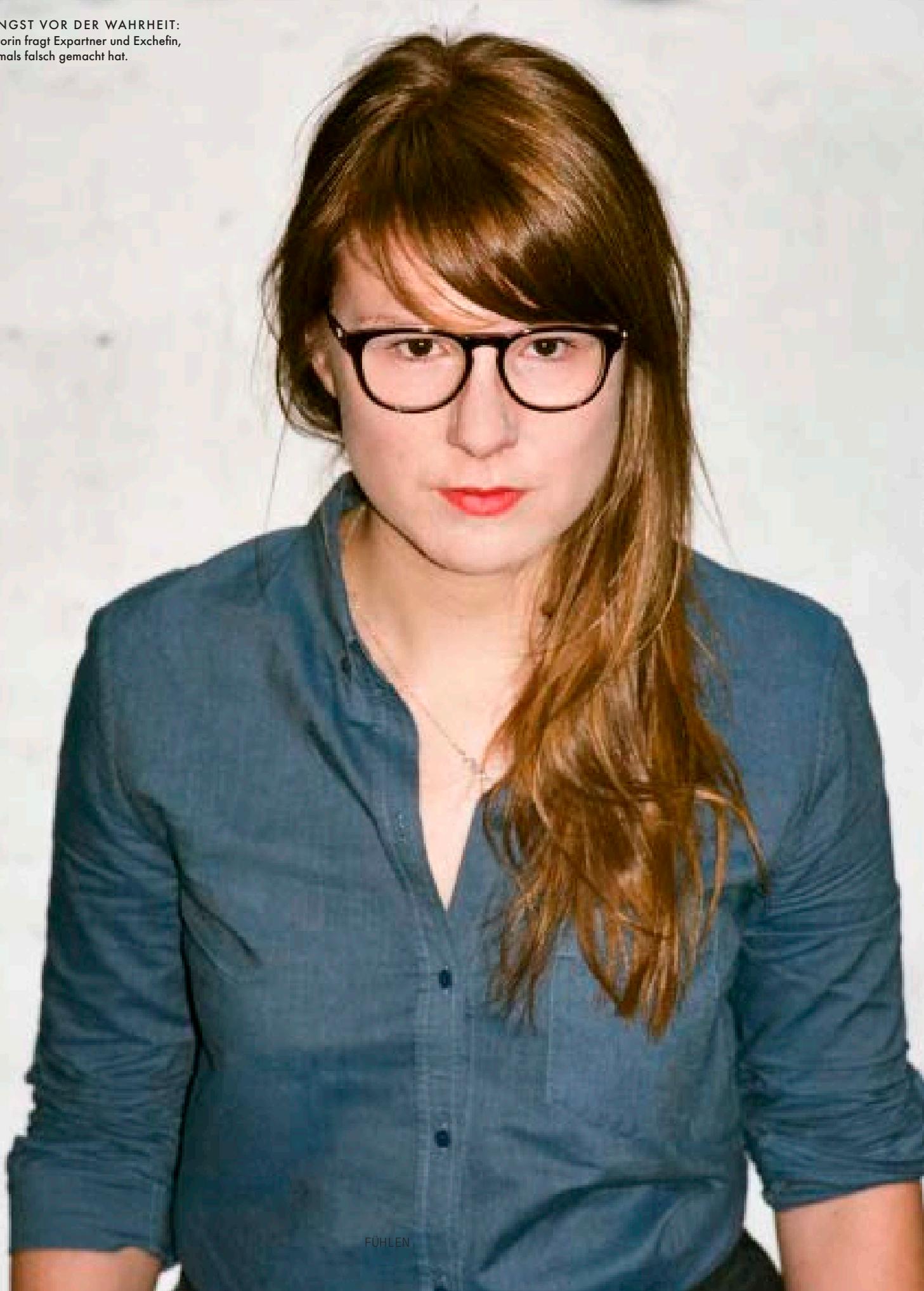


KEINE ANGST VOR DER WAHRHEIT:
Unsere Autorin fragt Expartner und Exchefin,
was sie damals falsch gemacht hat.



Nur selten schätzt man sich und seine Wirkung auf andere richtig ein. Unsere Autorin reist deshalb in die Vergangenheit und trifft frühere Chefs und Partner. Lernt sie sich so besser kennen?

»WIE WAR ICH?«

Text: Martina Kix / Foto: Christian Werner

A

Is meine damalige Chefin Doris Brückner mich für »ein kurzes Gespräch« in ihr Büro bat, erkannte ich schon an dem ernsten Tonfall, dass sie mit mir nicht über Arbeitsalltägliches reden wollte. Aber das muss ja kein schlechtes Zeichen sein. »Vielleicht endlich eine Gehaltserhöhung?«, dachte ich.

Im Jahr 2011 arbeitete ich bei der »Bild am Sonntag«. Ich recherchierte und schrieb viel und war oft die Letzte, die das Büro verließ. Ich war damals der festen Überzeugung, nicht nur alles für diesen Job zu geben, sondern ihn auch gut zu machen. Dann aber saß ich auf einem beigen Ledersofa vor meiner strengen Chefin, die wie immer eine Kurzhaarfrisur und hohe Schuhe trug, und wurde nicht gelobt, sondern gefeuert: »Martina, das passt leider nicht mit uns.« Ein Satz, der in meine Welt einschlug

Say my name (1/3)

ANNE, DIE BESTE FREUNDIN
UNSERER AUTORIN, MAG DIESE
EIGENSCHAFTEN AN IHR:

M utig
A lbern
R rrrrrrrrrrr
T urbulent
I rre
N atürlich
A ufrichtig

wie ein Atomsprengkopf. Ich war so schockiert, dass ich nicht nach dem Warum fragen konnte. Meine Erinnerung an diesen Tag ist verschwommen. Ich weiß, dass ich auf den Balkon rannte, eine Zigarette nach der anderen rauchte und heute. Danach dachte ich ernsthaft darüber nach, den Beruf zu wechseln. Wenn ich ehrlich bin, ist die Kündigung für mich bis heute ein großes Fragezeichen.

Leider passiert es mir häufiger, dass ich meine Leistung oder Situation falsch einschätze – und überrascht bin, wenn andere Menschen mich anders sehen und bewerten. Nicht nur im Job, sondern auch in Liebesbeziehungen oder bei ganz alltäglichen Dingen. Lange dachte ich zum Beispiel, ich könne gut Carbonara kochen (bis meine Gäste wiederholt den halb vollen Teller in die Küche stellten). Offenbar ►

FREIWILLIGE SELBSTKONTROLLE

DIE JURY, DIE UNSERE AUTORIN BEWERTEN SOLL, KENNT KEINE GNADE – ODER?



DORIS BRÜCKNER, 43, die frühere Chefin: Achtzehn Monate arbeitete unsere Autorin unter ihr in einer Berliner Redaktion. Nachdem Brückner ihr überraschend gekündigt hatte, dachte sie darüber nach, den Beruf zu wechseln.



CHRISTOPHER PRAMSTALLER, 31, der Exfreund: Mehrere Monate lang traf er sich fast täglich mit unserer Autorin und tauschte über 2000 Facebook-Nachrichten mit ihr aus. Dann aber machte er plötzlich Schluss.



ANNE POSTRACH, 29, die beste Freundin: Kennt unsere Autorin seit sechs Jahren – und besser als sie sich selbst. Ist unverzichtbar, was Ratschläge bei wichtigen Entscheidungen und an Lebenslaufkreuzungen angeht.



KEINE SEELENSTREICHELEINHEITEN:
Christopher, der Exfreund, war einfach nicht
»crazy in love« – sie hatte anderes erwartet.

› überschätze ich mich manchmal. Und das ist sehr frustrierend.

Ich bin nicht der einzige Mensch, der unter einer Selbstbildstörung leidet. Ethan Zell und Zlatan Krizan, zwei US-Psychologen, die eine große Studie zu dem Thema durchgeführt haben, kommen zu dem Ergebnis, dass die Mehrheit der Menschen ihre soziale Kompetenz oder Intelligenz deutlich über- oder unterschätzt. »Die meisten Menschen sind sich ihrer verzerrten Selbstwahrnehmung nicht bewusst«, sagen die Wissenschaftler. Das liege auch daran, dass Menschen dazu neigen, Lob viel wörtlicher zu nehmen als Kritik.

Aber wann bekommt man im Leben schon mal gnadenlos ehrliches Feedback? Wenn ein Arbeitgeber einen Vertrag in der Probezeit auflöst, erhält man ein Zeugnis, in dem positive Begriffe wie »engagiert« auftauchen. Und wer eine Beziehung beendet, sagt weichgespülte Sachen wie: »Es liegt an mir, nicht an dir ...«

Say my name (2/3)
SO WIRKTE UNSERE AUTORIN
AUF DORIS BRÜCKNER, IHRE
EHEMALIGE CHEFIN:

Muffelig
Schr **A**eg
Uno **R**ganisiert
Töffelig
Intelligent
Nervös
Aufgeregt

Auf Bestsellerlisten stehen Bücher mit Titeln wie »Erkenne dich selbst und erschrick nicht«, es gibt eine ganze Coaching- und Ratgeberindustrie, die Menschen beibringt, ihre Stärken und Schwächen zu definieren. Und doch gibt es in unserer Gesellschaft keine Kritikkultur, was dazu führt, dass viele Menschen zwar oft in den Spiegel schauen, aber nicht wissen, wie sie auf andere wirken.

Ich habe keine Lust mehr auf Kuschelfeedback und will endlich lernen, mich selbst besser einzuschätzen. Deshalb besuche ich nicht nur ein Feedbackseminar und interviewe meine Freundin Anne in Berlin, sondern treffe auch Menschen, deren Wahrnehmung von mir so weit von meiner eigenen abwich, dass es knallte. Meinen Exfreund Christopher und meine ehemalige Chefin Doris Brückner. Die Reise in die Vergangenheit wird sicher nicht angenehm, aber vielleicht lerne ich mich so besser kennen?

ERSTE STATION: DIE FREUNDIN

An diesem schwarzen Küchentisch in Berlin habe ich über Trennungen gesprochen und über Träume, die sich manchmal erfüllten und oft auch nicht. Mir gegenüber sitzt jedoch keine Therapeutin, sondern meine beste Freundin Anne, die mich, da bin ich mir sicher, gut versteht und sehr gerne mag. Meine Selbsterkenntnisreise beginnt also mit einer einfachen Station. Danke ich.

Anne sagt: »Du bist manchmal viel zu schnell viel zu nett zu Fremden. Ich kann das nicht verstehen und habe mich schon oft gefragt, ob das gut für dich ist.«

Wir hatten uns vor sechs Jahren in einer Bar kennengelernt. »Du warst lustig und hast viele Fragen gestellt«, erinnert sich Anne. Auch ich weiß noch genau, wie toll ich es fand, dass eine so schöne und schlaue Frau mit mir befreundet sein wollte.

Anne sagt: »Mir fällt auf, dass du allen Menschen am Anfang gefallen willst. Und es kommt häufig vor, dass du daraus Erwartungen ableitest, die enttäuscht werden.«

Wenn Anne und ich an dem schwarzen Küchentisch oder in einer Bar sitzen, verlaufen unsere Gespräche oft so: Ich erzähle, Anne stellt Fragen, die oft wehtun: Warum willst du wirklich deinen Job wechseln? Warum chattest du immer noch mit deinem Ex?

Anne sagt: »Du richtest dich zu oft danach, was andere von dir erwarten. Damit du glücklicher wirst, solltest du daran etwas ändern.«

Nach dem Besuch bei Anne denke ich über ihre kritischen Worte nach. Sie hat wohl recht, dass meine Hilfsbereitschaft nicht nur darin

begründet ist, dass ich Menschen gern helfe, sondern dass ich mir eine Gegenleistung erhoffe. Ist das berechnend? Oder naiv? Und wie wirkt das auf Menschen, die mich nicht so gut kennen wie Anne?

ZWEITE STATION: DAS SEMINAR

Es ist zehn Uhr morgens, alle Smartphones müssen ausgeschaltet werden, das Seminar »Wie wirke ich auf andere? Feedback intensiv« in dem Münsteraner Weiterbildungszentrum des Management-Instituts Dr. A. Kitzmann beginnt. Der Raum sieht aus wie eine Mischung aus Klassenzimmer und Arztpraxis, helles Neonlicht, Multimedia-Equipment, Fenster bis zum Boden. Auf dem Konferenztisch stehen Kekse, Kaffee und Orangensaft. Warum, denke ich mir, ist Feedback eigentlich kein Schulfach, dann bliebe einem im Leben manche Enttäuschung erspart – und dieser rund 1200 Euro teure Nachhilfekurs.

Unsere Gruppe besteht aus fünf Teilnehmern, die ihre Namen nicht veröffentlicht sehen wollen, weshalb ich sie hier mit ihrem Beruf bezeichne: Herr Schlosser, Frau Sparkasse, Frau Stahl und Herr Unternehmensberater. Die Seminarleiterin heißt Karin, hat blonde Haare, trägt ein dunkelblaues Kostüm und roten Lippenstift. Sie ist recht hibbelig, lächelt oft und erinnert mich eher an eine Stewardess als an eine Frau, die Führungskräfte trainiert.

Für die erste Übung gehen wir fünfzehn Minuten mit einem anderen Gruppenmitglied spazieren und machen lockeren Smalltalk. Danach sollen wir für jeden Buchstaben im Vornamen des Partners eine Charaktereigenschaft oder einen anderen passenden Begriff finden. Ich bin mit Herrn Schlosser unterwegs, den sein Chef zum Seminar geschickt hat, weil ihn seine Mitarbeiter nicht ernst nehmen. Nach dem Gespräch sagt er: »Martina steht für M wie Medien, A wie angenehm, R wie reden, T wie treffen, I wie I-Mail, N wie natürlich und A wie Arbeit«. Karin fragt: »Martina, fühlst du dich gesehen?« Ich antworte: »Ja!« Die ganze Gruppe klatscht, als hätten wir eine schwierige Gymnastikübung absolviert. Das Bild vom strebsamen Workaholic gefällt mir natürlich gut. Es ist nett, von einem Fremden so positiv eingeschätzt zu werden. Wir sollen das erste Feedback »wirken lassen«. Ich frage mich, ob mich höfliches Feedback wirklich weiterbringt.

Karin greift nun zu einem grünen Edding und schreibt in großen Buchstaben auf das Flipchart: »Ich bin okay! Du bist okay!« Und: »Wir sind als Menschen richtig!« Karin erklärt, dass man sich zu oft darauf konzentriere, das Schlechte in einem selbst und in anderen zu

Say my name (3/3)

DIESE EIGENSCHAFTEN

ASSOZIIERT CHRISTOPHER, DER
EXFREUND UNSERER AUTORIN,
MIT IHREM NAMEN:

M anisch
A engstlich
R ücksichtsvoll
Treu
I ntensiv
N atürlich
A ußbrausend

sehen. »Wir sind alle okay« – klingt wie das Mantra einer New-Age-WG.

Der US-Autor James Bennet bezeichnete die 20- bis 30-Jährigen in dem Magazin »The Atlantic« als »Trophäengeneration«, die zeitlebens von überfürsorglichen Eltern, Lehrern und Sporttrainern mit Urkunden und Pokalen überhäuft worden sei. Und zwar nicht weil sie außergewöhnliche Leistungen erbracht hätte, sondern weil sich alle einzigartig und akzeptiert fühlen sollen. Die bloße Teilnahme an einem Wettkampf reicht schon aus, um eine glitzernde Urkunde zu bekommen. Dieser Lob-Overkill, argumentiert Bennet, führe dazu, dass die »Trophäengeneration« eine Erwartungshaltung entwickelt habe, die wenig mit der Realität zu tun hat. Viele Menschen sind schlecht darin, ihre wahre Leistungsfähigkeit einzuschätzen, weil ihnen, seit sie denken können, eingetrichtert wurde, dass sie super-duper-toll sind und alles erreichen können im Leben.

Auch in Münster herrscht eine kuschelige Atmosphäre. Eigentlich finden wir uns alle »

AM THERAPIETISCH: Anne, die beste
Freundin unserer Autorin, geht
überraschend hart mit ihr ins Gericht.



› ziemlich gut. Nur Herr Schlosser, sagt Karin, solle bitte nicht so negativ sein, und Frau Sparkasse solle bei einer Präsentation weniger herumtänzeln und mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen. Bei einer abschließenden Videoübung reflektieren wir, warum wir wie auf unsere Umwelt wirken. »Der erste Eindruck entscheidet darüber, wie man wahrgenommen wird«, sagt Karin. Was oberflächlich und banal klingt, ist vermutlich trotzdem wahr.

Wir sollen über ein Thema sprechen, das positive Gefühle bei uns auslöst, und werden dabei gefilmt. Ich erzähle von meiner ersten eigenen Wohnung und meinem geliebten Sofa. Das Feedback, das ich bekomme, ist eigentlich eine Farbenlehre: Karin sagt, ich solle öfter Rot tragen, denn das signalisiere, dass man etwas zu sagen hat. Und: Dunkelblaue Kleidung wirkt kompetent.

Was Karin nicht weiß: Ich trage bei dem Seminar bereits mein Wichtiger-Termin-Outfit – schwarzer Bleistiftrock, Schnürstiefel, grüner Pullover. Aber so richtig seriös wirke ich auf die anderen offenbar nicht. Herr Unternehmensberater sagt knapp: »Versuch mal weniger Pippi Langstrumpf und mehr Domina.« Auch wenn mich Herr Unternehmensberater nicht kennt, hat er mich offenbar doch erkannt. Ich leide regelmäßig darunter, dass ich mich im Berufsalltag nicht ernst genommen fühle.

Aber hilft mir ein neues Kostüm wirklich weiter? Ich will ja kein Schauspielseminar absolvieren und dann den Menschen etwas vormachen. Andererseits ist es aber wichtig, zu realisieren, dass man in unterschiedlichen Kontexten und Milieus ganz unterschiedlich wirkt. Klamotten, die meine Kollegen bei NEON cool oder einfach normal finden, wirken auf Frau Sparkasse unprofessionell.

Zumindest ein paar rote Klamotten im Kleiderschrank können ja nicht schaden.

DRITTE STATION: DIE EXCHEFIN

Im siebten Stock eines Berliner Hochhauses sitze ich auf einem schwarzen Ledersofa und blicke über die Stadt. Warte auf Doris, meine strenge Excheffin. Zumindest das hat sich nicht geändert. Auf einem riesigen Foto, das an der Wand hinter ihrem Schreibtisch hängt, ist sie mit wichtigen Leuten zu sehen, sie thront in der Mitte, sogar den Alphamann Gerhard Schröder hat sie an den Rand gedrängt. Ich fühle mich, wie der ehemalige Kanzler auf dem Foto aussieht: gerade nicht so wichtig. Mir fällt auf, dass ich mich an meinem Notizbuch festhalte wie an einer Rettungsboje – offenbar habe ich immer noch Angst vor meiner Excheffin. Seitdem sie mich gefeuert hat, haben wir uns

nicht gesehen. Doris Brückner war damals 38 und Nachrichten-Ressortleiterin bei der »Bild am Sonntag«, der größten deutschen Wochenzeitung. Ich war 25 und freie Redakteurin. Natürlich hat Doris weiter Karriere gemacht und ist inzwischen stellvertretende Chefredakteurin der »Gala«.

Mit zehn Minuten Verspätung kommt Doris ins Büro, sie trägt immer noch hohe Schuhe. Wir lachen beide, zumindest ich tue das aus Verlegenheit. Ich konzentriere mich auf das, was ich in Münster gelernt habe: »Ich bin okay, sie ist okay!« Ich frage sie, was für ein Bild sie damals von mir hatte. »Am Anfang fand ich dich erfrischend und schräg«, antwortet sie. »Du warst viel jünger als deine Kollegen und lebstest in einer anderen Welt. Das fand ich interessant.« Von diesem Interesse hatte ich damals allerdings nichts gespürt, ich fühlte mich nicht willkommen. Die Kollegen hielten mich anfangs für die neue Praktikantin, weil ich schwarz gefärbte Haare hatte und schwarze Leggings und Pullover trug. Und der Chefredakteur nannte mich scherzhaft Helene Hegemann, die junge Autorin des Skandalromans »Axolotl Roadkill«. Vielleicht hätte ich einfach dieses Freak-Image annehmen und dementsprechend wilde, abseitige Geschichten vorschlagen sollen.

Stattdessen versuchte ich, mich der fremden Arbeitswelt anzupassen. Ich kaufte mir neue Klamotten, hohe Schuhe und fing sogar an zu rauchen – aber diese Milieu-Mimikry funktioniert nur bis zu einem gewissen Grad. Und natürlich arbeitete ich wie verrückt. Ich blieb bis nach Mitternacht für Recherchen, aber Worte wie »Danke« oder »Gut gemacht« habe ich von Doris nie gehört. Heute sagt sie: »Ich hatte das Gefühl, dass du nicht genug gebracht und mir stattdessen viel Arbeit gemacht hast.« Diese Sätze tun weh.

Im Gespräch mit meiner alten Chefin merke ich jedoch, dass ich damals nicht unbedingt wegen Unfähigkeit oder Unerfahrenheit gescheitert bin, sondern weil mein Selbstbild und ihre Erwartung an mich so weit auseinandergingen, dass wir keine gemeinsamen Ziele formulieren konnten.

Ich wollte eine Bilderbuchreporterin sein, Doris suchte nach neuen Ideen. »Du hast aufs falsche Pferd gesetzt«, sagt Doris. Auch ich bin mir sicher, dass ich einfach nicht zur »Bild am Sonntag« gepasst habe.

Doris bringt mich zum Aufzug und sagt noch, ich solle mich melden, wenn ich mal was essen gehen will. Für sie arbeiten möchte ich nicht mehr, aber wir sind jetzt Facebook-Freunde.

VIERTE STATION: DER EXFREUND

Im vergangenen Sommer war ich zwei Monate mit Christopher zusammen, einem Halbitaliener mit schwarzen Locken. Es war sicher keine unkomplizierte Beziehung: Ich war neu in der Stadt, er trauerte noch seiner Ex hinterher. Grundsätzlich dachte ich aber: »Wir finden uns doch sehr gut!«

Bis zu dem Abend, an dem wir dann mal »über uns« reden wollten. Christopher sagte plötzlich, dass er »not crazy in love« sei. Dann ging alles ganz schnell: Schluss. Schock. Tschüs. Die Tränen kamen erst später: Christopher fehlte, mein Handy blieb stumm und sonntags saßen wir nicht mehr gemeinsam in der Sonne und beobachteten Menschen auf der Straße.

Liebeskummer mache ich aus Stolz immer mit mir selbst aus. Ich habe mich auch nicht getraut, Christopher zu fragen, was eigentlich falsch gelaufen war – das wäre ja ein Zeichen von Schwäche. Oder? Knapp ein Jahr später überwinde ich meine Bedenken und treffe ihn in einem Restaurant in München. Vielleicht lerne ich ja aus dem Feedback zu meiner letzten Beziehung etwas für die nächste Liebe.

Aber natürlich reden wir erst einmal über seinen neuen Job, die neue Wohnung, in der noch die Küche fehlt, und seine Mitbewohnerin. Wir tun das, was wir auch damals gemacht haben: reden hauptsächlich über ihn. Wir bestellen Gnocchi und eine Flasche Wein. Ich nehme einen Schluck und will wissen: »Wie war dein erster Eindruck?« Er sagt: »Ich fand dich toll und ich finde dich immer noch toll.«

Kennengelernt hatten wir uns auf einer Gala. Er trug Anzug, ich Abendkleid. Ich fand Christopher sofort attraktiv. Auch er fand mich interessant. Wir tanzten. Wir tranken. Wir gingen zusammen nach Hause. Wir hatten Sex. Unsere Beziehung begann als Fantasie, voller Glamour und Champagner. In den Alltag herüberretten konnten wir diese Magie nie.

Christopher sagt: »Wenn du wirklich in mich verliebt warst, dann habe ich das nicht bemerkt.« Und: »Wir waren ja schon eher gute Freunde.« Ich muss schlucken – denn ich war der Meinung gewesen, dass er mich gut und unsere gemeinsame Zeit romantisch fand. Wir trafen uns doch fast jeden Tag und schrieben uns über 2000 Facebook-Nachrichten. Einmal fuhren wir übers Wochenende mit dem Auto ans Meer.

Ich empfand es als Vertrauensbeweis, wenn Christopher mir von den Problemen mit seiner Familie erzählte oder von seiner Zukunftsangst. Ich fand, dass das alles gute Zeichen waren – und fand dann überall noch mehr gute Zeichen. »Ich suchte keine Beziehung, sondern

jemanden, der für mich da war«, sagt Christopher, »und du warst da.« Das klingt nüchtern.

Schön langsam fällt mir ein Muster auf, das sich in all meinen Selbstbildkonflikten wiederholt. Immer wenn ich unsicher bin, mich nicht geliebt fühle oder unbewusst spüre, dass die Wirklichkeit nicht ganz zu meiner Wunschwelt passt, trete ich nicht einen Schritt zurück und analysiere die Situation, sondern werfe mich hundert Prozent rein und kämpfe – oft, wie bei Christopher, ohne Aussicht auf Erfolg. Ich mache nicht meiner Umwelt was vor, sondern vor allem mir selbst.

Als wir die erste Flasche Wein ausgetrunken haben, frage ich Christopher, was ich hätte besser machen können. Er sagt: »Du hättest direkt ansprechen können, was du willst.« Nach dem Treffen mit Christopher fahre ich mit dem

**»Ich mache nicht meiner
Umwelt was vor, sondern vor
allem mir selbst«**

Zug zurück nach Hamburg und schaue mir die Charaktereigenschaften und Begriffe an, die meine frühere Chefin, mein Exfreund, Herr Schlosser aus dem Seminar und meine beste Freundin mit meinem Vornamen assoziieren – »natürlich« taucht zum Beispiel drei Mal auf, was mir schmeichelt. Aber da sind auch Wörter wie »manisch«, »irre« und »intensiv« – was man positiv (viel Energie) oder negativ (spinnt schon ein bisschen) interpretieren könnte. Aber natürlich kann man keinen Menschen mit einem oder sieben Wörtern beschreiben – das ist ja gerade das, was die Sache so kompliziert macht.

Auf der Reise habe ich gelernt, dass ich das Bild, das die Umwelt von mir hat, durch Kleidung und Gesten stark beeinflussen kann – und dass das oft auch unbewusst passiert. In gewisser Art und Weise ist Selbsttäuschung auch eine Problembewältigungsstrategie. Indem man sich selbst einredet, dass man alles im Griff hat, entwickelt man erst die Selbstsicherheit, um die Situation zu bewältigen. Klaffen Selbstbild und Fremdwahrnehmung jedoch zu weit auseinander, dann wird es sehr kompliziert. Es fehlt dann ein kleinster gemeinsamer Nenner: die Gesprächsgrundlage.

Vor allem aber wurde mir klar, dass es wichtig ist, Fragen zu stellen – Wie bin ich? – und offen zu kommunizieren. Weil einem dann klar wird, was man will und was nicht. Dann ist man schon einen Schritt weiter. Für diese Erkenntnis brauche ich keine Seminare und keine Bücher, sondern nur eine Flasche Wein und ein gutes Gespräch mit Anne. ●



**BEWERBUNGS-
STRESS?**

HALB SO WILD!

Nach der Abschlussprüfung fängt so mancher Stress erst an. Mit kostenlosem Assessment-Center-Training unterstützt Sie die BARMER GEK bei der optimalen Vorbereitung für Ihre Bewerbungstour. Das ist GESUNDHEIT WEITER GEDACHT für alle, die Ihre Karriere erfolgreich und entspannt starten wollen. Jetzt mehr erfahren unter www.barmer-gek.de/assessmentcenter

BARMER GEK