

### Und - was für eine Diagnose haben Sie?

Eine Kunde, mit dem ich eine Standortbestimmung durchführte, hatte Mühe, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen. Er vermutete, er müsse eine Psychotherapie machen, um herauszufinden, was in seiner Entwicklung schiefgelaufen sei. Doch handelt es sich bei dieser Schwierigkeit, die er mit vielen anderen teilt, wirklich um eine ernsthafte Störung, die therapeutisch behandelt werden müsste?

Peter Näf

Natürlich gibt es Ausprägungen dieser Eigenart, die therapeutisch behandelt werden sollten. Im geschilderten Fall schien sie sich aber im normalen Rahmen zu bewegen, sodass er seine Schwierigkeiten mit passenden Verhaltensstrategien und etwas Disziplin gut hätte meistern können. Auch positiver Self-Talk wäre hilfreich gewesen – denn mit der wiederholten Aussage, es sei so schwierig, hypnotisierte er sich gewissermaßen selbst und hemmte seine Entwicklung (siehe Artikel «Selbsthypnose, eine ausgiebig betriebene Kunst»).

Die Tendenz, charakterliche Eigenarten zu pathologisieren oder gar mit einer Diagnose zu versehen, scheint derzeit weit verbreitet.

#### **Nobody is perfect**

Manchmal komme ich mir ohne Diagnose fast als Aussenseiter vor. Dabei hätte auch ich einiges Potenzial: Könnten meine Ungeduld und Rastlosigkeit nicht auf ein ADHS hindeuten? Und sind meine zurückhaltende Natur und mein gelegentliches Bedürfnis nach sozialem Rückzug nicht Hinweise auf eine Autismus-Spektrum-Störung? Ganz zu schweigen von meiner gelegentlich robusten Ausdrucksweise – vielleicht gar ein dezenter Vorbote eines Tourette-Syndroms?

Im Ernst: Ich ziehe hier die grosszügige Sichtweise des Wertequadrats von Schulz von Thun vor (Artikel «Umgeben von Idioten»). Schwächen sind dabei übersteigerte Formen unserer Stärken

– sie treten besonders dann zutage, wenn wir unter Druck stehen. Bei meinem Kunden könnte die Mühe sich abzugrenzen auf seine ausgeprägte Empathie und seine Hilfsbereitschaft zurückzuführen sein.

In der Übertreibung wirken wir zwar leicht pathologisch und sind für uns selbst wie für unser Umfeld anstrengend. Solange wir uns aber selbst wieder daraus befreien können – was bei nachlassendem Druck meist von selbst geschieht – handelt es sich um den ganz normalen täglichen Wahnsinn, der unserem Leben Farbe verleiht.

#### **Aufforderung zur Persönlichkeitsentwicklung**

Um mit der Übertreibung unserer Stärken umgehen zu lernen, braucht es gezielte Strategien – so wie ich sie mit meinen Kundinnen und Kunden im Coaching erarbeite. Coaching-Bedarf entsteht immer dann, wenn bewährte Bewältigungsstrategien nicht mehr greifen. Durch Coaching erweitern sie ihr Verhaltensrepertoire und lernen, in mehr Situationen als bisher souverän zu agieren. Das nennt sich Persönlichkeitsentwicklung.

Die Festschreibung auf ein Krankheitsbild birgt hingegen die Gefahr, Persönlichkeit und Verhalten als unveränderlich zu sehen und in einer passiven Haltung zu verharren.

Auch Martin Seligman lädt uns ein, unsere Persönlichkeit zu entwickeln. Er ist der Begründer der Positiven Psychologie – jener Disziplin, die sich bewusst an psychisch gesunde Menschen richtet. Als bekennender «Grump» mit Hang zum Pessimismus hat er sich mit seiner Persönlichkeit versöhnt. Er stellt durch regelmässige Übung sicher, für sich und sein Umfeld ein zwar etwas eigenwilliger, aber angenehmer Zeitgenosse zu sein und sein Leben zu geniessen.

[#coaching](#) [#staerken](#) [#persoenlichkeitsentwicklung](#)

Weitere Artikel zu Karrierethemen  
finden Sie auf meiner Homepage  
<https://karrierecoaching.ch/artikel/>

