

Hilfe – ich werde arrogant!

Nicht in diesen Worten, aber sinngemäss äusserte sich eine Kundin, als ich ihr riet, ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Sie stand sich durch übermässige Selbstkritik selbst im Weg. Da sie auf meine Anregung zurückhaltend reagierte, fragte ich sie, was sie befürchte, wenn sie selbstbewusster würde. «Ich würde meine Selbstkritik verlieren und mich damit nicht mehr weiterentwickeln.» Damit sprach sie aus, was gemäss meiner Erfahrung viele befürchten.

Peter Näf

Nämlich die Angst, die eigene Stärke zu verlieren, wenn man die ausgleichende Eigenschaft entwickelt. Die Selbstkritische zum Beispiel sieht bei sich das Glas meist halb leer und entwickelt sich dadurch laufend weiter. Sieht sie jedoch nur ihre Defizite und nicht gleichzeitig ihre Stärken, entwickelt sie ein negatives Selbstbild. Dabei wäre es wichtig, das Glas auch mal halbvoll zu sehen und mit dem Erreichten zufrieden zu sein.

Das Gegenextrem ist ebenso problematisch: Wer sich nur noch positiv sieht und sich nie in Frage stellt, wird arrogant.

Differenzierung in Zeiten von Extremen

Eine mögliche Erklärung für diese Angst ist Polarisierung: Menschen setzen ihre Wahrnehmungen absolut und beurteilen sich und andere einseitig. Sie sehen nur noch das Positive oder das Negative.

Wer keine Zwischentöne kennt und die Welt binär wahrnimmt, muss sich an seine Stärke klammern. Denn die Alternative kann in dieser Denkweise nur das Gegenteil sein – im Beispiel der Selbstkritik eben die Arroganz. So identifizieren sich Menschen mit ihren Eigenschaften und behindern dadurch ihre Entwicklung.

Das persönliche Umfeld verstärkt diese Tendenz oft, indem es irritiert reagiert, wenn etwa eine als hilfsbereit wahrgenommene Person

plötzlich eigene Interessen vertritt.

Zu viel des Guten ist immer schlecht – Stärken müssen eingehegt werden: Kreativität braucht Richtung, sonst wird sie versponnen; Struktur braucht Grosszügigkeit, sonst wird sie rigide. Empathie ohne Abgrenzung führt zum Selbstverlust und ungezügelte Grosszügigkeit zur Verschwendung.

Yin und Yang

Was ist die Alternative zu polarisierendem Denken? Dialektisches Denken. Es anerkennt die Spannung zwischen scheinbaren Gegensätzen, die in Wirklichkeit Ergänzungen sind. Je nach Situation ist die eine oder die andere Eigenschaft gefragt.

Mit zunehmender Erfahrung – das heisst: wenn für unsere Übertreibungen oft genug bezahlt haben – entwickeln wir unsere Persönlichkeit und gewinnen einen abgerundeten Charakter.

Durch den Ausgleich zwischen den Extremen werden wir frei: Wir haben die Wahl, wie wir uns in einer bestimmten Situation verhalten wollen. In unserem Beispiel: Sehe ich das Glas halbleer und erkenne als selbstkritischer Mensch eine Entwicklungsmöglichkeit? Oder sehe ich im halb vollen Glas, dass ich im Moment zufrieden mit mir sein darf und mein Selbstbewusstsein feiern kann?

Die Welt ist nicht nur schwarz und weiss. Persönliche Entwicklung entsteht nicht im «Entweder-oder», sondern im «Sowohl-als-auch». Wer lernt, zwischen scheinbaren Gegensätzen zu unterscheiden und sie je nach Situation zu integrieren, gewinnt innere Freiheit. Nicht, weil er sich festlegt – sondern weil er wählen kann.

[#selbstbewusstsein](#) [#staerken](#) [#persoenlichkeitsentwicklung](#)

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

