



Beck
KOMPAKT

Bettina Stackelberg

Angstfrei arbeiten

**Selbstbewusst
und souverän im Job**

**Selbst-
bewusstsein
ist lernbar!**



schwer und wichtig

Ich habe im Vorwort schon davor gewarnt, Ängste zu bewerten oder zu kategorisieren. Kategorien sind Schubladen und helfen höchstens Wissenschaftlern für ihre Forschungen. Dem einzelnen Menschen schaden sie nur. Große Angst – kleine Angst, wichtige Angst – unwichtige Angst ... wer darf darüber urteilen? Wenn Ihnen eine Angst im Nacken sitzt, dann macht gerade *diese* Angst Ihnen besonders zu schaffen. Und da fühlt sich unter Umständen die Angst vor der Präsentation am nächsten Tag genauso groß, schrecklich und unüberwindbar an wie die nackte Angst ums Überleben, wenn Sie

gerade arbeitslos sind. Es sagt sich auf sicherem Boden leicht: So eine kleine Präsentation ist doch unwichtiger Kleinkram im Vergleich zur Existenzangst. Aber wenn Sie selbst gerade in einer Angst drinstecken?

***Sieglinde, 43 Jahre,
Projektleiterin,
Coaching-Klientin:***

„Ja, mir ist es wirklich oft peinlich, wenn ich schon wieder so rumjammere, nicht schlafen kann und jedem auf die Nerven gehe. Ich hasse einfach diese Präsentationen vor großem Publikum; ich bin eben keine Rampensau. Und da denk ich mir dann oft: Jetzt

stell dich nicht so an, andere haben viel größere Probleme, die können wirklich und zu Recht Angst haben. Aber ich?"

Viele Menschen sind wahre Meister darin, sich zusätzlich noch einen Fußtritt zu geben, wenn sie sowieso schon am Boden liegen. Hey, Sie haben gerade Angst und das tut weh! Sie können nicht mehr schlafen, haben vielleicht sogar Alpträume, zittrige Knie, gehen zum hundertsten Mal die Präsentation durch, Ihre Laune ist nicht die beste, Sie machen aus jeder Mücke einen Elefanten. Es geht Ihnen also schlecht! Und was machen Sie!? Sie ziehen sich zusätzlich noch die eigene Keule über den Kopf, anstatt sich Mut zu machen, sich etwas Gutes zu tun, gut für sich zu sorgen.

Seien Sie Ihr bester Freund

Sie haben Angst, finden das aber albern. Es geht Ihnen schlecht, Sie maßregeln sich aber dafür. Sie sind verzweifelt, Ihr innerer Antreiber schreit aber unentwegt: „Nun stell dich nicht so an, los, hopphopp, auf die Beine!“

In einer solchen Situation überlegen Sie bitte, wie Sie mit Ihrem besten Freund umgehen würden, dem es gerade so schlecht geht. Was braucht dieser Freund?

Was können Sie ihm sagen oder Gutes tun? Wie können Sie ihm helfen, Kraft und Zuversicht zu

schöpfen? Was bräuchte er, um wieder zur Ruhe zu kommen? Was täte ihm in diesem Augenblick gut? Machen Sie sich dazu eine Liste.

So – und nun wenden Sie das bitte alles genauso auf sich selbst an. Seien Sie in diesem Moment Ihr bester Freund. Sie werden sehen: Der Ton ändert sich, Sie werden sicher viel liebevoller und empathischer, Sie verurteilen und maßregeln nicht mehr.

Nehmen Sie sich ernst! Stehen Sie ein für Ihre Bedürfnisse! Wenn Sie gerade Angst haben, dann haben Sie gerade Angst. Punkt. Dann ist die Angst da und macht Ihnen zu