

15.04.2016 Versagen, Stress, Machtverlust

Die 7 Ängste der Manager

Von [Arne Gottschalck](#)

11.805



Teilen



Teilen



Twittern



E-Mail



Immer konzentriert, immer leistungsfähig, immer beobachtet - so sieht die Welt der Entscheider in der Wirtschaft aus. Und das schürt Ängste. Von denen freilich selten gesprochen wird. Zu selten - und das mündet nicht selten in Blockaden, wie der Hamburger Mental-Coach Marion Klimmer beobachtet. In seelischen Minen, die jederzeit hochgehen können.



Marion Klimmer : Coach in Sachen mentale Stärke

Solche Selbst-Sabotagen bei Managern sind oft auf zwei Faktoren zurückzuführen, so Klimmer, die solche Ängste behandelt. Es sind individuelle Ängste und das Leben entgegen persönlicher Motive und Werte. Und beides wird von den Betroffenen zumeist verdrängt - oder tatsächlich nicht bekannt.

Nun ist Angst eigentlich nicht schlechtes, sie schützt vor übergroßen Herausforderungen. Doch wird sie einmal übermächtig, lähmt sie. Und kann sich zu Phobien auswachsen, die zum Beispiel der Flugangst das Reisen unmöglich beziehungsweise deutlich schwieriger machen.

Welche Angst eine Manager nun umtreibt, das kann ganz unterschiedlich sein. Aber erkennen sollte der Entscheider diese Angst - schon aus Eigeninteresse. Denn nur selten sind sie karriereförderlich. Doch was sind die häufigsten Ängste, die typischen Blockaden in Führungsetagen?

2. Teil: Perfektionismus



So viel Zeit muss sein!

Perfekt-sein-Wollen: Einst war es nur die Wille zum beruflichen Erfolg - heute soll alles "perfekt" sein. Als Manager, klar, aber auch als Vater, als Sportler und so weiter. Ist das zu schaffen? Sehen Sie.

Angst vor Versagen: Vervielfältiger wie zum Beispiel Medien erhöhen den Druck, sagt Klimmer. Immerhin sorgen sie dafür, dass Entscheider immer exponiert leben, ihre Leistungen wie ihre Fehler transparent gemacht werden. Und wenn nicht die Medien, dann die sozialen Medien - oder sogar die Justiz.

3. Teil: Kein dickes Fell



Stress lass nach!

Fehlendes dickes Fell: Überlastung, Schlafstörungen oder auch Krankheiten führen zu dem, was Psychologen und Trainer wie Klimmer einen hohen "Arousal" nennen - ein hohes Maß nervlicher Anspannung, die schreckhaft oder sehr empfindlich macht. Oder einfach dünnhäutig.

"Beifahrer-Syndrom": Es gibt sie, Entscheider, die unwillig sind oder gar fürchten, sich anderen wie zum Beispiel einem Flugzeugpiloten anzuvertrauen - und das kann lähmen. Denn solche Manager versuchen diese Situationen zu meiden. Und können damit nicht so agieren wie ein Manager, dem diese Angst fremd ist.

4. Teil: Der "Schatten der Vergangenheit"



Von der Vergangenheit eingeholt?

Der "Schatten der Vergangenheit": Belastende Erlebnisse wie zum Beispiel der Verlust des Arbeitsplatzes werfen offenbar einen langen Schatten - und können in einer Überforderung der Emotionsverarbeitung führen. Wenn man so will, ist dieses System bereits im Ruhemodus ausgelastet - und kocht bei Stress über, scheinbar ohne Grund. Die Wortwahl eines Vorgesetzten kann zum Beispiel an den strengen Vater erinnern, der unter Alkoholeinfluss gewalttätig wurde - und der betroffene Manager "rebelliert".

Gegen das "Ich": Wer Aufgaben übernimmt, die den eigenen Werten widersprechen, hat früher oder später zu kämpfen. Wer zum Beispiel Wert auf Sicherheit legt, sollte das Jobangebot in einer Krisenregion ablehnen.

Unverhofft kommt oft: Auch das passiert, die "unreflektierte Nachwuchsplanung", wie es Klimmer nennt. Es liegt auf der Hand, dass die Vaterschaft keine gute Idee ist, "weil es dazugehört". Das sorgt für privaten Stress - der die Karriere zerreißen kann.

Folgen Sie Arne Gottschalck auf twitter

 [@ArneGottschalck folgen](#)

Seite 4 von 4

1. Teil: Die 7 Ängste der Manager
2. Teil: Perfektionismus
3. Teil: Kein dickes Fell
4. Teil: Der "Schatten der Vergangenheit"