WWW.NETWORK-KARRIERE.COM

06.2018 4,75 €

NETWORK-KARRIERE

EUROPAS GRÖSSTE WIRTSCHAFTSZEITUNG FÜR DEN DIREKTVERTRIEB

ZKZ 66685

„WENN ICH ES KANN, KANNST DU ES AUCH!“

PM-International AG

Simple. Successful.

25th Anniversary

25 JAHRE PM-INTERNATIONAL: DAS ERFOLGSUNTERNEHMEN ERREICHT DIE NÄCHSTE DIMENSION

Pit Gleim:
Die BEMER-Group geht mit einer webbasierten Blended Learning Plattform B.O.A. online.

Vera Matt:
Zickenkrieg: zielsicher die Seele der Anderen verletzen.

Ralf Wünsch:
PM UNITED Champions League-Team Heike & Ralf Wünsch starten ONLINE-Ausbildung mit sprachwissenschaftlicher Unterstützung.

Dr. Thomas Stoffmehl:
Neue Top-Führungskräfte ins World Leader Committee berufen.

www.seitz-mediengruppe.de

NETWORK-KARRIERE VERBINDET

06
4 196668 504755

ZICKENKRIEG: ZIELSICHER DIE SEELE DER ANDEREN VERLETZEN

Was haben ein Zickenkrieg, Stutenbissigkeit und das Lächeln einer authentischen Frau gemeinsam? So wenig, dass man keine systematische Theorie dazu aufstellen könnte. Ich möchte einen Versuch wagen, das anders zu sehen.

Fotolia/© Gernot Krautberger

Sich selbst zu kennen, fällt den meisten Frauen mit zunehmendem Alter immer leichter, auch wenn keine von uns jemals das Gefühl hatte, über sich selbst Bescheid zu wissen. Doch rückblickend verstehen wir uns heute besser als z. B. noch vor einem Jahr. Je besser wir uns kennen, umso leichter können wir selbst uns annehmen, uns akzeptieren, wie wir sind, mehr noch: uns lieben wie wir sind.

Selbstwert und Selbstsicherheit gedeihen am besten mit Bewusstsein. Dieses Bewusstsein wird niemandem in die Wiege gelegt, sondern entwickelt sich in unterschiedlichen Epochen durch unser Leben hindurch.

Babys haben auch ein Bewusstsein. Es ist jedoch anders: Ganzkörperfreude oder Ganzkörperungemach. Es gibt nur das Hier und Jetzt. Bedürfnisse dulden keinen Aufschub. Sie sind wundervolle kleine Menschen.

Nun, was auf dem Weg bis zum Erwachsensein so alles ansteht, kennen wir aus eigener Erfahrung. Die Unsicherheit der Pubertät, das erste Schwärmen, erstes Verliebtsein, das „erste Mal" … Wir suchen uns selbst im Außen. Wer bin ich? Große Frage. Fragmentarische Erkenntnisse. Filigranes Bild. Eine junge Frau, die sich ihrer selbst überhaupt nicht sicher ist, die sich innerlich weder kennt noch annehmen kann, fühlt sich schnell bedroht. Vor allem von anderen Frauen, denen es womöglich ebenso ergeht, dies aber geschickt zu überspielen versuchen.

Selbstverständlich geht es nicht nur heranwachsenden Frauen so, sondern auch jungen Männern. Doch gehen diese meist mit dieser Unsicherheit anders um. Wenn sich eine junge Frau von einem jungen Mann verunsichert fühlt, wird sie entweder schüchtern, rot, bewegt sich verkrampft und leidet unter plötzlichen Wortfindungsstörungen. Oder sie meidet seine Gesellschaft, obwohl sie ihn eigentlich mag. Es gibt noch viel mehr Beobachtungen hierzu. Häufig wird z. B. auch kokett geflirtet, um die Verunsicherung zu überspielen.

Doch wie anders sieht es aus, wenn eine andere Frau das eigene, noch nicht gefestigte Selbstbild in Frage stellt? Wir befürchteten in jüngeren Jahren insgeheim aktive, geplante Angriffe anderer Frauen auf uns. Wir vermuteten das Ziel, uns sozial auszugrenzen, zu überflügeln und uns doof dastehen zu lassen. Egal, ob das in der Klassengemeinschaft, dem Freundeskreis oder in der eigenen Familie war. Auch unter Kollegen. Wir wollen gemocht, anerkannt und akzeptiert werden. Wir wollen dazu gehören, integriert sein! Das betrifft auch unser Arbeitsumfeld. Denn wir Frauen machen meist keine scharfe Trennung zwischen befreundet sein und nur neutrale Kollegin. Gibt es das überhaupt, eine neutrale Kollegin?

Fotolia/© LasFotosdeGabo

Knirscht es unter Frauen, fühlen wir uns je nach entwickeltem Selbstbild mehr oder minder umfassend abgelehnt. Das kann bis zu einem Zusammenbruch des Selbstwertes führen. Da der Auslöser hierzu von einer anderen Frau gekommen ist, neigen wir dazu, das sehr persönlich zu nehmen. Vielleicht nicht sofort, sondern umgehend erfolgt meist eine Art Retourkutsche. Wir leiten wir Maßnahmen ein, die leider meist nicht unser eigenes Selbstwertgefühl aufbauen, sondern das der Anderen schwächen wird.

Warum? Wären wir so richtig selbstsicher, hätten wir ein stabiles Selbstbild. Es würde nicht wackeln, egal was von außen auf uns einprasseln würde. Wir würden Kritik als Feedback werten, nicht als Angriff. Dieses Feedback würde uns wertvolle Hinweise geben, wie die Feedback-Geberin uns wahrnimmt, was ihr selbst wichtig ist. Das würden wir mit unserem Selbstbild abgleichen. Womöglich kämen wir sogar zu dem Schluss, dass es etwas zu optimieren gibt.

Andererseits wäre es denkbar, dass wir es spannend finden, so beurteilt zu werden. Weil wir selbstsicher genug sind um zu erkennen, dass uns gerade eine Projektion, Übertragung oder was auch immer untergejubelt wird. Wir wären sicher, dass da jemand versucht, uns sein eigenes Thema unterzuschieben. Wir würden das nicht als Angriff, sondern als Selbstaussage werten.

Auch daraus kann man prima einen Zickenkrieg anzetteln! Man muss die Andere nur auflaufen lassen. Oder ihr sagen, dass sie wohl über sich selbst spricht. Revanche ist garantiert. Ziemlich gut wirkt hier meistens ein Nachfragen, was genau an uns wahrgenommen wurde. Wie es zu dem Eindruck kam. Einerseits deuten wir damit eine positive Absicht in den gefühlten Angriff hinein und reagieren nur darauf. Andererseits nehmen wir das Feedback ernst, statt die Andere gleich abzuwerten. Womöglich gibt es ja tatsächlich etwas zu verbessern!

Wie funktionieren Zickenkriege?

Unsichtbare Fädchen aus Verleumdung, Ignoranz und Intrigen müssen installiert werden. Auch werden Gerüchte gut platziert. Jemand muss sozial fragwürdig für andere werden. Wobei vordergründig meist noch nett ins Gesicht gelächelt wird. Es gibt kaum eine Chance, jemals aufzuklären, was eigentlich Sache ist. Oft ist auch gar nicht klar, von wem das ausgeht. Frauen können ziemlich grausam zueinander sein. Sie setzen im Zickenkrieg recht selten auf der Sachebene an, sondern verletzen zielsicher die Seele der Anderen.

Was tun? Es gibt eigentlich nur eine Chance: Transparenz

Je offener Sie kommunizieren, was da gerade um Sie herum wahrnehmbar ist, umso sichtbarer wird die Verursacherin. Je wertschätzender das gelingt, umso weniger Gründe gibt es, darauf mit einem weiteren Angriff zu reagieren. Zickenkriege basieren im Grunde auf der Fähigkeit, Schwächen anderer sensibel zu erkennen und zu nutzen: auf sozialer Intuition und einer hohen emotionalen Intelligenz.

Das sind eigentlich große Gaben! Diese könnten Frauen auch einsetzen, sich über Schwächen hinweg zu helfen, geniale Netzwerke zu bilden und sich gegenseitig zu stärken.

VITA

Vera Matt

Sie ist leidenschaftlich Paartherapeutin aus Berlin. Jahrgang 1969, fast blond und bloggt. Sie hilft bei allen zwischenmenschlichen Fragen.

www.paartherapeut-in.de

© Alle Rechte auf Inhalt, Konzept und Gestaltung: GKM-Zentralredaktion GmbH. Vervielfältigungen jeglicher Art (print & online) nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der GKM-Zentralredaktion GmbH. Anfragen unter: verlag@network-karriere.com