

Claudia Hupprich

WUSEL-

MANAGEMENT

**Wie Sie Selbstsabotage vermeiden und
den inneren Kritiker für sich gewinnen**



Inhalt

Über die Autorin	7
Vorwort	9
1. Wunsch ja, Umsetzung nein. Selbstsabotage erkennen	15
1.1 Ein Schritt vor und zwei zurück.....	16
1.2 Die Hürde zwischen uns und unseren Wünschen	24
1.3 Warum Selbstsabotage menschlich ist	28
1.4 Die Entdeckung eines Wusels	40
2. Eine Auswahl gängiger Selbstsabotage-Programme	47
2.1 Wusel à la carte.....	48
2.2 Ein Wusel kommt selten allein	62
3. Wusel in Nahaufnahme. Mentale Selbstsabotage verstehen	65
3.1 Warum Wusel funktionieren	66
3.2 Was Wusel so alles (zu wissen) glauben	72
3.3 Was Wusel wertvoll finden	95
3.4 Welche Strategien Wusel entwickeln.....	109
3.5 Wie Wusel entstehen	119
3.6 Wo Wusel sich am wohlsten fühlen	132
4. Freie Fahrt voraus. Mentale Selbstsabotage wirksam stoppen	137
4.1 Ein letzter Check, bevor es losgeht	138
4.2 Das kleine 1x1 des Wuselmanagements.....	142
4.3 Die Beförderung zum Wuselmanager.....	154
4.4 Für erfahrene Wuselexperten.....	173
5. Professionelle Unterstützung bei hartnäckigen Wuseln	189

6. Zum guten Schluss: Sie haben die Wahl. Viel Spaß dabei!	197
7. Anhang	203
7.1 Die Wusel im Überblick	204
7.2 Die Übungen im Überblick	205
Dankeschön	206
Ideen zum Weiterlesen	209
Anmerkungen und Literaturquellen	213

Die zwei Seelen in uns

Schon Goethe beschrieb in seinem Werk *Faust* die Möglichkeit eines inneren Konflikts:

*„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust, die eine will sich von der andern trennen [...]“*²

Johann Wolfgang von Goethe

Und manchmal sind es nicht nur „zwei Seelen“, die in unserer innerlichen Gedankenwelt gegensätzliche Positionen beziehen, sondern durchaus noch mehr.

Der Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun beschreibt im dritten Band seiner Trilogie *Miteinander reden* diese verschiedenen Positionen als „innere Pluralität“ und als Merkmal eines „inneren Teams“. Selbstverständlich ist damit nicht gemeint, dass es in uns versteckt tatsächlich Wesen gibt, die zusammen ein Team bilden. Sondern der Begriff des „inneren Teams“ ist eine Metapher für die verschiedenen Anteile unserer Persönlichkeit, die nicht nur einen inneren Dialog führen, sondern auch in Bezug auf eine konkrete Situation unterschiedliche Meinungen haben können.

Wir erleben dies dann zum Beispiel als Gefühl der inneren Zerrissenheit oder der Ohnmacht, eine Entscheidung nicht treffen zu können. Oder wir treffen eine Entscheidung, die wir im Nachhinein nicht mehr nachvollziehen können. Oder wir haben ein bestimmtes Gefühl wie zum Beispiel Neid, Ohnmacht, Wut, Schuld oder Schadenfreude, das wir gar nicht haben wollen, gegen das wir uns in der Situation aber nicht wehren können.

In unserer Sprache gibt es viele Redewendungen, die die verschiedenen Anteile einer Persönlichkeit veranschaulichen:

- „Da kam mal wieder der Klassenclown in ihm durch!“
- „Sie wirkt manchmal wie eine strenge Oberlehrerin.“
- „Da merkte man das Kind im Manne.“

Einige dieser Persönlichkeitsanteile leben mit uns in friedlicher Harmonie, andere hingegen können zu Stolpersteinen in unserem Leben werden, können uns blockieren und bei der Erreichung der eigenen Ziele sabotieren. Das kann unangenehm, störend, bisweilen frustrierend sein. Um dies zu ändern, ist eine konstruktive Basis für eine Veränderung notwendig, eine Basis, die eine Zusammenarbeit mit diesen blockierenden Anteilen möglich macht.

Und diese Basis kann geschaffen werden, wenn man sich dem Thema der Selbstsabotage mit einer Portion Humor nähert und nachforscht, welche inneren Anteile einen persönlich davon abhalten, seine Ziele zu erreichen.

Selbstsabotage klingt nicht besonders humorvoll, deshalb möchte ich Ihnen mit einem Augenzwinkern nachfolgend die Wusel vorstellen. Vielleicht kennen Sie ja den einen oder anderen auch bereits. Denn Wusel sind nichts anderes als eine Metapher, sie sind ein Bild derjenigen Facetten unserer Persönlichkeit, die wir oft als störend beziehungsweise wenig unterstützend empfinden.

1.4 Die Entdeckung eines Wusels

Haben Sie schon einmal einen Wusel gesehen? Nein? Dann geht es Ihnen vermutlich wie den meisten Menschen. Denn Wusel nehmen wir meistens nur in unserem Inneren wahr. Das können Sie allerdings in Zukunft mithilfe der in diesem Buch enthaltenen Anregungen ändern.

Sie werden nach dem Lesen des Buchs nämlich Wusel nicht nur sichtbar machen, sondern auch verändern können, sodass die Verhaltensweisen der Wusel Sie persönlich beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützen anstatt behindern. Sie werden vielleicht mit einigen Wuseln Freundschaft schließen. Und Sie werden entscheiden können, ob eine Veränderung eines Wusels notwendig ist oder sie ihn lieber gleich freilassen möchten.

Ich bin mir sicher, dass sie einen Wusel schon einmal gehört haben. Manche Menschen hören die Stimme eines Wusels oder die eines Wuselteams gleich mehrfach am Tag. Und das, was man dann da so hört, klingt irgendwie meist gar nicht nett.

- „Das wird doch sowieso nichts.“
- „Mach dich nicht lächerlich.“
- „Freu dich lieber nicht zu früh.“
- „Jetzt rei dich mal zusammen.“
- „Das ist mal wieder typisch für dich.“
- „Das kannst du doch sowieso nicht.“

Die Wuselstimme ist oft von jetzt auf gleich da, scheint quasi aus dem Nichts zu kommen und nimmt keine Rücksicht darauf, ob das Gesagte dem Besitzer des Wusels passt oder nicht. Meistens ist das, was man da hört, nicht neu für einen, weil man den jeweiligen Satz schon so oft gehört hat, ihn kennt. Aber er tut einem nicht gut.

Wenn ich Menschen von Wuseln erzähle, sehe ich am Anfang meist erstaunte Gesichter und fragende Blicke. Wenn ich dann aber ihre Wirkweise und typischen Interventionen erklärt habe, wird aus der anfänglichen Skepsis schnell Zustimmung. Denn jeder scheint diverse Wusel zu kennen.

Natürlich habe auch ich eine Zeit gebraucht, bis ich darauf kam, dass das, was man da hört, die Stimme eines Wusels ist. Und dazu war kein wissenschaftliches Studium, keine ausgedehnte Studie oder Analyse notwendig, sondern der Wusel war auf einmal dar. Mitten auf der Autobahn.

Gedankenspiele auf der Autobahn

Ich war mit dem Auto auf dem Weg zu einem Kunden und machte das, was ich meistens in solchen Fällen tue: Die Musik im Radio genießen, auf den Verkehr achten und mich auf den anstehenden Termin mental einstellen. Ich dachte daran, wer alles bei der Besprechung dabei sein würde, und freute mich darauf, meinen direkten Auftraggeber endlich wieder einmal persönlich begrüßen zu können. Ich wusste, dass nicht alle in der Besprechung Anwesenden seine Begeisterung für das aktuelle Projekt teilten.

Einige sahen sich im Rahmen des Projekts als Gewinner, für andere bedeutete das Projekt einen möglichen Machtverlust. Der Kampf um die individuellen Pfründe war bereits vorprogrammiert. Mit den wichtigsten Entscheidungsträgern hatte ich bereits in diversen Vieraugengesprächen die wesentlichen Eckpunkte und nächsten Schritte besprochen. Ein normales Projekt also, mit klaren Befürwortern, überzeugten Gegnern, einer komplexen, strategischen Aufgabenstellung und einem ambitionierten Zeitrahmen.

Als ich von meinem Büro aus zum Kunden losfuhr, erschien es mir jedenfalls noch wie ein normales Projekt. Doch irgendwann auf der Autobahn kamen verschiedene Zweifel auf. Wird das Meeting tatsächlich konstruktiv und wie geplant ablaufen? Was, wenn der eine Bereichsleiter seine Grabenkämpfe mit dem anderen Bereichsleiter austrägt und ein konstruktives Arbeiten unmöglich macht? Hätte ich vielleicht mit beiden nochmals vorher separate Termine vereinbaren sollen? Stimmt die Ergebnisse, die ich vorstellen wollte, oder hatte ich etwas übersehen? Mit jedem weiteren

gefahrenen Kilometer kamen neue Fragen hinzu, die mich auf einer Spirale des Zweifels stimmungsmäßig nach unten zogen. Als ich schließlich beim Kunden ankam, war mir richtig elend zumute.

Die Besprechung verlief jedoch positiv und wie geplant. Eigentlich hätte ich die merkwürdige Hinfahrt vergessen können. Wäre da nicht die nächste Autofahrt zum gleichen Kunden gewesen.

Das Gedankenkarussell schien sich zu wiederholen, ohne dass auch diesmal der geringste Grund dafür bestand. Der Kunde vertraute mir schon seit vielen Jahren, mit dem Auftraggeber verstand ich mich bestens, das Projektteam war nett und kompetent und die eigentliche Aufgabenstellung fiel in mein persönliches und fachliches Kompetenzgebiet. Was war da los? Ich konnte mir anfangs keinen sinnvollen Reim darauf machen. Mir war aber klar, dass diese innere Haltung nicht besonders erfolgsfördernd war.

Wie ich meinen ersten Wusel kennenlernte

Bei der folgenden Fahrt zum Kunden merkte ich, dass diese Fragen, die mir da im Kopf umherschwirrten, mich nicht nur verunsicherten, sondern auch massiv störten. Ich konnte sie inhaltlich in allen Fällen schnell widerlegen, sodass eine Art inneres Streitgespräch anging. Nur, ein Streitgespräch mit wem? Ich mit mir selbst? Mein Verstand gegen das Bauchgefühl? Oder ein Teil von mir mit einem anderen Teil?

Es fühlte sich tatsächlich so an, dass diese Stimme, die ich da im inneren Dialog hörte, nicht von mir selbst zu kommen schien. Nur, wenn sie nicht von mir kam, wem gehörte sie dann? Wie würde der Teil aussehen, wenn ich ihn nicht nur hören, sondern auch sehen könnte? Ich brauchte gar nicht lange nachzudenken, sondern es entstand in meiner Vorstellung schnell ein konkretes Bild. Da stand ein kleines Wesen von circa einem Meter Größe vor mir mit struppigen, ungekämmten Haaren und einer ziem-