KARRIERESPOT

Mit Selbstmitgefühl berufliche Herausforderungen besser meistern

Vielleicht stehen Sie in Ihrem Berufsleben gerade vor schwierigen Herausforderungen? Im Unternehmen drohen Entlassungen oder Sie wollen sich freiwillig neu orientieren, weil Ihre berufliche Situation alles andere als zufriedenstellend ist? Neben einer guten Bewerbungsstrategie, Mut und Zuversicht hilft Selbstmitgefühl mit Herausforderungen besser umzugehen.

Die US-amerikanische Psychologin, Prof. Kristin Neff, erforscht seit vielen Jahren das Konzept des Selbstmitgefühls („Self-Compassion“). Sie unterscheidet drei wichtige Bestandteile von Selbstmitgefühl: erstens die Selbstfreundlichkeit („self-kindness“), also die Fähigkeit, sich selbst und den eigenen Fehlern und Schwächen mit Güte, Verständnis und Geduld statt mit Selbstkritik zu begegnen. Zweitens die geteilte Menschlichkeit („common humanity“), bei der negative Erfahrungen als ganz normaler Teil der menschlichen Existenz erkannt werden. Und drittens Achtsamkeit im Umgang mit negativen Emotionen und Gedanken („mindfulness“), also die Bereitschaft, diese zu akzeptieren, anstatt sie zu unterdrücken oder sich übermäßig mit ihnen zu identifizieren.

Doch ganz im Gegensatz tendieren in der Realität viele Menschen dazu, sich bei Problemen selbst zu kritisieren und abzuwerten: „Ich bin selbst schuld! Ich bin nicht gut genug! Es muss wohl an mir liegen!“ Vielleicht kennen Sie den Spruch: Wer braucht schon Feinde, wenn er sich selbst hat? Dies bewahrheitet sich spätestes dann, wenn wir mal wieder hart mit uns selbst ins Gericht gehen. Und wer darüber hinaus auch noch generell hohe Ansprüche an sich selbst hat, tut sich doppelt schwer. In allen Bereichen erfolgreich sein zu wollen, schränkt uns eher ein, als dass es uns voranbringt. Denn wenn wir unseren eigenen Ansprüchen nicht genügen, können wir rasch in Selbstkritik verfallen. Und egal, wie wir uns anstrengen, wir werden nie unseren eigenen Maßstäben gerecht. Zudem wird in einer Welt, in der wir vermeintlich alles schaffen können und selbst unseres Glückes Schmied sein können, jeder Misserfolg zur eigenen Verantwortung. In einem elaborierten System aus Optimierung und Selbstoptimierung im Arbeits- und Privatleben, das wenig Raum für Scheitern lässt und uns vorgaukelt, dass wir immer alles unter Kontrolle haben, leiden immer mehr Menschen unter Selbstzweifeln, Ängsten oder Depressionen.

Wie würden Sie sich gegenüber einem guten Freund oder einer guten Freundin verhalten, wenn Ihnen diese von Problemen erzählen? Mit hoher Wahrscheinlichkeit würden Sie zuhören, trösten und Mitgefühl zeigen. Genau so verhält man sich beim Selbstmitgefühl sich selbst gegenüber. Sich selbst ein guter Freund oder eine gute Freundin sein, das ist die Basis von Selbstmitgefühl.

Ist Selbstmitgefühl nicht einfach Selbstmitleid? Nein. Denn während man sich beim Selbstmitleid als Opfer beklagt und die eigene Verantwortung abgibt, akzeptiert man beim Selbstmitgefühl negative Gefühle, aber identifiziert sich nicht übermäßig mit ihnen und schöpft eher Kraft für positive Veränderungen.

In einer kürzlich durchgeführten Studie[1] wurde untersucht, welche Auswirkungen Selbstmitgefühl bei der Jobsuche hat. Die Ergebnisse belegen, dass Selbstmitgefühl einen sehr positiven Effekt auf den mentalen und emotionalen Zustand der Jobsuchenden hat. Paradoxerweise führt eine akzeptierende Haltung der Schwierigkeiten und Misserfolge dazu, dass die Motivation bei der Jobsuche steigt.

Selbstmitgefühl lässt sich trainieren. Die Auswirkungen sind verblüffend: Es schützt vor Burn-out und Depressionen und stärkt die seelischen Abwehrkräfte. Es steigert den Optimismus und sorgt so dafür, dass Menschen Ziele mit mehr Engagement in die Tat umsetzen. Dies zeigt sich in zahlreichen Studien.

Doch ist es nicht wichtiger, ein gutes Selbstwertgefühl zu haben? In der Wissenschaft rund um das Thema Selbstmitgefühl wird das Streben nach einem hohen Selbstwert nicht unbedingt als positiv gesehen. Denn beim Selbstwertgefühl messen wir tendenziell unseren Wert im Vergleich mit anderen. Dies kann positiv für uns ausgehen, genauso aber auch negativ. Beim Selbstmitgefühl hingegen fokussieren wir uns auf uns selbst und begegnen uns wohlwollend und fürsorglich. Selbstmitgefühl scheint sogar die negativen Effekte eines niedrigen Selbstwertgefühls abzumildern, wie ein Team um die Psychologin Sarah Marshall in einer Längsschnittstudie von 2015[2] zeigte.

Wenn Sie sich mit dem Konzept des Selbstmitgefühls näher auseinander setzen wollen, empfehle ich Ihnen die Webseite von Prof. Kristin Neff: www.self-compassion.org. Sie finden dort etliche kostenlose Übungen und Meditionen, mit denen Sie Ihr Selbstmitgefühl weiterentwickeln können. Empfehlenswert ist zum Beispiel die 20-minütige „Self-Compassion/Loving-Kindness“-Meditation. Darüber hinaus können Sie im Buch „Selbstmitgefühl: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden“ von Prof. Neff viele zusätzliche Hinweise und Tipps nachlesen.

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen alles Gute dabei, eine langjährige und tiefe Freundschaft mit dem Menschen zu schließen, der Sie bis an Ihr Lebensende begleiten wird – Sie selbst!

Über die Autorin:
Elke Wagenpfeil ist als Psychologin Expertin rund um Job & Karriere und Mitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Karriereberatung. Als Coach unterstützt sie Menschen beim Entdecken ihrer Talente und auf ihrem beruflichen Weg. www.career-coach.de

1 Kreemers, L. M., van Hooft, E. A., & van Vianen, A. E. (2018). Dealing with negative job search experiences: The beneficial role of self-compassion for job seekers affective responses. *Journal of Vocational Behavior, 106, 165-179*.

2 Marshall, S.L., Parker, P.D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C.J. & Heaven, P.C. (2015). Self-Compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 74, 116-121*.