



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

30 MINUTEN

Eberhard G. Fehlau

Selbst- sabotage

GABAL

Eberhard G. Fehlau

30 Minuten

Selbstsabotage

© 2014 SAT.1 www.sat1.de Lizenz durch ProSiebenSat.1
Licensing GmbH, www.prosiebensat1licensing.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Eva Gößwein, GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2014 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle
Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch ge-
machten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-563-3

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Das Phänomen Selbstsabotage	9
Unser Eigenanteil am Misserfolg	10
Denkmuster, die in die Sackgasse führen	15
2. Möglichkeiten, sich selbst zu besiegen	25
Die Realität leugnen	26
Halt suchen: von Glaubenssätzen und Ritualen	29
Sich selbst vergessen, um anderen zu gefallen	32
Selbstaufmerksamkeit und die Angst vor dem Erfolg	35
Stress und Sucht: das Gute im Schlechten suchen	40
Der ewige Loser – sich selbst misstrauen	43
3. Möglichkeiten, selbstsicher zu werden	49
Strategie gegen Selbstsabotage	50
Sich selbst kennenlernen	53
Selbstachtung aufbauen	55
Positive Sichtweise gewinnen	61
Soziale Kompetenzen entwickeln	65
Souveränität im Alltag etablieren	70
4. Selbstsabotage muss nicht sein:	
Eigeninitiative und Intuition helfen	79
Der Wille zur Veränderung	80
Glauben Sie nicht alles, was Sie erwarten	82

Fast Reader	86
Der Autor	93
Weiterführende Literatur	94
Register	96

Vorwort

Die Angestellte, die in der Gehaltsverhandlung mit ihrem Chef die „falschen“ Worte findet; der Elfmeterschütze, der sich der Bedeutung seines Torschusses bewusst wird und vor Aufregung in den Rasen tritt; der Tourist, der leichtfertig in Sandalen einen Berg besteigen will und sich bei einem Sturz schwer verletzt; der ambitionierte Mitarbeiter, der Karriere machen will und aufgrund der vielen Dienstreisen und Überstunden seine Ehe ruiniert – die Reihe ähnlicher Alltagserfahrungen ließe sich mit Sicherheit beliebig fortsetzen. Zunächst unerklärlich, werden diese Phänomene von den einen mit Sachzwängen oder auch Pech begründet, andere sprechen hingegen von Selbstsabotage.

Das unfreiwillige Scheitern kurz vor dem angestrebten Ziel kann im beruflichen wie privaten Kontext für viele von uns zu einem existenziellen Problem werden. Woran aber liegt es, dass sich jemand trotz bester Rahmenbedingungen und optimaler Vorbereitung seiner Erfolgchancen beraubt?

Dieses Buch beschreibt anhand zahlreicher Beispiele aus dem beruflichen wie privaten Alltag mögliche Ursachen von Selbstsabotage. Doch dabei bleibt es nicht: Als Leser* erfahren Sie auch, welche Ansatzpunkte es gibt,

* Hinweis: Wenn in diesem Buch aus Gründen einer besseren Lesbarkeit lediglich die männliche Sprachform gewählt wurde, so sind selbstverständlich immer Männer wie Frauen gemeint.

um der Selbstsabotage vorzubeugen und eine daraus resultierende Selbstschädigung zu verhindern.

Jeder Mensch – unabhängig von Alter, Geschlecht oder beruflicher Tätigkeit – kann in eine Situation geraten, in der er versucht ist, sich unbewusst selbst zu schädigen. Auch Sie werden deshalb immer wieder innehalten müssen, um Ihre Denkmuster und Einstellungen, Ihre Wahrnehmung und Entscheidungsfindung (selbstkritisch) zu hinterfragen. Nur so wird es gelingen, zur Selbstsabotage führende Verhaltensweisen zu vermeiden. Dieses Buch soll dabei eine Hilfe sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende und ermutigende Lektüre!

Ihr
Eberhard G. Fehlau

Kontakt: www.fehlau-consulting.de



30 MINUTEN

**Kann man eine besondere
Neigung zur Selbstsabotage
erkennen?**

Seite 10

**Gibt es Bereiche unseres Handelns,
deren Hintergründe uns verborgen
sind?**

Seite 11

**Gibt es bestimmte Denkmuster,
die in die Sackgasse führen?**

Seite 15

1. Das Phänomen Selbstsabotage

Der Wunsch, einer Aufgabe oder einem anderen Menschen gerecht zu werden, begleitet uns von Kindesbeinen an: Ob in der Schule oder im Verein, in der Lehre oder im weiteren Berufsleben – ständig versuchen wir, bestimmte Ansprüche zu erfüllen und Ziele zu erreichen. Um Aufmerksamkeit zu bekommen und Anerkennung zu erfahren, Karriere zu machen und Erfolg zu haben, tun wir eine ganze Menge: Wir absolvieren langjährige und mühevollen Ausbildungen, nehmen für Beruf und Partnerschaft nicht nur Ärger und Konflikte in Kauf, sondern investieren auch „Herzblut“, Geld und Zeit. Und in den meisten Fällen mit Erfolg.

Was aber passiert bei Misserfolgen und Niederlagen? Nehmen wir es hin, keinen Erfolg zu haben? Versuchen wir aus Fehlern zu lernen? Suchen wir nach möglichen Ursachen und negativen Einflüssen? Gibt es besondere Fallstricke und Stolpersteine, auf die es in Zukunft zu achten gilt?