

Meike Müller



**MEHR
ERFAHREN**

**DU bist
großartig!**

Den **inneren Kritiker** loswerden
und im Job durchstarten

STARK

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1. Wenn der innere Kritiker sich zu Wort meldet,	
haben Sie nichts mehr zu lachen	5
Icke war mal nützlich	6
Zu viel Anpassung	8
2. Ickes Top-Ten der Torpedierungsversuche	11
1. Icke verurteilt	11
2. Icke verallgemeinert und übertreibt	12
3. Icke hat den Tunnelblick	12
4. Icke stellt scheinheilige Fragen	13
5. Icke gibt Ihnen die Schuld	13
6. Icke vergleicht	13
7. Icke ist flexibel	14
8. Icke katastrophiert	15
9. Icke ist ein penibler Beobachter	16
10. Icke ist zielstrebig und beharrlich	17
3. Erkennen Sie Ihr Potenzial	
... und entlarven Sie Ickes Torpedierungsversuche	19
Konzentration auf Fehler und Schwächen	20
Lob irritiert	21
Die Werbetrommel rühren	23
Den eigenen Stärken auf der Spur	25
Icke-Knebel-Trick Nr. 1: Stärken erkennen	26
Die Bedeutung von Anerkennung	27
Icke-Knebel-Trick Nr. 2: Eigenlob stimmt	28
Dürfen statt Müssen	31
Icke-Knebel-Trick Nr. 3: Ein Erfolgstagebuch führen	31
Stärken stärken	32

Icke-Knebel-Trick Nr. 4: Vergleiche stoppen	36
Schädliche Gewohnheiten aufgeben	36
Icke-Knebel-Trick Nr. 5: Widerworte geben	37
Unter Selbstbeobachtung	39
Icke-Knebel-Trick Nr. 6: Den Eigendialog unter die Lupe nehmen	39
Blockierende Überzeugungen	40
Icke-Knebel-Trick Nr. 7: Überzeugungen entmachten	43
4. Sorgen Sie für einen guten Draht	
... und lassen Sie dabei Icke links liegen	45
Vorsicht, Feind!	47
Sich selbst erfüllende Prophezeiungen	49
Der Teufelskreis der Überzeugungen	50
Icke-Knebel-Trick Nr. 8: Der Gedanken-Check	51
Erfolgsfaktor Sympathie	51
Die Du-Perspektive	54
Meister des Emotionsmanagements	56
Locker ins Gespräch kommen	58
Icke-Knebel-Trick Nr. 9: So tun als ob	59
Themen wie Sand am Meer	61
Icke-Knebel-Trick Nr. 10: „Icke, halt`s Maul!“	62
Den Anfang machen	63
Icke-Knebel-Trick Nr. 11: Verbündete suchen	65
Grenzen ziehen	66
Wenn der Spaß aufhört	68
5. Entdecken Sie den Spaß an der Schlagfertigkeit	
... und legen Sie Icke einen Maulkorb an	73
Angst bremst aus	73
Stimme statt Stimmchen	75
Frechheit wagen	77
Icke-Knebel-Trick Nr. 12: Dem Kritiker Kraft entziehen	78
Bescheidenheit ist eine Zier	79
Sich die Erlaubnis zum Kontern geben	81

Schlagfertigkeitstechniken	82
Icke-Knebel-Trick Nr. 13: Clever kontern	84
Gewissensbisse	84
Icke-Knebel-Trick Nr. 14: Ein Mantra wählen	85
6. Treten Sie stark auf	
... und werfen Sie Icke von der Bühne	87
Überzeugende Präsentation	87
Das Publikum fühlt, was der Redner fühlt	90
Action speaks louder	91
Das Komfortzonen-Paradox	92
Icke-Knebel-Trick Nr. 15: Die Störversuche vertagen	93
Kennen ist nicht können	94
Icke-Knebel-Trick Nr. 16: Das Aufwärm-Ritual	95
Das limbische System	96
Emotionen managen	97
Icke-Knebel-Trick Nr. 17: Positive Erfahrungen ankern	100
Die Schokoladenseite zeigen	101
Neue Gewohnheiten	101
7. Sagen Sie doch, was Sie wollen	
... und lassen Sie sich von Icke nicht	
ins Handwerk pfuschen	105
Von stummen Fischen und grauen Mäusen	106
Sprachliche Weichspüler	107
Icke-Knebel-Trick Nr. 18: Die Regie zurückerobern	110
Fehlende Feedbackkultur	110
Hin-zu statt Weg-von	113
Nur <i>nicht</i> kleckern	114
Die Angst vor den Folgen von <i>Nein</i>	115
Wie eine ausgepresste Zitrone	117
Icke-Knebel-Trick Nr. 19: Das Nein sagen trainieren	119

8. Motivieren Sie sich und andere	
... und tricksen Sie Icke einfach aus	121
Sich begeistern	122
Dem Herzenswunsch folgen	123
Icke-Knebel-Trick Nr. 20: Dem Herzenswunsch folgen	125
Berufliche Zufriedenheit	126
Icke-Knebel-Trick Nr. 21: Einen Erfolgsfilm drehen	128
Werte leben	130
Icke-Knebel-Trick Nr. 22: Ihre wichtigsten Werte	131
Erfolge feiern	132
Neues belebt und stärkt	133
Sich (ver-)trauen	135
Eine Frage des Selbstbilds	135
Urteil versus Chance	137
Icke-Knebel-Trick Nr. 23: Vom statischen zum dynamischen Selbstbild	138
Der freundliche Blick auf sich selbst	139
Icke-Knebel-Trick Nr. 24: Reframing – ein neuer Rahmen	140
Vertrauen motiviert	143
Lust aufs Leben	143
Der Demotivationskreislauf	146
Der Motivationskreislauf	147
Der Pygmalioneffekt	148
Der stärkenorientierte Blick	149
Du bist großartig!	152
9. Lassen Sie locker	
... und lachen Sie Icke aus	155
Die Tyrannei des Sollens	157
Den Handlungsspielraum erweitern	158
Einfach mal nichts machen	159
Icke-Knebel-Trick Nr. 25: Eine Auszeit nehmen	160
Die Balance halten	162
Icke-Knebel-Trick Nr. 26: Den Spaß zurückholen	163
Dopen für den Job	163

Was sind Sie sich wert?	165
Icke die Wege verbauen	167
Atmung	168
Icke-Knebel-Trick Nr. 27: Energie tanken mit „SAT NAM“	169
Denken	170
Icke-Knebel-Trick Nr. 28: Magic Moments	171
Gefühl	172
Icke-Knebel-Trick Nr. 29: Dankbarkeitsgründe sammeln	173
Körper	173
Lachen Sie Icke aus	174
Icke-Knebel-Trick Nr. 30: Gesunden Abstand schaffen	174
Amüsierte Gelassenheit	175
Icke übertrumpfen	177
10. Tschüss, Icke!	181
Lösungsvorschläge	183
Anmerkungen	185
Literatur	187

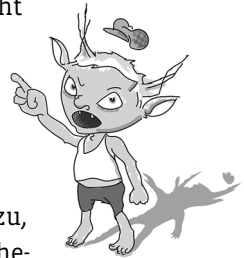
2. Ickes Top-Ten der Torpedierungsversuche

Je besser Sie Ickes Spielchen durchschauen, desto leichter wird es für Sie, ihn in den Griff zu bekommen. Hier die Top-Ten seiner Lieblings-Methoden:

1. Icke verurteilt

Wenn mal was daneben gegangen ist, braucht man nicht lange zu warten und Icke meldet sich zu Wort.

„Boah, wie doof war das denn? Das hätteste aber besser machen können. Ist das jetzt peinlich!“



Völlig ungefragt gibt er unnötigerweise seinen Senf dazu, obwohl man selbst längst weiß, dass das gerade Geschehene kein Erfolg war. Ickes Kommentare sind so überflüssig wie ein Kropf. Trotzdem lässt er nicht nach. Er bohrt und bohrt, legt den Finger in die Wunde, sorgt dafür, dass man immer und immer wieder an die Situation denkt. Er gibt gern noch eins drauf und beschimpft uns:



„Erinnere dich, wie du Trottel dich blamiert hast. Alle fanden das ganz schlimm. Das wird keiner vergessen, was du Idiot dir da geleistet hast.“

Wenn es ums Verurteilen geht, ist Icke in seinem Element und vor allem nicht zimperlich. Beschimpfungen gehen ihm nur allzu leicht von der Zunge. Da kennt er gar nichts. Je stärker die Wirkung, die er bei Ihnen erzielt, desto berauschter ist er, sodass er gar nicht mehr aufhören mag, seinen enormen Einfluss auf Sie ausleben und zu genießen.

2. Icke verallgemeinert und übertreibt

„Nie“, „immer“ und „alle“ zählen zu Ickes Lieblingswörtern. Ihm reicht ein einziger Misserfolg oder klitzekleiner Fehler, um Ihnen daraus einen Strick zu drehen und eine allgemein gültige Regel abzuleiten, die ab sofort und für immer gilt. Einmal hat eine Sache nicht so geklappt wie gewünscht und schon stichelt Icke: „Nie kannst du etwas richtig machen. Bei dir geht immer alles daneben ...“

Ein weiteres Beispiel: Ein Einzelner aus einer Runde von 15 Leuten gibt Ihnen ein nicht so positives Feedback wie die anderen zuvor. Zeit für Ickes Einsatz:

„Siehste, alle finden dich total blöd.
Nur einer traut sich ehrlich zu sagen,
was alle denken.“



Icke ist Meister im Übertreiben und Verdrehen. Ein Leichtes für ihn, aus jeder Mücke einen Elefanten zu machen.

3. Icke hat den Tunnelblick

Stellen Sie sich vor, Sie bekommen von Ihrem Chef im Mitarbeitergespräch eine Rückmeldung über Ihre Arbeitsleistung. Ihr Chef ist äußerst zufrieden und froh, dass Sie im Team sind. Er gibt Ihnen eine neue, interessante Aufgabe und erwähnt außerdem, dass Sie beim nächsten Projekt bitte etwas besser auf die Einhaltung des Zeitrahmens achten sollten. Das hätte beim letzten Mal nicht so gut geklappt. Seien Sie sicher: Icke schafft es, aus diesem Gespräch, das überwiegend positiv und voll des Lobes war, eine Sequenz herauszufiltern – nämlich die Sache mit der Zeit – und sie so aufzublähen, dass Sie am Ende des Tages wegen dieser ach so negativen Rückmeldung deprimiert nach Hause gehen.

5. Entdecken Sie den Spaß an der Schlagfertigkeit ... und legen Sie Icke einen Maulkorb an

„Sie sind doch sonst nicht so blöd. Nun stimmen Sie mir doch zu.“

Ulrike ist empört, als Kollege Andreas sie im Meeting von der Seite anmacht, weil sie als einzige sein Vorhaben ablehnt. Sie weiß, diese Beleidigung kann sie so nicht stehen lassen. Sie muss reagieren – jetzt, sofort. Doch bei der Suche nach einer passenden Antwort bleibt ihr Hirn seltsam untätig, geradezu gelähmt. Kein Wort kommt ihr über die Lippen. Sie schweigt und beschließt so zu tun, als hätte sie die Beleidigung überhört. Sie versucht, ein Pokerface zu wahren und spürt gleichzeitig, wie es in ihr kocht. Die tuschelnden Kollegen geben ihr den Rest. Aus Protest sagt sie die ganze Sitzung lang nichts mehr und kann nur noch denken: „Wie zahle ich ihm das heim?“ Kennen Sie solche oder ähnliche Situationen? Sie sagen nichts, obwohl andere Sie provoziert, angegriffen und beleidigt haben? Sie sind so perplex, dass Ihnen erst Stunden später einfällt, wie Sie angemessen hätten reagieren können?

Angst bremst aus

Warum nur fällt einem häufig nichts ein, wenn andere einem zu nahe kommen? Wieso hält man dicht, obwohl man doch für sich selbst Partei ergreifen, dem anderen das deutliche Signal senden müsste: „Halt, hier bist du zu weit gegangen. Mit mir läuft das nicht, Freundchen!“

Warum antwortet die sonst so kluge Ulrike nicht ganz gelassen: „Ja, mein Lieber, gerade weil ich nicht blöd bin, stimme ich Ihnen nicht zu“?

Schuld ist Icke. Ihm ist es nicht recht, wenn wir für uns kämpfen und verbal stark auftreten. Am Ende, so fürchtet er, finden wir noch

Gefallen daran und fühlen uns immer sicherer. Dann kontern wir womöglich mit einer angemessenen Antwort, wenn uns jemand eine blöde Bemerkung um die Ohren haut. Dann reagieren wir sogar schlagfertig, wenn man uns provozieren will. Dann wehren wir uns letztlich selbst gegen Icke, wenn er uns mit seinen dummen Bemerkungen ärgert. Nicht auszudenken! Der arme Kerl hätte nichts mehr zu lachen. Sein Einfluss ginge gegen null. Wie furchtbar für ihn.

Zu schön, um wahr zu sein: Ihr innerer Kritiker kennt Sie so gut, dass er weiß, welche Knöpfe er frühzeitig drücken muss, damit er Sie klein und mundtot kriegt. Er schwingt die Angstkeule, um Sie zum Schweigen zu bringen. Er erstickt die für Schlagfertigkeit unerlässliche Spontaneität, indem er in düsteren Farben ausmalt, was alles passieren wird, wenn Sie den Mund aufmachen und Kontra geben:



„Wenn du dich jetzt wehrst, werden alle dich für aggressiv und unprofessionell halten. Du wirst nie mehr eine interessante Aufgabe bekommen. Und im ganzen Haus wird man über dich reden. Ach, was heißt im Haus? Bis in die kleinste Filiale wird es vordringen, wie peinlich du dich aufgeführt hast. Der Geschäftsführer wird Wind von der Sache bekommen und sich dich vorknöpfen. Dann ist es mit der Karriere vorbei. Und die Kollegen, die nehmen sowieso Abstand von dir. Wer will sich schon mit so einer Person noch blicken lassen ...?“

Ickes Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Er konzentriert sich auf das, was er so gut kann: verurteilen, katastrophieren, Schuld zuweisen.



© **STARK Verlag**

www.stark-verlag.de

info@stark-verlag.de

Der Datenbestand der STARK Verlag GmbH ist urheberrechtlich international geschützt. Kein Teil dieser Daten darf ohne Zustimmung des Rechteinhabers in irgendeiner Form verwertet werden.

STARK