

unternehmer

U WISSEN

Das Fachmagazin für Existenzgründer, Selbständige & KMU von unternehmer.de

Schwerpunkte in dieser Ausgabe: Körpersprache | Social Media | Urlaub

07.15

3. Quartal 2015 | Aug - Sept

Die Kolumne

"GEDROSSELT!"

Abgezockt von den Mobilfunk-Anbietern - oder:
Der Tarifschunzel droht zum Herrschaftsinstrument zu werden.

FACEBOOK, INSTAGRAM & CO.

Wie schreibe ich erfolgreiche Beiträge und welche Elemente kann ich nutzen? (Seite 32)

DER SOCIAL MEDIA MANAGER

Berufsbild im Wandel: 5 Dinge, die er unbedingt können sollte (Seite 30)

FACEBOOK-WERBUNG

Die 3 größten Fehler + Rentabilitätsanalyse mit Beispielrechnung (Seite 40)

ENTSPANNTER URLAUB

11 Tipps, damit man nach dem Urlaub nicht in der Aufgabenflut ertrinkt! (Seite 42)

DER KRÖTEN-TEST

Welche Kröte Sie sind und warum Sie deshalb nicht erfolgreich sind (Seite 14)

ZUHÖRZWANG AUSLÖSEN

Diese 5 Elemente der High-End-Rhetorik sollten Sie kennen! (Seite 6)

Social Media ist soviel mehr als

Cat Content



4 198706 707500



07

Warum bin ich nicht erfolgreich?!



Wenn Ihr Unternehmen nicht so wächst wie gewünscht, der Umsatz stagniert obwohl die Branche boomt, Ihre Mitarbeiter unermüdlich arbeiten, sich aber nichts bewegt: Dann ist es an der Zeit, das eigene Selbstbild zu hinterfragen. In diesem Artikel soll auf überraschende Art und Weise analysiert werden, warum selbst Champions beruflich auf der Stelle treten können.

Bin ich so – oder doch ganz anders?

Um dauerhaft erfolgreich zu sein, ist es wichtig, immer wieder das eigene Selbstbild mit dem Fremdbild, das andere Menschen von einem haben, zu synchronisieren. Wer sich selbst nicht hinterfragt, landet schnell im Selbstbetrug. Doch wie soll das gehen? Ich habe dazu das „Kröten-Modell“ entwickelt. Die zehn Kröten stehen in Anlehnung an die Farbenlehre für jeweils eine Gefühlsqualität. In dem Prozess, unsere wahre Wirkung auf andere kennenzulernen, müssen wir diese Kröte schlucken. Dann ist Veränderung möglich. In welcher Beschreibung erkennen Sie sich wieder? Achtung: Die Kröte, die Sie als erstes auswählen, ist nicht Ihre!

Die silberne Kröte

Sie haben eine hohe innere Messlatte, die Sie nie erreichen – und die Kollegen natürlich auch nicht. Im Büro sind Sie der Controller, der auch andere gern kontrolliert: Sie schauen Ihren Mitmenschen gern auf die Finger und sorgen dafür, dass alles vernünftig und ordentlich läuft. Sie ärgern sich über die Fehler der anderen, damit bestätigen Sie sich in Ihrem Selbstbild „Ich habe Recht“ – und fühlen sich auch so.

Die rote Kröte

Sie gefallen sich in Ihrem Selbstbild: Ein Mensch zu sein, der immer für andere da ist. Für Sie ist es selbstverständlich, sich um andere Menschen zu kümmern und sie zu unterstützen, auch wenn Sie gar nicht familiär oder freundschaftlich mit ihnen verbunden sind. Dabei handeln Sie nicht nur aus altruistischen Gründen, sondern wollen sehr wohl etwas von den anderen zurückhaben: Sie wollen gemocht und geschätzt werden. Unverzichtbar sein.

Die gelbe Kröte

Sie laufen mit einer Maske durch die Welt, um Anerkennung zu bekommen. Im Büro →



→ sind Sie der charmante Selbstdarsteller, dem alles leicht von der Hand geht. Sie haben sich schon so sehr mit Ihrem Image identifiziert, dass Sie sich auch selbst damit täuschen. Eigentlich haben Sie sich längst selbst verloren. Andere haben das Gefühl, nie wirklich zu Ihnen durchdringen zu können. Sie sind ja auch immer mit anderen Dingen beschäftigt.

Die lilafarbene Kröte

Ihnen fehlt das Talent zum Glücklich sein - und zwar mehr als anderen Menschen. Aus diesem Gefühl heraus wollen Sie sich von den Kollegen abheben und möglichst anders sein. Es gibt immer etwas, was fehlt. Sie sind getrieben von Sehnsucht und wännen das Glück immer genau dort, wo Sie gerade nicht sind. Letztlich heben Sie sich so sehr von anderen ab, dass Sie immer allein dastehen. Welches Drama.

Die blaue Kröte

Für Sie ist es überlebensnotwendig, sich von anderen abzugrenzen, zu viel Nähe ist Ihnen unangenehm. Als „Nerd“ im Büro winken Sie beim gemeinsamen Feierabend-Bier dankend ab. Sie haben sich in den Kopf geflüchtet und die Sensibilität für Ihre körperlichen Bedürfnisse verloren, schotten sich ab, wenn es um Gefühle geht. Ihr distanzierter Umgang lässt andere verwirrt zurück, weil Sie lieber denken als fühlen.

Die braune Kröte

Sie gehen vom Schlimmsten aus und haben ständig ein Worst-Case-Szenario vor Augen. Sie sind bemüht darin, gut zu planen und alle Eventualitäten im Voraus zu sehen. Wenn die Struktur verloren geht, wird Ihnen unwohl. Sie wünschen sich Autorität, neigen aber dazu, eben diese zu hinterfragen. Ihr mangelndes Selbstvertrauen lässt Sie ständig zweifeln: An Menschen, Umständen, der Zukunft - und sich selbst.

Die orangefarbene Kröte

Sie spüren den permanenten Drang, zu kämpfen und sich durchsetzen zu müssen. Als Mephisto im Büro, der immer alles anders machen will und daran auch noch Spaß hat, schüren Sie Misstrauen. Sie kämpfen auch dann, wenn es gar nicht nötig ist - allein um sich zu beweisen, dass Sie es schaffen können. Wer soll Ihnen denn noch vertrauen, wenn Sie permanent das Prinzip Kontra leben?

Die grüne Kröte

Sie lieben das Leben und gehen zunächst mal davon aus, dass Probleme eher für andere Menschen bestimmt sind. Genau genommen sind Sie der Joker, der immer gut gelaunt und für jeden Spaß zu haben ist. In Ihrer Schreibtischschublade

findet sich immer was zum Naschen, Sie machen sich die Welt, wie Sie Ihnen gefällt. Nämlich: Süß! Das wirkt auf andere zwar charmant, aber oberflächlich.

Die schwarz-weiße Kröte

Auf dem Thron sitzt nur einer und das sind Sie. Sie tragen die Verantwortung und der genügen Sie auch. Klar: Sie sind der Boss und haben das dazugehörige Charisma, im Büro hört alles auf Ihr Kommando. Dabei haben Sie Angst davor, sich ohnmächtig zu fühlen. Machtlos zu sein. Sie wirken, als würden Sie sich bis heute für ein Unrecht, dass Ihnen in Ihrer Vergangenheit widerfahren ist, rächen wollen.

Die goldene Kröte

Ihnen geht es meistens gut, Sie sind zufrieden und kommen mit allen gut aus. Ihre Handlungsimpulse lassen Sie unter dem Teppich der Harmonie verschwinden. Wenn andere ein Statement oder zumindest eine Meinung von Ihnen fordern, weichen Sie aus. Das wirkt auf andere träge und schlaff. Wenn man versucht, Sie mit Druck zu einer Haltung zu bewegen, reagieren Sie mit passiv-aggressivem Widerstand.

Und nun?

Um Ihre Kröte zu definieren, benötigen Sie wohlwollendes Feedback, eine Begleitung durch einen guten Freund oder einen Coach. Es ist nicht immer lustig, das eigene Selbstbild mit dem Bild der anderen abzugleichen. Das liegt daran, dass ein Teil unserer Persönlichkeit unbewusst aktiv ist... Doch der steinige Weg der Selbstreflexion lohnt sich: Ist die Kröte erst einmal geschluckt, offenbart sich die größte Stärke, die kraftvollste Ressource eines Menschen - und das ist genau die Qualität, die nachhaltigen Erfolg garantiert. Probieren Sie es aus. Es gibt kein größeres Abenteuer, als sich selbst zu entdecken. ■



Autorin: Mira Mühlenhof

Persönlichkeitsexpertin und Erkenntnis-Coach.

Altes Wissen in neuem Gewand: Mira Mühlenhof hat alte Kenntnisse über den verborgenen Antrieb des Menschen in die heutige Zeit übersetzt. Die Sozialpsychologin coacht und berät Führungskräfte, Unternehmen und Privatpersonen und ist als Keynote-Speakerin zu den Themen Menschenkenntnis und Empathie gefragt.

Mehr Infos: www.keytosee.de