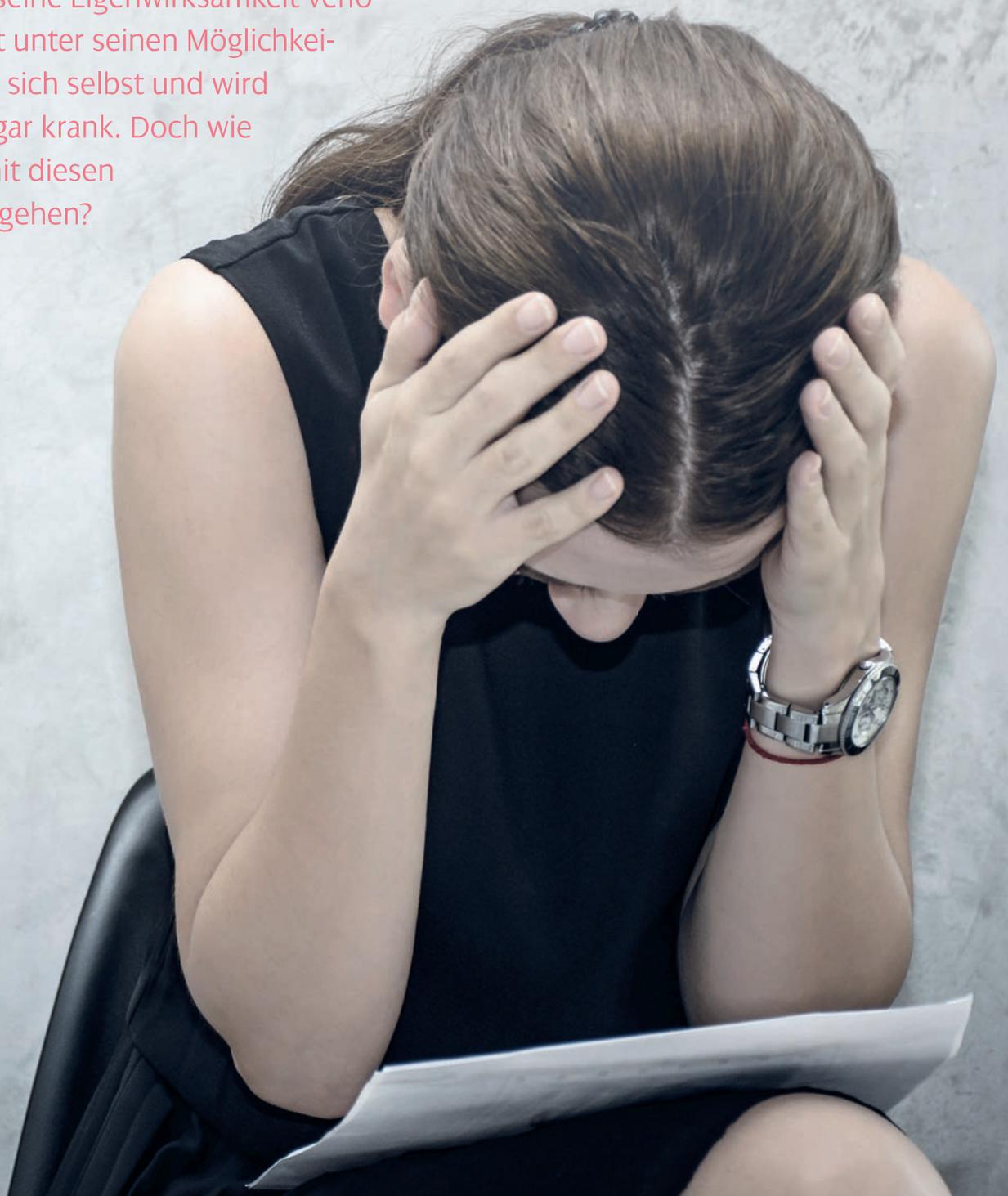


# Gegen das Verzagen

Wer unter Versagensängsten leidet, hat den Glauben an seine Eigenwirksamkeit verloren. Er bleibt unter seinen Möglichkeiten, limitiert sich selbst und wird mitunter sogar krank. Doch wie kann man mit diesen Ängsten umgehen?



# Versagensangst: Wenn man nicht an sich selbst glaubt

**D**as Gehirn produziert viele Ideen und steuert unsere Emotionen. Die meisten davon verschwinden schnell wieder und einige werden weiterverarbeitet. Doch unsere Gedanken und Gefühle sind subjektiv, sie sind unsere individuelle Wahrnehmung der Realität. Daher ist es wichtig, dass wir uns bemühen sollten, unsere eigenen Denkprozesse zu durchschauen. Das könnte z. B. bei der Überwindung von Versagensangst hilfreich sein. Diese ist mitunter ein ständiger Begleiter vieler Menschen, doch offen darüber gesprochen wird nur selten. Die Angst zu versagen, ist kein Einzelfall. Und sie hat nur vordergründig mit einer unmittelbaren Überforderung zu tun. Die individuelle Einschätzung und das subjektive Erleben führen die Betroffenen zumeist in ihre persönliche Notsituation. Ihre eigenen Denkmuster boykottieren die Chancen auf Erfolg – und das bei einer Vielzahl von Möglichkeiten. Versagensangst sorgt für unschöne, belastende Gefühle wie Enttäuschung, Wut, Frustration und Trauer. Doch mittlerweile ist bekannt, dass es die psychische Gesundheit entscheidend begünstigt, wenn man selbst einen mentalen Ausleseprozess vornimmt. Nicht mit allem, was uns durch den Kopf „schießt“, sollten wir uns befassen, sondern nur mit den Gedanken, die nützlich sind. Und diese gilt es zu erkennen. Negative Gedanken kommen oft automatisch. Sie zeigen, wie

schnell und intuitiv der Prozess des Denkens vonstatten geht. Unterstützend kann hier etwa eine Verhaltenstherapie sein, die den Betroffenen Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Es geht dabei nicht darum, die eigenen Gedanken und Emotionen frontal anzugreifen. Menschen, die sich professionell von einem Psychotherapeuten begleiten lassen, lernen, anders mit ihren verinnerlichteten Denkmustern um-



## Autorin

**GABY MARQUARDT** war 20 Jahre in der Medizinbranche (Management/Personalführung) tätig. Seit 2004 arbeitet sie u. a. als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach und Trainerin für die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Veränderung und Burnout-Prävention.

**KONTAKT**  
info@gabymarquardt.de

## Auf dem eigenen Weg

Die Autoren Benita Feller und Michael Breupohl möchten den Leser ermuntern, seinen eigenen Weg im Leben zu beschreiten. Es gilt, das wahre Ich zu entdecken und einen gesunden Abstand zu äußeren Einflüssen zu entwickeln. Der anschauliche Ratgeber beschreibt eine eigens entwickelte Technik, die den Leser auf dem Weg zur Selbsterkenntnis unterstützen soll, damit er seine eigenen Wünsche und Ziele definieren kann.

Humboldt-Verlag

19,99 €



zugehen. Im besten Fall läuft es darauf hinaus, dass der Betroffene irgendwann zu sich selbst sagen kann: „Okay, das ist etwas, was mein Gehirn produziert, aber darauf muss ich nicht unbedingt anspringen.“ Wichtig hierfür ist die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel. Hilfreich ist es aber auch, in bestimmten Situationen entgegengesetzt zu der gefühlsmäßig vorgeschlagenen Richtung zu handeln. Doch diese Kompetenz will erst einmal erworben sein. Die grundlegende Voraussetzung dafür ist nicht allein das Wissen um unsere eigenen Denkprozesse und Emotionen. Wir müssen diese auch verstehen.

## Die Unfähigkeit, anzufangen

Ging es Ihnen auch schon einmal so, dass Sie aus Angst zu versagen beschlossen haben, gar nicht erst anzufangen? Oder haben Sie Ihre Versagensangst unterdrückt, weil Sie daraus resultierende Anstrengungen vermeiden wollten? Bedauerlich ist, dass Versagensangst auch noch den kleinsten Versuch von Aktivität verhindern kann, denn sie ist ein Motivationshemmer. Verzagte Menschen bringen sich dadurch womöglich selbst um eigene Erfolge und daraus erwachsende beglückende Erfahrungen. Versagensängste treten in den unterschiedlichsten Lebensbereichen zutage. Menschen fürchten sich vor Prüfungen, einer Konkurrenzsituation oder einem Vorstellungsgespräch. Die Angst vor Zurückweisung wird oftmals von der Vorstellung genährt, nicht zu genügen oder wertlos zu

Sie möchten den gesamten Artikel lesen?  
Bitte kontaktieren Sie mich.