



Ihr seid alle doof!

Raus aus der Judging-Falle!

Der Kollege, die Kollegin wird befördert und Sie nicht? Diese Pfeife hat doch nichts drauf! Sie haben doch viel mehr Erfahrung als er/sie! So eine Granatensauerei! Dieser blöde Kerl, diese dumme Kuh! Was ist das?

Der neue Volkssport

Jogging? Sowas von 70er! Der neue Volkssport ist Judging; zu Deutsch: (ver)urteilen. Wir alle regen uns täglich über so viele Menschen auf. Das ist normal – aber ist es gesund? Wir meinen das, weil es sich kurzfristig gut anfühlt: Wir lassen Dampf ab! Doch wie jede schlechte Angewohnheit hat auch diese einen progressiven Verlauf. Oder wie ein Manager jüngst sagte: „Je älter ich werde, desto mehr Idioten begegne ich täglich.“ Das liegt nicht an den Idioten. Er betreibt lediglich schon so lange Judging, dass er mittlerweile schon welche sieht, wo keine sind. Er sitzt in der Judging-Falle.

In der Falle

Wer nur lange genug Judging betreibt, wird schneller als ihm/ihr lieb ist zum Zyniker und Misanthropen. Wer über andere lästert, schadet sich im Endeffekt selber. Also darf man sich noch nicht einmal über die Schlechtigkeit der Welt aufregen? Doch. Darf man. Das ist nicht schlimm. Es ist vielmehr schlimm, in der Judging-Spirale hängen zu bleiben. Und nicht nur, weil man sich damit schnell den Ruf des Meckerers, Zynikers und Menschenfeindes einhandelt. Sondern weil man den Sinn der Idioten verkennt.

Wozu Idioten gut sind

Der Manager, der sich über die Beförderung seines „vor Ehrgeiz kranken“ Kollegen aufregt, ist selber ganz schön ehrgeizig – sonst würde er sich nicht so aufregen. Aber er sieht den kranken Ehrgeiz nur beim Kollegen – nicht bei sich. Damit schadet er sich selbst. Er übersieht, dass das, was ihn an anderen stört, ihn auf seine eigene Schwäche aufmerksam machen könnte – wenn er es zuließe. Tut er aber nicht. Damit verkennt er sich selbst. Er bekämpft an anderen, worunter er selber leidet. Wenn er das ein Leben lang macht (wie die meisten), dann führt er ein Leben entfremdet von sich selbst. Er führt es in sogenannte Abspaltung (psychologischer Fachausdruck: Persona-Schattensyndrom – er ist blind für seinen eigenen Schatten). Das hört sich schlimm an. Ist es auch.

Ein Schatten seiner selbst

Sich ein Leben lang selbst ein Fremder bleiben – das ist die Höchststrafe. Weil man sich damit jede Grundlage für nachhaltiges Glück und Zufriedenheit verscherzt. Mit wem sollte man denn glücklich sein, wenn nicht mit sich selbst? Wenn ich mir selber fremd bin, erfreut mich auch ein Lottogewinn nicht wirklich lange. Deshalb machen Lottogewinne nicht nachhaltig glücklich: Man bleibt sich auch mit fünf Millionen auf dem Konto immer der/dieselbe – das heißt sich selber fremd. Und wenn man sich selber fremd ist, ist jeder Ort der



Welt, selbst das schönste Urlaubsparadies lediglich ein Stranger's Paradise: ein Paradies für eine(n), der/die sich selber fremd ist. Wie lernen Sie sich kennen?

Nosce te ipsum

Was mich am andern aufregt, ist eigentlich gar nicht seins – es ist meins. Es ist eine Projektion. Ich projiziere das, was ich an mir selber nicht haben möchte, auf den anderen – und rege mich dann stellvertretend für mich über ihn auf. Das ist normal, gesund ist es nicht. Weil es Sie nicht weiterbringt. Reflektierte Menschen machen das anders. Sie regen sich zwar auch über die Marotten anderer auf – für drei Sekunden. Danach fragen sie sich: „Warum regt mich das so auf? Verdränge ich das etwa bei mir selbst? Ja? Dann höre ich auf damit und setze mich mit dem Verdrängten auseinander.“ Das macht Sinn. Das bringt weiter. Dabei entwickelt sich der Mensch.

Bleib nicht wie du bist!

Als der neidische Manager aus unserem Beispiel bei einer Coachingsitzung aus der Projektion eine Selbstreflexion machte, kam er zum ersten Mal aus der Judging-Falle raus und gewann die Einsicht: „Ich bin auch ein ehrgeiziger Kerl. Auch ich will Karriere machen – aber nicht um jeden Preis wie der Kollege!“ Und sofort war er nicht mehr neidisch auf den Kollegen, sondern hatte Mitleid: „Wie der sich hochgeschleimt hat – also ich möchte mich morgens im Spiegel noch ansehen können.“ Hört sich toll an. Stark, selbstbewusst, reif, charakterfest, souverän und gelassen. Wie Sie dahin kommen, wissen Sie jetzt.

Achtsame Grüße

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de