

## Karrierekiller Angst – Nur nichts falsch machen

ANJA GERBER-OEHLMANN – 5. Juni 2012

<https://arbeits-abc.de/karrierekiller-angst-nur-ja-nichts-falsch-machen/>

### Karrierekiller Angst – Nur nichts falsch machen

[Anja Gerber-Oehlmann](#) 5. Juni 2012 /update 2021



Photo by Aarón Blanco Tejedor on Unsplash

**„Nur nichts falsch machen“, heißt die Devise vieler Menschen. Das führt dazu, dass sie ängstlich werden, oft viel zu lange für Aufgaben brauchen, alles aufschieben, ineffizient sind, zögerlich handeln und unfähig sind, zu entscheiden. Und damit genau das Gegenteil von dem bewirken, was sie möchten!**

#### **Angst haben, sich hilflos fühlen, und das als Führungskraft?**

Gehört es nicht zu unserer Vorstellung, dass man als erfolgreicher Mensch, sei es Manager oder Mitarbeiter, keine Fehler macht, gut vorbereitet ist und sich zumindest gegen Konkurrenten zu wehren weiß und ein dickes Fell hat?

Nicht nur als Berufsanfänger passieren einem leicht Dinge, die man gemeinhin als Fehler klassifiziert und diese Möglichkeit macht uns meistens Angst:

Allein die gedankliche Vorstellung, vielleicht eine falsche Entscheidung zu treffen, einen Fehler machen zu können, etwas nicht richtig hinzubekommen und sich zu blamieren, lässt sofort unangenehme Gefühle wie Angst, Scham oder Ohnmacht in uns entstehen. Da sind andere in der Regel noch nicht einmal beteiligt. Selbst wenn wir kritisiert werden

– ob zu Recht oder Unrecht – kommen ganz schnell dieselben Gefühle in uns hoch. Wieso eigentlich? Sind wir alle so wenig selbstbewusst?

Angst kommt von „**Enge**“. Jeder hat das vielleicht schon mal an sich beobachtet, wie er sich in die Enge getrieben gefühlt hat, wenn er erst mal eine bestimmte Bewertung der Situation für wahr hielt, obwohl objektiv gesehen nichts Schlimmes passiert war. Unser Kopf suggeriert es uns. Dummerweise verhalten wir uns anders, wenn wir Angst haben, als wenn wir selbstbewusst, cool und gelassen sind. Und das bekommt natürlich unsere Umwelt, vor allem im Büro, hautnah mit. Und meistens löst man damit keine Sympathie aus. Die anderen (oder man selber) ziehen sich zurück und werden eher abweisend, was einem dann zusätzlich zu schaffen macht. So entstehen „Mobbing“-Opfer. Aber sie erkennen nicht, was wirklich passiert: nicht die anderen, sondern ihre Angst hat sie im Griff!

Anstatt kompetent und fähig, wirken diese Menschen unsicher, nervös und überfordert. Das spiegelt sich nicht nur in der Körperhaltung, dem leicht gehetzten Gesichtsausdruck, der fahrigen Gestik wider, sondern auch darin, dass sie viel zu viel reden, alles persönlich nehmen oder bei der kleinsten Kritik irgendeine Gemeinheit vermuten.

**Lese-Tipp:** [Versagensangst überwinden – 5 Strategien, die wirklich helfen](#)

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen. Dietrich Bonhoeffer

Gleichzeitig fällt es ihnen immer schwerer sich zu entscheiden, denn auf einmal lauern überall Risiken, die sich einfach nicht domptieren lassen. Und wenn dann doch mal etwas schiefgeht, neigen sie dazu, aus Angst vor der Blamage, die Verantwortung auf die Umstände zu schieben. Dadurch verschwenden sie viel Zeit und setzen eine Kette des Mislingens überhaupt erst in Gang!

Selbst in Unternehmen, in denen eine gewisse Kultur der Fehlertoleranz herrscht, sind Zögern und zu große Zaghaftigkeit bei Entscheidungen und die Neigung, jedes mögliche Problem im Voraus bedenken zu wollen, nicht nur für Führungskräfte ein echter Karrierekiller. Viele arbeiten sich ungefragt auch in das schwierigste Thema ein und recherchieren es bis ins kleinste Detail, wo nur eine Übersicht gefordert war, nur um ja nichts zu übersehen. Dummerweise geht dadurch der Blick für das Wesentliche verloren.

Angst verzerrt auch den Blick auf die Realität, und unsere Befürchtungen halten uns viel zu oft davon ab, die richtigen Dinge zu tun oder überhaupt zu handeln!

Studien zeigen, dass ein großer Prozentsatz von Menschen es nicht ertragen kann, etwas falsch zu machen, weil sie „**irrtümlicherweise glauben, Fehler zeugten von Dummheit**“, so der Pulitzer-Preisträger Joseph T. Hallinan in seinem Buch „**Warum wir**

**Fehler machen“.** Das führe dazu, dass sie alles vertuschen oder anderen den Schwarzen Peter zuschieben möchten.

**Lese-Tipp:** [So nimmst Du ängstlichen Kollegen die Unsicherheit](#)

### **Dabei machen Fehler schlau!**

Und paradoxerweise macht derjenige, der entspannt zu seinen Fehlern steht, weniger falsch als derjenige, der versucht, alles zu kontrollieren.

Menschen, die gelassen und souverän agieren und auch Fehler zugeben können, sind einfach erfolgreicher als die Unsicheren, die gerne negativ denken und die Schuld bei anderen suchen, weil sie ihre eigenen Fehler nicht eingestehen oder keine Verantwortung übernehmen wollen.

Verantwortung übernehmen und für sich einstehen zu können ist der Gegenentwurf zum Konzept der Schuld!

**Lese-Tipp:** [13 Führungsfehler, die selbst die besten Chefs häufig begehen](#)

Wenn man erfolgreich im Job sein will, kommt es also nicht darauf an, wie man Fehler vermeidet, sondern, wie man souverän mit Fehlern und der Angst davor umgeht. Und das kann man glücklicherweise lernen!