

Inhalt

Vorwort	9
1 Die Angst zu versagen hat viele Gesichter	12
Zwischen Motivation und Destruktion – Leistungsängste und ihre Wirkung	12
Angst und Leistung – auf die Dosis kommt es an	12
Angst macht Karriere – wenn Angst Flügel verleiht	15
Versagen und Selbstabwertung – wenn Angst lähmt	16
Lebensbehindernde Angst – wenn Angst krank macht	19
Versagensängste erfassen den ganzen Menschen	21
Denken, Fühlen, körperliches Befinden, Handeln – die vier Ebenen der Angst	22
Biologie der Angst – der Körper bestimmt das Maß	25
Die Macht der Vorstellung – die Bedrohung entsteht im Geist	28
Leistungsblockaden durch Angst – das sprichwörtliche »Brett vor dem Kopf«	29
»Ich schaff’ das nicht!« – die Angst zu versagen	31
Prüfungsängste – Versagensängste in Schule und Ausbildung	31
Existenzängste, soziale Ängste, Leistungsängste – Versagensängste im Beruf	41
Auch die Großen haben Angst – Versagensängste bei Künstlern und Sportlern	50
Als Mutter nie gut genug – Versagensängste in der Mutterrolle	57
»Erfülle ich deine Erwartungen?« – Versagensängste in der Partnerschaft	61

»Hoffentlich klappt es heute!« – die Angst vor sexuellem Versagen	64
»Alle schauen auf mich!« – Sprech- und Präsentations-ängste	66
»Die werden mich fertig machen!« – Selbstbehauptungsängste	71

2 Die Angst zu versagen – woher sie kommt und wohin sie führt 74

Ursachen von Versagensängsten 74

»Ich bin eine Null!« – geringes Selbstwertgefühl und überhöhte Ansprüche	74
»Ich möchte beliebt sein!« – die Sehnsucht nach Anerkennung	79
»Ich will der Beste sein!« – Überforderung von Kindheit an . . .	83
»Das geht bestimmt schief!« – Misserfolgsorientierung macht Angst	87
»Verhalte ich mich richtig?« – zu viel Selbstbeobachtung in Leistungssituationen	91
»Mir wird alles zu viel!« – zunehmender Stress am Arbeitsplatz	93
»Ich muss sexuell immer funktionieren!« – Sexualität als Leistung	97

Folgen von Versagensängsten 102

Inneres Davonlaufen – aufschieben, vermeiden, ablenken	102
»Ich will alles richtig machen!« – wenn Perfektionismus zur Qual wird	105
Die Angst zudecken – Missbrauch von Alkohol und Medikamenten	109
Wenn Körper und Seele leiden – Angststörungen, Burn-out, Depressionen und psychosomatische Störungen	111

3 Ratschläge: So bewältigen Sie Ihre Angst zu versagen 119

Lernen Sie Ihre Versagensängste kennen	119
Ihre Versagensängste unter der Lupe	120
Ursachen und Folgen Ihrer Versagensängste	120
Nach welchen Maßstäben beurteilen Sie sich selbst?	122

Bewältigen Sie Ihre Versagensängste in zwanzig Schritten 122

Schritt 1: Wollen statt müssen – wie Sie sich richtig motivieren können	127
Schritt 2: Erfolgsorientiert vorgehen – erhoffen Sie Erfolg, statt Misserfolg zu fürchten	132
Schritt 3: Realistische Ziele setzen – stufenweiser Weg zum Erfolg	138
Schritt 4: Positive Ziele formulieren – Wünsche deutlich machen	141
Schritt 5: Visualisieren Sie den Erfolg – mentales Training wie im Spitzensport	143
Schritt 6: Im Hier und Jetzt leben – im Augenblick verweilen	146
Schritt 7: Konzentrieren Sie sich auf die Aufgabe – Störfaktoren ausblenden	150
Schritt 8: Lernen und Trainieren – Erfolg durch ein Übungsprogramm	155
Schritt 9: Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge statt an die Misserfolge – nichts macht so erfolgreich wie der Erfolg	157
Schritt 10: Tolerieren Sie Versagensangst und Misserfolge – aus Fehlern können Sie lernen	160
Schritt 11: Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl – das ist der Schlüssel zu jedem Erfolg	169
Schritt 12: Selbst aktiver werden statt in der Opferrolle verharren – handeln statt jammern	173

Schritt 13: Aufbauende Selbstgespräche – sich selbst ermutigen	177
Schritt 14: Von der Konfrontation zur Kommunikation – konstruktiver Dialog mit der Angst	181
Schritt 15: Seien Sie echt, statt eine Rolle zu spielen – spontan und authentisch auftreten	187
Schritt 16: Wechseln Sie zwischen Stress und Erholung – so hält Ihre Leistungsfähigkeit an	190
Schritt 17: Körperliche Entspannung – lernen Sie rasch wirksame Techniken	193
Schritt 18: Überhöhte Ansprüche aufgeben – Burn-out vorbeugen	200
Schritt 19: Legen Sie Überverantwortlichkeit ab – gesunder Egoismus statt Helfersyndrom	208
Schritt 20: Verbessern Sie Ihre sozialen Fähigkeiten – treten Sie kompetent auf	211
Exkurs: Tipps gegen Prüfungsangst	215
Schlussbemerkungen	222
Literatur	223

Vorwort

Angst klopfte an. Vertrauen öffnete. Keiner war draußen.

Aus China

Haben Sie Angst, nicht das zu leisten, was von Ihnen verlangt wird? Den Erwartungen anderer nicht zu entsprechen? Die Angst zu versagen ist zu einem Grundgefühl unserer Zeit geworden. Wir leben heute in einer Leistungsgesellschaft. Erfolg und ständige Leistungsfähigkeit in jedem erdenklichen Bereich unseres Lebens zählen zu den wichtigsten Werten und Zielen. Ständig sollen wir von der Gesellschaft gestellten Leistungsansprüchen genügen.

In der heutigen Lebens- und Arbeitsmarktsituation werden die Ängste, zu wenig zu leisten oder völlig zu versagen, immer größer. Versagensängste führen bei vielen Menschen zu Horrorvisionen. Wer die Leistungserwartungen im Beruf und im Privatleben nicht erfüllen kann, gilt als Versager, ist »out« und wird ausgetauscht – als Arbeitnehmer ebenso wie als Partner. Wer dem gesellschaftlichen Leistungsdruck nicht entspricht, verliert an Sozialprestige und wird zum Außenseiter. Dies gilt sogar für unsere Freizeit: Wir beurteilen Hobbys, Sport, Urlaub, Kleidung und Sexualität danach, ob wir Leistungsstandards erfüllen oder nicht.

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft zählen oft nur Werte wie Erfolg, Sieg, Karriere, Durchbruch, Prestige, Gewinn, Produktivität, Umsatzsteigerung – für das Gegenteil davon ist kein Platz. Worte wie »scheitern, verlieren, schief gehen, Fehler, Versagen, Misserfolg, Niederlage, Schwäche, Unterlegenheit, Karriereknick, sozialer Absturz« machen Angst.

Vorbei sind die Zeiten, wo Leistung Aufstieg und Erfolg garantierte. Bei immer mehr Menschen ist trotz Leistungsbereitschaft ein Abwärtstrend im Leben festzustellen oder sie befinden sich gar bereits auf dem Abstellgleis.

Auf dem Buchmarkt gibt es unzählige populäre Sachbücher über den Weg zum Erfolg, aber kaum Bücher, wie man mit befürchtigtem oder realem Versagen umgehen lernen kann.

Im Mittelpunkt dieses Ratgebers stehen Versagensängste – ihre Formen, Folgen, Ursachen und Bewältigungsmöglichkeiten; er wendet sich in erster Linie an (noch) gesunde Menschen, die Hilfestellungen bekommen möchten, wie sie mit Stress und Leistungsdruck besser umgehen und zu einem Selbstwertgefühl finden können, das nicht einseitig von ihren Leistungen abhängig ist.

Ich erlebe als klinischer Psychologe und Psychotherapeut immer häufiger, wie sehr befürchtetes oder reales Versagen Körper, Geist und Seele meiner Patientinnen und Patienten bestimmt. Während der Arbeit an diesem Buch habe ich fortlaufend analysiert, was Menschen, die an Angststörungen, Depressionen, Substanzmissbrauch, psychosomatischen Störungen, Essstörungen und Schmerzstörungen leiden, miteinander verbindet, auch zu einem früheren Zeitpunkt, als sie noch gesünder waren: Es ist die Angst zu versagen.

Mit diesem Buch versuche ich, Ihnen neben einem Überblick über Versagensängste eine Fülle von Ratschlägen zu bieten, damit Sie Ihre Leistungsängste besser bewältigen können. Ich möchte Ihr Vertrauen in Ihre eigenen Bewältigungsmöglichkeiten von Leistungs- und Versagensängsten stärken und Ihnen helfen, das Auftreten psychischer oder psychosomatischer Störungen zu verhindern bzw. Ihnen erleichtern, sich daraus zu befreien.

Teil 1 beschreibt verschiedene Leistungs- und Versagensängste in Ausbildung, Beruf und im sozialen Bereich.

Teil 2 beleuchtet verschiedene Erklärungen der Ursachen von Versagensängsten und veranschaulicht ungünstige Bewältigungsstrategien sowie deren Auswirkungen.

Teil 3 hilft Ihnen, Ihre Versagensängste zu analysieren, besser zu verstehen und in Form von zwanzig Schritten zu bewältigen.

Die Angst zu versagen soll Sie nicht lähmen, sondern zum Handeln anspornen. Dieses Buch erfüllt seine Aufgabe, wenn es Ihnen einen Ausstieg aus der Angstspirale »Immer funktionieren müssen – Angst zu versagen – noch mehr leisten wollen – totale Erschöpfung und Burn-out« ermöglicht. Dies wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen.

Zwei Hinweise sind mir besonders wichtig: Frau Mag. Anni Bürkl, freiberufliche Autorin und Journalistin in Wien, danke ich dafür, dass sie meinen Text im Rahmen einer sehr angenehmen Zusammenarbeit in eine leicht lesbare Form gebracht hat. Frau Dr. Christiane Neuen danke ich dafür, dass sie als Verlagslektorin das Buch durch zahlreiche Vorschläge noch ansprechender gestaltete.

Hans Morschitzky

1 Die Angst zu versagen hat viele Gesichter

*Beherzt ist nicht, wer keine Angst kennt;
beherzt ist, wer die Angst kennt und sie überwindet.*

Khalil Gibran

Zwischen Motivation und Destruktion – Leistungsängste und ihre Wirkung

Ein Champion, der sich nicht fürchtet, verliert.

Lance Armstrong

Angst und Leistung – auf die Dosis kommt es an

Nur keine Panik: Angst gehört zum Leben; sie ist ein normales menschliches Gefühl. Angst ist eine nützliche Begleiterin des täglichen Lebens – genauso wie Freude, Ärger, Wut oder Traurigkeit. Gefühle motivieren uns, etwas zu tun und uns zu verändern. Wir kommunizieren mit anderen Menschen über unsere Gefühle und beeinflussen damit deren Verhalten. Emotionen wie Angst sollen unseren Körper zu etwas bewegen. Im Wort *Emotion* steckt das lateinische Wort *motio* (Bewegung), das sehr treffend den Zustand bei starker Angst bezeichnet.

Angst aktiviert unseren Körper und unseren Geist in bedrohlichen Situationen. Sie bewahrt unser Leben und unsere Gesundheit vor Gefahren und Selbstüberschätzungen. Angst spornt unseren Körper zu Höchstleistungen an. Sie zwingt ihn, alles aufzubieten, um einen Ausweg aus einer vermeintlich oder tatsächlich gefährlichen Lage zu finden. Sinnvolle Ängste stellen eine Schutzfunktion für jeden Menschen dar. Sie verhindern das trügerische Gefühl von Scheinsicherheit.

Absolute Angstfreiheit ist kein erstrebenswertes Ziel. Der Traum vom angstfreien Leben stellt eine gefährliche Illusion dar. Nur in Bezug auf krankhafte Ängste ist ein angstfreier Zustand erstrebenswert. Selbst für Spitzensportler gilt der Grundsatz: »Wer aufhört, sich zu fürchten, der lebt gefährlich.« Im Anblick von Gefahr und Schrecken wird der Körper auf eine Rekordleistung vorbereitet. Angst ist eine Kraft – wenn wir sie zu nutzen wissen. Viele waghalsige Aktionen werden gerade wegen des damit verbundenen Nervenzitels unternommen – aus einer gewissen Angstlust heraus. Wer sich dabei jedoch überschätzt, kann sein Leben verlieren, weil er den Warncharakter der Angst nicht ernst genug genommen hat.

In diesem Buch geht es um eine bestimmte Art von Ängsten: um die Angst zu versagen. Sie betrifft alle zentralen Lebensbereiche: Ausbildung, Beruf und zwischenmenschliche Beziehungen. Wir fürchten den Misserfolg, wenn wir uns angesichts bestimmter Aufgaben zu schwach und unfähig fühlen. Wir entwickeln Versagensängste, wenn wir uns außerstande fühlen, verschiedenen Anforderungen zu entsprechen. Angst machend sind unsere Denkmuster. Je schwieriger oder bedrohlicher wir eine Situation einschätzen, desto mehr werden wir uns vor ihr fürchten. Unsere Versagensangst steigt in dem Maße, wie wir uns geistig, motorisch-körperlich oder sozial überfordert fühlen und uns dabei gleichzeitig von den anderen beurteilt und kritisiert erleben.

Viele Menschen haben leichtere Versagensängste, soziale Ängste oder Ängste, in den Augen anderer zu versagen. Dies ist normal. Unsere Ängste drücken aus, was uns wichtig ist: Erfolg und Anerkennung durch andere Menschen. Je wichtiger uns etwas ist, desto mehr Angst haben wir, es zu verlieren. Um unsere Versagensängste zu verstehen, sollten wir unsere eigenen Werte, Einstellungen und Lebensziele bedenken.

Versagensangst ist dann behandlungsbedürftig, wenn die Angst vor dem Scheitern unsere Denkfähigkeit, unser Wissen, unsere Kompetenzen und Fertigkeiten so blockiert, dass sie unseren schulischen, beruflichen und sozialen Alltag erheblich beeinträchtigt.

Es gibt viele Untersuchungen darüber, wie Angst das Leistungs-

verhalten beeinflusst. Sie bestätigen, dass Angst in Prüfungssituationen das Erbringen von Leistung fördern oder erschweren kann.

Bei einem mittleren Maß an Angst verstärken wir unsere Anstrengungen. Unsere Konzentration erhöht sich in Situationen, in denen wir etwas leisten. Ein dosiertes Angstmaß steigert unsere Aufmerksamkeit, unsere Wachheit, die Bereitschaft, intellektuell und motorisch etwas zu bewerkstelligen. Übermäßige Ängste hingegen beeinträchtigen unser Denken, wir können uns schlechter konzentrieren. Das kann so weit gehen, dass wir durch Angst in unseren Fähigkeiten total blockiert sind.

Der Zusammenhang zwischen Angst und Leistung entspricht einer Kurve. Zu wenig Angst und Erregung macht sorglos, der Antrieb fehlt. Zu viel Angst und Erregung lässt uns ungeschickt und gehemmt werden, wir fühlen uns gelähmt und geistig blockiert. Ein mittleres Angstmaß – die angemessene und optimale Prüfungsangst – motiviert und aktiviert uns hingegen zu Höchstleistungen.

Ein gewisses Maß an Angst bewahrt uns vor Routine. Mit dieser Angst sind wir echt und natürlich. Sie motiviert uns dazu, immer wieder unser Bestes zu geben. Das Lampenfieber von Schauspielern und Sängerinnen ist nichts anderes. Künstlerinnen und Künstler fühlen sich nicht so echt und lebendig, wenn sie vor ihrem Auftritt nicht nervös sind. Premierenkarten im Theater und in der Oper sind auch deswegen so begehrt, weil ein Stück beim ersten Mal mit größerem Engagement und höherer Anspannung gespielt wird als bei der hundertsten Vorstellung. Routine ohne einen Schuss Angst birgt für Darsteller und Publikum die Gefahr der Langeweile, weil der »Biss« fehlt. Der Pianist Arthur Rubinstein meinte einmal, dass er ohne ein bisschen Lampenfieber sich und sein Publikum langweilen würde.

Dem Komponisten Chopin zufolge wollen wir bei Lampenfieber mehr zeigen, als wir tatsächlich können. In diesem Sinn ist es wichtig, dass Musiker, Schauspielerinnen, Sportler und alle anderen Darstellerinnen und Darsteller zu ihrem Können stehen, wenngleich sie stets nach Besserem und Höherem streben sollten. In Lampenfiebersituationen müssen wir die richtige Balance finden zwischen dem, was wir darbieten möchten, und dem, was wir tatsächlich können.