

Brainhack “Stop People Pleasing”

Maria Seltmann

Was ist ein smarterer Gehirnbenutzer?

Ein smarterer Gehirnbenutzer muss nicht unbedingt wissen, wie das Gehirn in seinen Einzelteilen aufgebaut ist, er muss kein Experte in Neurologie oder Neuroanatomie sein. Wählen wir den Vergleich mit einem Auto:

Als smarterer Autobenutzer muss ich nicht wissen, wie das Auto in seinen Einzelteilen zusammengesetzt ist, welche Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Teilen bestehen und was genau im Inneren passiert, wenn ich Gas gebe. Möchte ich es jedoch für meine Zwecke optimal nutzen, so muss ich die Funktionen des Autos kennen und wissen, wie ich das Auto so bediene, dass ich mein Ziel erreiche, ich muss aber auch wissen, wann ich auf eventuelle Probleme reagieren und es pflegen oder reparieren lassen muss.

Diese Analogie beschreibt sehr gut die smarte Nutzung unseres Gehirns: Wir sollten seine Funktionen kennen, die “Knöpfe” und “Schalthebel”, die wir bedienen können und welche Auswirkungen die jeweilige Bedienung hat. Wir sollten wissen, welche “Kontrolllampen” uns zur Verfügung stehen, welche Hinweise uns unser Gehirn gibt und wie wir darauf zu reagieren haben. Ein smarterer Gehirnbenutzer ist also jemand, der weiß, wie er sein Gehirn bestmöglich bedient und pflegt.

Problem und Zielsetzung

Was ist das Problem?

Du grübelst oft darüber nach, was andere von Dir denken, ob sie Dich mögen und ob Du es ihnen recht machst? Hast Du das Bedürfnis anderen zu gefallen?

Was ist das Ziel?

Du willst Dich selbst mehr akzeptieren, Dich nicht so sehr davon lenken lassen, was andere über Dich denken und mehr auf das achten, was Du möchtest.

Hack

Welchen Hack kannst Du nutzen, um das Ziel zu erreichen?

Brainhack “Stop People Pleasing”:

Brainhack “Stop People Pleasing”:

Es ist vollkommen menschlich und auch funktional, dass wir uns darum kümmern, was andere über uns denken, denn nur so können wir in einer Gesellschaft zusammenleben. Es ist für dieses Zusammenleben jedoch auch genauso wichtig zu lernen, wie man sich davon distanziert, den anderen immer gefallen zu wollen.

Doch wie fängt man das an?

Zunächst einmal ist es wichtig anzuerkennen, dass unser Verhalten eine Funktion erfüllt. Wir haben unser Verhalten erlernt und es hat für uns einen Zweck erfüllt. Wir können uns also fragen: **“Wofür ist mein Verhalten die Lösung?”**

Wie oben beschrieben kann es in bestimmten Situationen sehr zweckmäßig sein, die Bedürfnisse anderer Menschen zu erfüllen, um gut mit ihnen zusammen zu leben. Als Kinder haben wir unter Umständen in den unterschiedlichsten Situationen gelernt, dass wir eher umsorgt und verwöhnt werden, wenn wir unseren Eltern “gefallen” und wir es ihnen recht machen.

Gerade auch im Teenageralter wollen wir dazugehören und versuchen von unserer Umwelt, unseren Freunden möglichst akzeptiert und gemocht zu werden.

Unser Verhalten dafür zu sorgen, dass wir es anderen recht machen, ist also eine Lösung für Sicherheit, Bindung, Zugehörigkeit zu und Akzeptanz von anderen.

Als Erwachsener ist diese Strategie jedoch nicht mehr in allen Fällen notwendig oder auch hilfreich. Wir können uns nun um uns selbst sorgen und sind nicht mehr auf den Schutz unserer Eltern angewiesen. Auch kennen wir uns selbst und unsere Bedürfnisse oft besser, unserer Prioritäten sind klarer und wir sind nicht mehr nur auf die Gunst von anderen angewiesen um unsere Ziele zu erreichen. **Ganz sicher müssen wir nicht immer jedem gefallen.**

Wir können mit anderen Mitteln wirken, je nachdem welche Situation gerade vorliegt. Wir können andere Strategien wählen und unser Bedürfnis für Sicherheit, Bindung, Zugehörigkeit und Akzeptanz auch anders erfüllen.

Sogenannte “People Pleaser” haben dies nicht gelernt. Ein “People Pleaser” ist mit seiner Aufmerksamkeit vorwiegend bei den anderen, hat Angst davor, nicht gemocht zu werden oder es den anderen nicht recht zu machen und kann schlecht “Nein” sagen. Oft führt dies dazu, dass die eigenen Bedürfnisse entweder gar nicht erst wahrgenommen oder schlicht vernachlässigt werden. Ein “People Pleaser” ist also nicht mehr im gesunden Einklang mit den eigenen Bedürfnissen ¹. Weitere wichtige Merkmale sind auch, sich für die Gefühle der anderen verantwortlich zu

¹People pleaser - Gefallen um jeden Preis - BARMER

fühlen, sich oft zu entschuldigen und viel dafür zu tun, um Konflikte möglichst zu vermeiden ².

Aber wie können wir diese Überfokussierung auf andere auflösen und konstruktivere Verhaltensweisen erlernen?

Impulse

Zunächst sollten wir folgende Punkte beachten.

1. **Wir dürfen anerkennen, dass die meisten Menschen sich mehr für sich selbst als für uns interessieren.** Damit folgt, dass das, was wir tun oder sagen auch nur für einen Moment wichtig ist und die meisten Menschen sich danach wieder ihren Gedanken und Problemen zuwenden. Diese Erkenntnis befreit doch ungemein vom Erwartungsdruck.
2. **Wir dürfen uns selbst wertschätzen:** Wenn wir unsere Stärken kennen, wissen wozu wir fähig sind, aber auch dass wir Schwächen haben, wie jeder andere Mensch, so können wir uns mehr selbst vertrauen und damit weniger darum kümmern, was andere denken.
3. **Wenn wir anderen helfen, so dürfen wir das zu unseren Bedingungen tun.** Wenn andere unsere Hilfe zu diesen Bedingungen nicht wollen, dann ist dies ihre Entscheidung.
4. **Wir dürfen also “Nein” zu sagen:** Wir können lernen “Nein” zu sagen, wenn wir etwas nicht tun möchten. Wir müssen nicht immer die Erwartungen anderer erfüllen.
5. **Damit akzeptieren wir den Fakt, dass wir nicht jedem gefallen können:** Denn es ist schlicht unmöglich, die Zustimmung aller zu gewinnen. Wir können akzeptieren, dass es immer Leute geben wird, die einen nicht mögen, das ist normal und in Ordnung.
6. **Wir können uns mit positiven Menschen umgeben:** Menschen, die uns schätzen und unterstützen, können uns helfen, ein gesundes Selbstbild aufzubauen.
7. **Wir können aber auch lernen, dass Kritik nicht immer schlecht ist:** Nicht alle Meinungen, die nicht unserer eigenen gleichen, sind dadurch automatisch negativ. Andere Meinungen und Kritik von anderen kann uns helfen, uns mit Alternativen auseinanderzusetzen und damit auch zu lernen und zu wachsen.
8. **Wir müssen Kritik nicht annehmen:** Kritik kann stark von den eigenen Erfahrungen und Meinungen anderer Menschen abhängen. Wir müssen uns jedoch nicht jede Meinung zu eigen machen, Meinungen unterscheiden sich stark und sind subjektiv. Wir dürfen prüfen, ob eine Kritik eine subjektive Sichtweise darstellt oder ob sie uns auch objektiv helfen kann, weiterzukommen.
9. **Wir dürfen Generalisierungen und andere Denkfehler entlarven:** Wenn jemand sagt: *“Das macht man eben so!”* Dann dürfen wir dies

²People Pleaser. Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik (stangl.eu)

hinterfragen. Wer ist *man*? Wie viele Menschen kennen wir, die es anders machen, welche Alternative zu *das* gibt es noch?

10. **Wir dürfen es uns selbst recht machen, uns selbst gefallen:** Wenn wir immer darauf schauen, dass wir es anderen recht machen und dass wir anderen gefallen, vergessen wir oft, uns selbst zu gefallen. So wie es andere verdient haben, dass man sich um sie kümmert, haben wir es auch selbst verdient.

Fragen an uns selbst

Basierend auf diesem Wissen, können wir uns selbst ein paar **entscheidende Fragen** stellen und diese ehrlich beantworten:

- Möchten wir so sein, wie andere uns haben wollen oder wollen wir Menschen anziehen, die uns für unsere individuelle Persönlichkeit schätzen und respektieren?
- Wenn wir uns selbst und unsere Bedürfnisse nicht ernst nehmen, warum sollten es die anderen dann tun?
- Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn wir es anderen immer nur recht machen?
- Was ist das Beste, das passieren kann, wenn wir es uns selbst öfter recht machen?

Beispiele

1. Zeit für Dich

Es ist Freitagabend, Du hast unter der Woche viel getan, viel erreicht und fühlst Dich nun danach, Deine Batterien wieder aufzuladen. Du weißt, Du kannst am besten wieder Energie tanken, indem Du erst einmal bei Dir selbst bleibst. Du freust Dich auf ein ruhiges Wochenende, denn Du hast das Bedürfnis, Dich zu entspannen und zu erholen. Du bist jedoch auf eine Party eingeladen und hast das Gefühl, dass Du dorthin musst aus Pflichtgefühl, weil der Gastgeber sonst sauer ist, Dich nicht mehr mag oder weil *man das eben so macht*.

Die oben genannten Fragen können wir in diesem konkreten Fall so formulieren:

- Möchte ich vorgeben, dass es mir gut geht und funktionieren, weil es andere von mir erwarten? Oder möchte ich Menschen in meinem Leben haben, die verstehen, dass ich Ruhe und Erholung brauche und dies auch akzeptieren und unterstützen?
- Wenn ich selbst mein Bedürfnis nach Ruhe und Erholung nicht ernst nehme, warum sollten meine Mitmenschen dann mein Bedürfnis für Ruhe und Erholung ernst nehmen?
- Was ist das Schlimmste, das passieren kann, wenn ich mein Bedürfnis für Ruhe und Erholung immer hintenanstelle, damit ich es anderen recht machen?

- Was ist das Beste, das passieren kann, wenn ich es mir selbst recht mache und mein Bedürfnis nach Ruhe und Erholung ernst nehme?

2. Sag Deine Meinung

Du arbeitest in einem Team und es geht um eine wichtige Entscheidung für die Zukunft. Du bist eher konfliktscheu und hast Angst, die anderen zu verärgern, wenn Du Deine Meinung äusserst, die nicht der Meinung der anderen entspricht.

Wir können zu diesem Fall nun wieder unsere Fragen formulieren:

- Möchte ich vorgeben, dass ich derselben Meinung bin, weil es andere von mir erwarten? Oder möchte ich Menschen um mich haben, die wissen, wo meine Prioritäten und Werte liegen und mich dafür oder trotzdem wertschätzen?
- Wenn ich selbst meine Meinung nicht ernst genug nehme, um sie mit anderen zu teilen, warum sollten meine Mitmenschen meine Sichtweisen dann berücksichtigen und ernst nehmen?
- Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn ich meine Meinung verschweige, damit ich es anderen recht mache?
- Was ist das Beste, das passieren kann, wenn ich meine Meinung klar und wertschätzend äußere?

Mögliche Hack Kombination

Den **Brainhack “Stop People Pleasing”** können wir gut auch durch den **Brainhack “Kluge Entscheidung”** unterstützen und so herausfinden, welche Kriterien dafür sprechen, es anderen immer recht zu machen, welche dagegen sprechen und was unser Gefühl damit zu tun hat.

Hack Rating

Alle Hacks sind von mir selbst auf Zeitaufwand, Kosten und Effizienz getestet (minimal, gering, mittel, hoch, sehr hoch). Hier mein persönliches Rating für den heutigen Hack:

Zeitaufwand: hoch - *das Ändern von einmal gelernten zweckmäßigen Verhaltensweisen erfordert Übung, stellen wir uns aber die hier vorgestellten Fragen regelmäßig, so wird die neue Sichtweise mit der Zeit zur Gewohnheit.*

Kosten: minimal

Effizienz: hoch - *sobald man die Fragen verinnerlicht und konsequent anwendet.*

Mehr zum Thema

- People Pleaser: Alles für die Harmonie - Spektrum der Wissenschaft

- People Pleaser: Alles für die Harmonie - Spektrum der Wissenschaft