



Oft sind es Frauen, die ihre Stärken im Beruf unterschätzen. Das kann zu Problemen im Arbeitsalltag führen.

FOTO: ISTOCK

# Wenn Selbstzweifel den Joballtag bestimmen

Wer sich im Beruf zu wenig zutraut, bremst sich aus – und bleibt deshalb häufig unter den eigenen Möglichkeiten. Doch was hilft, wenn man sich selbst gegenüber zu kritisch ist?

SABINE MEUTER

Er könnte so angenehm sein, der Arbeitsalltag. Vor allem für jene, die hervorragend ausgebildet, mit der Materie bestens vertraut und empathisch im Umgang mit anderen sind. Also eigentlich beste Voraussetzungen für Erfolg.

Und doch gibt es nicht wenige, die im Job an sich selbst zweifeln: Sie zermürben sich mit Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“, „Ich habe es nicht richtig gemacht“ oder „Bin ich dem überhaupt gewachsen?“

„Oft sind es Frauen, die in ihrem Beruf von Selbstzweifeln geplagt werden“, sagt die Hamburger Karriereberaterin Hanne Bergen. So hat etwa die Internationale Hochschule Bad Honnef/Bonn (IUBH) in einer Studie 2017 herausgefunden, dass Frauen ihre Stärken im Beruf selbst weit niedriger bewerten als ihr direktes Umfeld. Die Studie zeigte weiter: Auch Männer üben oft überzogene

Selbstkritik, allerdings in deutlich geringerem Ausmaß. Selbstzweifel im Job können dabei ganz verschiedene Ursachen haben.

Womöglich liegt es daran, dass Betroffene plötzlich mit neuen Aufgaben konfrontiert sind, für deren Umsetzung bislang die Erfahrungen fehlen. „In solchen Fällen sind leichte Selbstzweifel normal“, sagt die Hamburger Karriereberaterin Ragnild Struss. Sie können sogar ein realistischer Indikator dafür sein, dass die Anforderungen und die eigenen Fähigkeiten nicht zusammenpassen. „In sehr vielen Fällen rühren Selbstzweifel aber aus einem mangelnden Selbstwertgefühl her“, sagt Struss – oft verbunden mit überzogenen Erwartungen an sich selbst. Denn auch wenn eine bestimmte Aufgabe eine Herausforderung ist, könne man bei einem stabilen Selbstwertgefühl das Neue zuversichtlich als Entwicklungschance sehen. Bei Unsicherheit hingegen steht eher die Angst im Vordergrund, möglicherweise zu scheitern.

## Perfektionisten neigen dazu, sich falsch einzuschätzen

Oft sind es eher perfektionistisch veranlagte Menschen, die schnell Selbstzweifel empfinden, wenn ihre Arbeitsergebnisse in ihren eigenen Augen nicht makellos sind und sie sich selbst dafür rügen. Oder Menschen, deren Selbstwert stark vom positiven Feedback anderer abhängt. Sie lassen sich verunsichern, wenn sie kaum positive Rückmeldung bekommen. „In solchen Fällen hilft es

*Ich kann alles schaffen, wenn ich nur offen dafür bin und im Zweifel um Hilfe bitte.*

Ragnild Struss, Karriereberaterin

oft, ein Feedback für die geleistete Arbeit einfach einzufordern“, sagt Hanne Bergen. Sie rät zudem, an einer positiven Selbstwahrnehmung zu arbeiten. Dazu macht man sich klar: Was bewirke ich mit meiner Arbeit, was ist Produkt meiner Arbeit? Und gesteht sich auch mal zu, dass nicht immer alles gleich perfekt sein muss.

Beraterin Ragnild Struss empfiehlt, schriftlich eine realistische Standortanalyse vorzunehmen. Man könne sich etwa notieren, bei welchen Aufgaben man Selbstzweifel empfindet und diese Aufgaben erst einmal beschreiben. Worin bestehen sie, welche Fähigkeiten sind dafür erforderlich? Dann sollte man sich fragen, warum man glaubt, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Fehlen mir tatsächlich die nötigen Fähigkeiten? Habe ich Angst, die Aufgabe nicht in der erforderlichen Zeit zu bewältigen? Betrifft die Aufgabe Bereiche, in denen ich berufliche Schwächen oder Ängste habe?

„Sobald einem oder einer die Gründe für die Selbstzweifel bekannt sind, wird auch klar, wie gegenzusteuern ist“, so Struss. Etwa indem man sich be-

stimmtes Wissen aneignet, ein Gespräch mit dem oder der Vorgesetzten zum Thema Workload führt oder die eigenen Ängste therapeutisch bearbeitet.

Stellt sich indes heraus, dass eher ein diffuses Unsicherheitsgefühl dahintersteht, kommen Selbstzweifel immer wieder. Dann gilt es, das Grundproblem – mangelndes Selbstvertrauen – anzugehen, so Struss. Hilfreich kann sein, ein Erfolgstagebuch zu führen oder sich bewusst an Situationen zu erinnern, die man erfolgreich gemeistert hat.

Wer oft zu selbstkritisch ist, muss die Schwierigkeiten nicht ganz alleine lösen. Hanne Bergen etwa rät, sich mit anderen auszutauschen und den Partner oder die Freundin zu fragen, welche Stärken sie bei einem sehen. Gerade im Reden werde vieles klarer und lasse sich besser einordnen.

Um Selbstzweifel im Job auch langfristig in Schach zu halten, ist es wichtig, ständig an sich selbst zu arbeiten. „Man kann sich etwa regelmäßig zwei oder drei Situationen aufschreiben, die einem besonders gut gelungen sind“, empfiehlt Bergen. Drängen sich Selbstzweifel wieder auf, liest man einfach das Geschriebene, um das eigene Selbstvertrauen zu stärken.

Laut Struss kann es helfen, negative Überzeugungen durch positive Glaubenssätze zu ersetzen, die man mantraartig wiederholt. Zum Beispiel: Statt „Ich werde das nie schaffen!“ könne man positiv formulieren „Ich kann alles schaffen, wenn ich nur offen dafür bin und im Zweifel um Hilfe bitte.“

Wer merkt, dass in bestimmten Situationen immer wieder hemmende Gedanken aufkommen, kann mit einer kurzen Meditation gegensteuern.

In dieser Meditation entscheide man sich bewusst dafür, die negativen Gedanken ziehen zu lassen. Oder dem inneren Kritiker etwas zu entgegnen, etwa einen Satz wie: „Ich weiß, du möchtest mich vor Schmerz bewahren, aber ich schaffe das schon und brauche deine Hilfe nicht.“

## Mutmacher

„Der Jammer mit der Menschheit ist, dass die Narren so selbstsicher sind und die Gescheiten so voller Zweifel.“ (Bertrand Russell, Philosoph)

„Wir dürfen uns nicht durch die begrenzten Vorstellungen anderer Leute definieren lassen.“ (Virginia Satir, Psychotherapeutin)

„Liebe dich zuerst und alles andere passt zusammen. Du musst dich wirklich lieben, um etwas in dieser Welt zu schaffen.“ (Lucille Ball, Schauspielerin)

„Das Minderwertigkeitsgefühl bedarf der Kompensation durch Hinwendung zur Gemeinschaft.“ (Alfred Adler, Arzt und Psychotherapeut)

Anzeige

**BERND BLINDOW SCHULEN** HAMBURG  
blindow.de

**Praxistag Pharmazie**  
Donnerstag, 21.04.  
15 - 18 Uhr  
Alstercity Hamburg

- Beratung zur Ausbildung Pharmazeutisch-technische Assistenz (PTA)
- Rundgang durch die Räume
- Einblick in das praktische Berufsbild

Bernd-Blindow-Schulen Hamburg  
Weidestraße 122a  
22083 Hamburg  
040 69 45 36 50  
hamburg@blindow.de

## NACHGEFRAGT



Matthias Anbuhl, Generalsekretär des Deutschen Studentenwerks  
FOTO: KAY HERSCHELMANN

## Studierende aus der Ukraine

MARTIN HILDEBRANDT

**1 Das Semester beginnt. Gibt es Zahlen, wie viele ukrainische Studierende gerade in Deutschland sind?**  
Vor dem Krieg gegen die Ukraine studierten 6200 Menschen aus der Ukraine an deutschen Hochschulen. Wie viele geflüchtete ukrainische Studierende seitdem nach Deutschland gekommen sind, ist derzeit unklar. Der Deutsche Akademische Austauschdienst rechnet in einer ersten Schätzung mit bis zu 100.000 Studierenden und Forschenden, die in den nächsten Jahren aus der Ukraine nach Deutschland kommen.

**2 Wie hilft das Studentenwerk diesen Menschen?**  
Die Studenten- und Studierendenwerke unterstützen die ukrainischen Studierenden, die bereits vor dem Krieg in Deutschland waren, tatkräftig mit Mietvertragsverlängerungen oder Mietstundungen, wenn diese Studierenden in ihren Wohnheimen leben, darüber hinaus mit Gutscheinen für Mensakarten, Sozialberatung, psychologischer Beratung oder finanzieller Hilfe über Notfallfonds. Überdies organisieren die Studierendenwerke in ihren Mensen Spendenaktionen für karitative Organisationen, die Geflüchteten aus der Ukraine helfen. Aber eine allgemeine Bemerkung: Das deutsche Wissenschaftssystem muss sich sehr schnell auf die Integration zahlreicher Kriegsflüchtlinge aus der Ukraine vorbereiten. Auch auf die Hochschulen und die soziale Infrastruktur – sprich die Studenten- und Studierendenwerke – warten immense Herausforderungen. Geflüchtete ukrainische Studierenden müssen gegebenenfalls unbürokratisch BAföG bekommen, die psychologische Beratung muss ausgebaut werden.

**3 Was können deutsche Studierende aktiv für Geflüchtete tun?**  
Alles, was sie nur können. Jede und jeder kann sich für Geflüchtete einsetzen, sei es mit aktiver und ehrenamtlicher Hilfe über die einschlägigen Organisationen, oder indem man sich über die studentischen Hochschulgruppen vor Ort einbringt, oder auch mit Spendensammlungen, Sachspenden und so weiter.

## ZAHLE DER WOCHE

**15 Minuten** verbringen Angestellte in Deutschland durchschnittlich am Tag mit privaten Dingen, Vorgesetzte und Führungskräfte etwas mehr, hat eine Umfrage von YouGov ergeben. Ein schlechtes Gewissen haben deshalb nur sechs Prozent. Die meisten schauen Nachrichten.

## BUCH DER WOCHE

# Die Zukunft beginnt hier und jetzt

Das Buch

Der Autor Dennis Fischer glaubt: Der Schlüssel zum Erfolg ist nicht, produktiver als die Computer zu werden. Stattdessen sollte der Mensch sich auf ureigene Stärken konzentrieren. Auf die, die Künstliche Intelligenz noch lange nicht ersetzen kann – wie etwa Empathie, Kreativität oder kritisches Denken. In vier Teilen wendet Fischer das auf die Karriereplanung an: Wie werden die Jobs in zehn Jahren aussehen, und welche Fertigkeiten brauchen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dafür. Im letzten Teil geht es darum, die eigenen Stärken zu entwickeln und sie auf diese Fertigkeiten abzustimmen. In einer Art Zukunfts-Fitness-Check können Leserinnen und Leser dann überprüfen, ob die eigenen Weichen richtig gestellt wurden.

Der Autor

Nach dem Abschluss seines BWL-Studiums in Frankreich ging Dennis Fischer nach Berlin und lernte agiles und innovatives Arbeiten in zwei E-Food-Startups. Mit zwei Partnern gründete er anschließend eine Innovationsberatung. Sein Doppeldiplom in Internationalem Management erlangte er an der ESB Reutlingen und der Neoma Reims. mahi



„Future Work Skills“ von Dennis Fischer, Gabal, 224 Seiten, 25 Euro. FOTO: GABAL

## ALLES, WAS RECHT IST

# Neuer Arbeitsvertrag nur mündlich

Hat man bei fehlenden Nachweisen einer Beschäftigung Anspruch auf ein Gehalt?

„Nach meiner erfolgreichen Abschlussprüfung sicherte mir mein Chef mündlich zu, dass er mich nahtlos weiter beschäftigen will. Er vereinbarte mit mir auch ein neues Gehalt. Vom März-Gehalt und einem schriftlichen Vertrag habe ich aber bis heute nichts gesehen. Muss ich mir Sorgen machen?“

Zuallererst stellt sich doch die Frage, ob mündlich geschlossene Arbeitsverträge überhaupt wirksam sind. Die klare Antwort darauf lautet: Ja, sind sie. Ein Arbeitsvertrag muss nicht zwingend schriftlich festgehalten werden.

Einzige Ausnahme: Es handelt sich um einen befristeten Arbeitsvertrag, der mündlich abgeschlossen werden soll. In diesem Fall ist eine Schriftform unabdinglich, da in mündlicher Form weder wichtige Fristen noch das Ende des



Kaja Keller, Fachanwältin für Arbeitsrecht bei Gansel Rechtsanwälte, Berlin  
FOTO: K. KELLER

Arbeitsverhältnisses festgehalten werden kann.

Dadurch, dass Ihr Ausbildungsbetrieb Sie nach Ihrer erfolgreichen Abschlussprüfung weiterbeschäftigt, entfristet Ihr Arbeitsvertrag ohnehin automatisch. Für Sie bedeutet das im Klartext, dass Sie einen rechtswirksamen Arbeitsvertrag abgeschlossen und Sie daraus einen klaren Anspruch auf Ihr Ge-

halt haben. Wenn keine Zeugen bei Ihrem Gespräch anwesend waren, steht aber unter Umständen Aussage gegen Aussage, was Ihr neues Gehalt angeht. Zunächst sollten Sie Ihren Chef auf das ausgebliebene März-Gehalt und die neue Gehaltssumme hinweisen. Womöglich hat Ihr Chef schlichtweg vergessen, einen neuen Vertrag aufzusetzen und die Anweisung Ihres neuen Gehalts zu veranlassen.

Außerdem teilen Sie Ihrem Chef mit, dass Sie auf einen schriftlichen Vertrag bestehen. Er ist ohnehin laut dem Nachweisgesetz rechtlich dazu verpflichtet, wesentliche Vertragsbedingungen schriftlich festzuhalten und auszuhändigen. Hierfür hat Ihr Arbeitgeber im Übrigen lediglich einen Monat nach Beginn des Arbeitsverhältnisses Zeit.