

## Tipps für Wege aus der Ich-Falle

### Zu wenig und zu viel Zeit als Fallstrick

Tatjana Lackner\*

In die Ich-Falle tappen all jene, die sich entweder zu viel oder viel zu wenig mit ihrer Persönlichkeit auseinander setzen. Wenn man Ihnen alles wegnehmen würde (Familie, Job, Freunde, Besitz...), bliebe immer noch ein wesentlicher Teil Ihres Lebens übrig: Sie! Wo können Sie einsparen, damit Sie eine Qualitätsstunde Ich-Zeit außerhalb der Familie und des Jobs gewinnen?

Ein Manager mit Topgehalt, Villa im Grünen und einem Privatleben, kurz vor dem emotionalen Konkurs, ist nicht wirklich erfolgreich. Jemand, der zwar Beruf und Familie unter einen Hut bringt, jedoch seit Langem keine freie Minute für sich hat, wohl auch nicht.

Zu viel Zeit führt aber auch in die Ich-Falle. Menschen, die sich im Netz der Selbstreflexion so verheddern, dass sie zu Spezialisten und Verkäufern ihrer eigenen Probleme werden, verlieren Zuhörer. Es ist langweilig, sich mit jemandem zu unterhalten, der sich ausschließlich mit sich selbst beschäftigt.

Zu wenig Zeit führt ebenfalls in die Ich-Falle. Menschen, die sich im Netz der Selbstreflexion so verheddern, dass sie zu Spezialisten und Verkäufern ihrer eigenen Probleme werden, verlieren Zuhörer. Es ist langweilig, sich mit jemandem zu unterhalten, der sich ausschließlich mit sich selbst beschäftigt.



Es hat keinen Sinn, bestimmte Lieblingsprobleme zu sammeln und als Existenznachweis parat zu haben. An den formulierten Schuldzuweisungen sind

diese Befindlichkeitsbeurteiler leicht zu erkennen: „Wenn der Markt nicht so schwierig wäre, dann hätte ich schon längst einen neuen Job.“ Oder:

„Schuld an meinen Englischkenntnissen waren meine Lehrer, die haben uns einfach nichts beigebracht.“

■ Zeichnen Sie von Ihrem Durchschnittstag einen Zeitkuchen mit Tagesabschnitten und konkreten Zeitangabe. Vergessen Sie nicht die kleinen Zeitkiller einzutragen, wie: Telefonate, E-Mails und Wegzeiten!

■ Achten Sie darauf, wie oft Sie Wenn-dann-Sätze formulieren und die Schuldigen außerhalb suchen.

■ Achten Sie auf Ihre Redezeit und bringen Sie in Meetings Inhalte knapp und knackig zum Punkt.

**Ende der Serie**

\*Im Buch „Rede-Diät“ erklären Tatjana Lackner und Nika Triebe, wie Sie in 21 Tagen rhetorisch fit werden.

[www.sprechen.com](http://www.sprechen.com)