



Louis Lewitan

Der Stress-Experte ist Inhaber von LCC Lewitan Coaching & Consulting. Zu seinen Klienten zählen internationale Konzerne, aber auch mittelständische Familienunternehmen

FRAGE

„Auf meinem Tisch liegt so viel Arbeit, dass ich sie mit ins Wochenende nehme. Ich merke, das tut mir nicht gut. Wie kann ich mich vor Selbstausbeutung schützen?“

ANTWORT

Auf meine Frage „Auf einer Selbstausbeutungsskala von 1 bis 10, wo stehen Sie?“ erhalte ich vom Creative Director bis hin zum Planer meist besorgniserregende Antworten. Ob jung oder alt, Freelancer oder Agenturinhaber, alle sind gleichermaßen betroffen.

Selbstüberschätzung: Wer seine Fähigkeiten und sein Können falsch einschätzt, überschätzt sich schnell selbst. Und wenn sich der Übermut breit macht, steigen auch die Risiken. Wer nicht auf seine Reserven achtet, beutet sich mittelfristig aus. Gehen Sie nachhaltig mit Ihren Ressourcen um. Achten Sie darauf, nicht ständig Vollgas zu geben und fortwährend Ihre Grenzen zu überschreiten.

Angst: Wer um seine Kunden bangt, strahlt keine Kompetenz aus. Anstatt in Katastrophen-Szenarien zu denken und das Schlimmste vorwegzunehmen, fokussieren Sie auf Ihre Stärken. Sichern Sie sich den Erfolg, indem Sie aus Fehlern lernen. Kein Wachstum

ohne Fehler. Frei nach Samuel Beckett: „Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.“

Gesunder Egoismus: Sprechen Sie Ihre Bedürfnisse und Erwartungen klar aus. Anstatt leise und heimlich sich zu Tode zu ärgern, ziehen Sie Grenzen. Wer nicht Nein sagt, mein Ja. Machen Sie konkrete Vorschläge, um Ihre Situation zu verbessern. Warten Sie nicht darauf, dass sich Ihr Vorgesetzter stündlich nach Ihrer Gefühlslage erkundigt. Sagen Sie, was Sie brauchen: klare Vorgaben, klares Briefing, klare Anforderungen. Machen Sie den Mund auf. Sonst werden Sie verstummen.

Eitelkeit und Bewunderung: Jeder braucht Anerkennung. Aber Menschen, die geradezu nach Anerkennung dürsten und sich nur über Leistung definieren, sind besonders anfällig für Selbstausbeutung. Sie sind auch leicht manipulierbar, frei nach dem Motto: „Man braucht ihm nur die Karotte hinzuhalten, und schon gibt er Gas.“
Achtung: Wer am liebsten im Bad der

Bewunderung eintaucht und dort nach Anerkennung sucht, der kann schnell absaufen.

Haushalten mit der Kraft: Wer auf Abruf ideenreich sein muss und auf Knopfdruck kreative Lösungen bringen soll, der muss mit seinen Kräften schonend umgehen. Das Berufsleben ist ein Marathon. Wer zu früh spurtet, dem fehlt der lange Atem. Erfolg braucht Zeit. Handeln und denken Sie langfristig.

Augen auf bei der Arbeitgeberwahl: Agenturen und Unternehmen, die sich durch eine positive Firmenkultur auszeichnen, Teammitglieder, die sich gegenseitig unterstützen, Kollegen, die sich respektvoll und empathisch verhalten, Profis, die ihr Wissen weitergeben und ihre Erfahrungen teilen, bieten letztlich den besten Schutz vor Selbstausbeutung.

Haben Sie auch eine Frage an den Coach? Dann mailen Sie an coach@wuv.de