



Bitte nicht nur lieb sein!

Wer es immer allen recht machen will, zahlt am Ende einen hohen Preis: die eigene Wirksamkeit zu verlieren. Coachin *Dr. Verena Stahl* erklärt, wie People Pleaser strategisch aus der Harmoniefalle rauskommen

BESTER TIPP

Mach deine innere Ampel zur Chefin: kein Ja ohne reflektierte Selbstführung. Dann erst handel im Außen.

ZWEITBESTER TIPP

Kritik ist kein Liebesentzug! Im Gegenteil: Klarheit im Feedback ist ein Beziehungsgeschenk. Für dich und dein Gegenüber.

People Pleasing im Job hat viele Gesichter: die „noch schnell“ übernommene Aufgabe, weichgespülte Botschaften oder Entscheidungen, die jede Befindlichkeit berücksichtigen – nur nicht die eigenen Ziele. Wir wollen Erwartungen erfüllen und für Harmonie sorgen, oft getrieben von alten Rollenbildern. Doch wer es immer allen recht machen will, verliert an Wirksamkeit. Diese fünf Interventionen helfen, aus dem Gefallen-Wollen auszusteigen und strategisch souveräner zu handeln:

Die innere Ampel: Bevor du überhastet Aufgaben oder Termine zusagst, prüfe deine Kapazitäten und Ziele. Grün steht für ein klares Ja, Rot für ein Nein, Gelb für „Ich prüfe es und melde mich“. Das ist professionell und auch kollegial.

Das geklärte Rollenprofil: Frage dich in Meetings, in welcher Funktion du dabei bist: als Expertin, Moderatorin oder Entscheiderin. Kommuniziere diese Rolle klar in der Runde, statt automatisch einzuspringen, wenn es Spannungen gibt.

Das konstruktive Nein: Ein Nein gilt der Aufgabe, nicht der Beziehung. Formuliere wertschätzend, aber klar: „Ich kann Aufgabe X übernehmen, dann fällt Projekt Y weg. Was hat Priorität?“ So bleibst du klar, verbindlich und wirksam.

Das mutige Feedback: Wirksamer als Kritik in Watte zu packen ist konkretes Feedback. Ersetze Andeutungen durch klare Beobachtungen und Bitten: „Mir ist aufgefallen, dass...“, „Für die Zukunft wünsche ich mir...“. So übernimmst du Verantwortung ohne Schuldgefühle und befähigst dein Team.

Strategische Positionierung: Wer nur ausgleicht, wird oft nicht als Gestalterin wahrgenommen. Fokussiere dich auf Projekte mit Außenwirkung und übernimm Verantwortung in Kernprozessen, um dein Profil in der Organisation zu schärfen.

DIESE TIPPS KOMMEN VON: DR. RER. POL. VERENA STAHL

Die Leadership-Expertin hostet den Podcast „People Pleasing adé – Leadership, Karriere & Selbstentwicklung mit Sanftmut & Stärke“. Sie unterstützt Frauen dabei, Karriere und Familie in Einklang zu bringen, ohne sich selbst zu verlieren. Mehr Infos unter: verena-stahl.ch