



*„Niemand kann dir ohne deine Zustimmung ein Gefühl der Unterlegenheit vermitteln“*

*Eleanor Roosevelt*

Meist fühlen wir uns unterlegen, ohne zu sehen, an welcher Stelle man irgendeinen Einfluss hatte. Es ist einfach passiert. Wir wurden kritisiert oder respektlos behandelt und schon ist das unangenehme Gefühl da, in einer schlechten Position zu sein. Häufig reagieren wir mit Rechtfertigungen, um damit Überlegenheit zurück zu gewinnen. Leider funktioniert das allzu oft nicht, sondern es endet in einem Ringen um Rechthaben, bei dem niemand gewinnt.

Bei der „Zustimmung“ in diesem Zitat geht es um die grundsätzliche Haltung zu uns selbst. Unterscheide ich zwischen Kritik an mir als Person oder meinem Verhalten? Ist es in Ordnung, wenn ich Fehler mache, auch mehrfach? Liebe ich mich so wie ich bin? Oder glaube ich zu oft einer inneren Stimme, die flüstert, ich sei nicht wichtig, nicht gut genug, nicht liebenswert usw.? Wann immer wir uns unterlegen fühlen ist eine ungünstige, negative Selbstbewertung die wahre Ursache dafür.

Der eigene Einfluss liegt darin, ob ich Andere für machtvoller halte oder mich auf Augenhöhe mit anderen sehe. Fühlt man sich abhängig, fällt das besonders schwer. Ja, man braucht in der Regel seinen Job, um die Miete zahlen zu können. Doch tatsächlich ist auch der Arbeitgeber von seinem Mitarbeiter abhängig. Bei Bewerbungsgesprächen, der Partner- oder Wohnungssuche, selbst wenn man im Supermarkt in der längeren Warteschlange steht - im Alltag lauern viele Situationen, die wir zum Anlass nehmen können, andere für besser, machtvoller, schlauer usw. zu halten. Natürlich ist es nicht schön zu hören, dass man für jemanden nicht als potentieller Partner in Frage kommt oder die Wohnung jemand mit einem höheren Einkommen bekommt. Doch deswegen ist man in keinem Fall als Person ein „Loser“. Als Dummkopf bezeichnet zu werden ist nicht lustig und natürlich ein Grund darauf zu reagieren und sich das zu verbitten. Doch wie kommen wir darauf, dass jemand anders uns so genau und umfassend kennt, um das wirklich beurteilen zu können?

Ein gesundes Selbstwertgefühl, welches unabhängig von Status, Geld oder Aussehen ist, schützt vor Unterlegenheitsgefühlen. Es hilft, in unterlegenen Momenten seinen Oberkörper wieder aufzurichten, denn auch die Körperhaltung beeinflusst die Qualität unserer Gedanken. Eine andere wirksame Möglichkeit ist, sich vorm Spiegel in die Augen zu sehen und sich selbst aufrichtig wertzuschätzen.

Verbirgt sich hinter Unterlegenheitsgefühlen oder mangelndem Selbstwert eine alte unverarbeitete Verletzungsgeschichte, kann ein Coaching heilsam sein.

Fazit: Die Unterlegenheit beginnt immer im eigenen Kopf und ist ein Hinweis darauf, dass es in punkto Selbstliebe noch Entwicklungspotential gibt.