

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

BERUF

---

## **Kluge Zurückhaltung**

Karriere macht nur, wer prahlen kann, Aufmerksamkeit erhält, wer lauter spricht? Stimmt nicht ganz: Es geht auch mit Zurückhaltung und Bescheidenheit.

VON HEIKO ERNST



12. JUN 2019

Hand aufs Herz: Wie oft gehen Sie in Konkurrenz zu anderen? Wie sehr streben Sie danach, Aufmerksamkeit, Beachtung und Lob zu bekommen? Wie oft vergleichen Sie sich mit anderen, prüfen, ob Sie sich auch gut verkaufen und nicht den Kürzeren ziehen? Wenn Sie sich jetzt ertappt fühlen – das ist kein Grund zur Selbstanklage. So wie Ihnen geht es mehr oder minder uns allen.

Unser Ego steht unter Dauerstress, es sieht sich ständig herausgefordert und glaubt, sich vordrängen und auf sich aufmerksam machen zu müssen. Selbstbehauptung und Eindruckschinden sind bis zu einem gewissen Grad Teil unserer Natur. Aber etwas ist aus dem Ruder gelaufen. Das allzu selbstbewusste, laute Ich wird in einer individualistischen Kultur wie unserer idealisiert, romantisiert und überhöht. Doch ein überaktives, aufgeblähtes Ich ist gefährlich. Stärken werden zu Risiken. Ein zu aufgeblähtes Ego kann ziemliche Schäden anrichten, was die Zusammenarbeit mit anderen, unsere sozialen Beziehungen und auch unser Wohlbefinden angeht. Die Haltung „Ich bin besser als ...“ ist der Feind unserer Lebenszufriedenheit.

## Zurückhaltung: Das Ich auf Zimmerlautstärke

Eine neue Bewegung innerhalb der Psychologie hat sich die Erforschung und Förderung des *quiet ego*, des „stillen Ich“ auf die Fahne geschrieben. Ihre gute Botschaft lautet: Um Erfolg zu haben, um respektiert und beachtet zu werden, müssen wir uns gar nicht so sehr abstrampeln.

Im Gegenteil: Mit einem zurückhaltenden Ego lebt es sich gesünder und gelassener, behaupten Jack Bauer und Heidi Wayment. Das Leisesein halten die Psychologen für ein attraktives und vernünftiges Ziel, wenn man sich die Folgekosten der ständigen Lautsprecherei vor Augen führt, als da sind: Erschöpfung, Stress, Entfremdung, Burnout, Selbstisolation und Überforderung.

Den Befürwortern des stillen Ich geht es nicht darum, dass man sein Ego völlig verleugnet. Das stille Ich bedeutet, einen Modus vivendi zu finden, eine Identität, die nicht exzessiv selbstbezogen ist, aber auch nicht ausschließlich aus Altruismus und Selbstaufgabe besteht.

Wie können wir für uns eine Balance finden zwischen lautem und leisem Ego? Welche Merkmale zeichnen zurückhaltende Menschen aus? Wie können wir kluge Zurückhaltung lernen und für uns nutzen?

*Den vollständigen Beitrag „Kluge Zurückhaltung“ finden Sie in unserem neuen Themenheft der Reihe **Psychologie Heute compact: Still und stark: Wie sich sensible und introvertierte Menschen in einer lauten Welt behaupten***

---