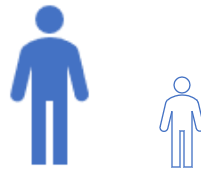


## Der Scheinriese - Die innere Haltung anpassen

Kennen Sie das Kinderbuch “Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer”? Es wurde 1960 von Michael Ende geschrieben. In der Geschichte verirren sich die beiden Hauptpersonen in “der Wüste am Ende der Welt”. Am Horizont sehen sie eine riesige Gestalt. Beide haben große Angst und gehen mit zitternden Knien dem Riesen entgegen. Als sie näher kommen wird die Gestalt immer kleiner und nimmt eine normale Größe an. Es stellt sich heraus, dass die Gestalt Herr Tur Tur ist. Er ist eine freundliche und hilfsbereite Person, die zu Unrecht gefürchtet wird [1].

In dieser Geschichte wurde der erste Scheinriese geschaffen. Mittlerweile ist der Begriff in den alltäglichen Sprachgebrauch integriert. Die Metapher “Scheinriese” wird verwendet für Sachen oder Personen, deren Bedeutung überbewertet wird. Bei näherem Hinsehen wird deutlich, dass die Einschätzung unberechtigt ist [2]. Die eigenen Gedanken besitzen die Kraft den “Scheinriesen” übergroß werden zu lassen. Die Bezeichnung wird unter anderem für Personen, für Sportvereine, in der Politik oder für Unternehmen verwendet. Scheinriesen können im Alltag immer wieder auftauchen. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass Sie sich mit Wichtigkeit und Macht aufblähen. Oder wir selbst sie, mit der Kraft unserer Gedanken, übergroß machen.



Kennen auch Sie Scheinriesen? Wirkt Ihre Führungskraft manchmal wie ein Riese auf Sie? In welchen Situationen ist das so?

Passen Sie in diesen Momenten Ihre innere Haltung an. Allein durch Ihre persönliche Sichtweise und Haltung verliert ein Scheinriese an übernatürlicher Größe. Verändern Sie Ihre Perspektive. Nehmen Sie Ihre Führungskraft und ihr Verhalten nicht immer so wichtig. Ihre Führungskraft sollte nicht in Ihre Gefühlswelt eindringen. Bleiben Sie ruhig und gelassen und entwickeln Sie vor allem eine realistische Selbstwahrnehmung. Lassen Sie nicht die Führungskraft bestimmen wie es Ihnen geht, sondern haben Sie vertrauen, dass Sie die Situation bewältigen können. Nehmen Sie sich selbst mehr in den Fokus, und machen Sie sich nicht kleiner als Sie sind [3]. Fokussieren Sie sich stattdessen lieber auf die positiven Aspekte bei der Arbeit und im Privaten.



## Präventa

Stellen Sie sich folgende Fragen:

Welche Aufgaben machen mir Spaß? An welches Erfolgserlebnis erinnere ich mich gerne zurück? Warum war dies damals so erfolgreich?

Welche Personen bereichern mein Leben? Wer ist das auf der Arbeit und wer ist das nach der Arbeit? Welche Hobbies bereiten mir Freude?

In kritischen Situationen ist es wichtig sich auf das Positive und sich selbst zu fokussieren. Wenn Sie diese Einstellung einnehmen, beginnen Sie, mehr bei sich selbst als bei Ihrer Führungskraft zu sein.



Stellen Sie sich auch folgende Fragen, um den "Scheinriesen" wieder auf seine normale Größe zu bringen:

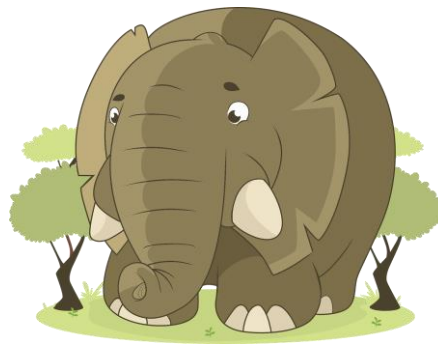
In welchen Situationen verärgert mich meine Führungskraft besonders und wird zu einem Scheinriesen? Wann möchte ich besonders auf meine Einstellung achten?



## Präventa

Da das Einnehmen dieser Haltung leichter gesagt als getan ist, ist es wichtig die Haltung zu verinnerlichen und auf schwierige Situationen vorbereitet zu sein.

Suchen Sie sich als kleine Unterstützung einen Gegenstand, der Sie an Ihre Haltung erinnert. Dieser Gegenstand sollte etwas sein, das Sie bei Ihrer täglichen Arbeit sehen. Beispielsweise können Sie sich eine Postkarte oder ein Bild an Ihren Arbeitsplatz legen. Sie könnten auf die Rückseite einen Satz schreiben, den Sie verinnerlichen möchten. Dieser Satz kann Sie daran erinnern bei sich zu bleiben, sich auf das Positive zu fokussieren und Ihre Führungskraft nicht übergroß werden zu lassen. Auch die obigen Reflexionsfragen können Ihnen dabei helfen. Die folgenden Bilder können Sie gerne verwenden oder als Inspiration sehen.



[4]

Quellen:

[1] Ende, Michael. (1960). *Jim Knopf und Lukas, der Lokomotivführer*. Stuttgart: Thienemann.

[2] <https://www.duden.de/rechtschreibung/Scheinriese> (Abrufdatum 31.12.2020)

[3] Adaptiert nach Schüler-Lubienetzki, A., & Lubienetzki, U. (2015). *Schwierige Menschen am Arbeitsplatz: Handlungsstrategien für den Umgang mit herausfordernden Persönlichkeiten*. Berlin: Springer.

[4] [www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)