

Der Stachel der Chefin ...

Es gibt ein faszinierendes Phänomen, wenn es um das Verhalten von Frauen in Führungspositionen geht: Um bestimmte – tatsächliche oder herbeigeredete – weibliche Muster zu beschreiben, werden gerne Vergleiche aus dem Tierreich bemüht. Da ist von der Stutenbissigkeit unter Frauen die Rede oder von Zickenkriegen. Daneben wird auch das sogenannte ‚Queen-Bee-Syndrom‘ diskutiert. Es besagt, dass ‚Bienenköniginnen‘ aus der obersten Führungsebene besonders hart seien im Umgang mit Mitarbeiterinnen und den Aufstieg anderer Frauen bewusst erschweren.



Den Begriff geprägt hat eine Studie der Universität Michigan, die 1973 beschrieb, wie Frauen in männlich dominierten Berufen versuchen, ihre Position als einzige Frau zu verteidigen, indem sie andere Frauen daran hindern, den gleichen Weg zu gehen.

Die Forschung ist inzwischen nicht stehen geblieben und je nach Forschungsdesign sind die Resultate sehr gegensätzlich. Eine Befragung von 1000 Frauen durch die American Management Association ergab 2011, dass sich 95 % der Befragten schon einmal von anderen Frauen an ihrer Karriere gehindert gefühlt hatten. Vier Jahre später kam die Columbia Business School, die sich seit 20 Jahren mit dem «Queen-Bee-Syndrom» befasst, dagegen zum Schluss, dass Frauen dort bessere Chancen auf eine Karriere haben, wo die CEO eine Frau ist.

Auch wenn Befragungen zu widersprüchlichen Ergebnissen kommen, scheint es, dass die Generation von Bienenköniginnen, die ihre Rivalinnen fernhalten wollen, langsam ausstirbt. Konstant ergaben neuere Untersuchungen nämlich, dass es die ältere Generation von Frauen auf den obersten Etagen ist bzw. war, die eifersüchtig über die eigene Machtposition wacht/e...

Quelle: Women in Business 2016

Was bringt Psychotherapie?

In einer nicht repräsentativen Online-Umfrage der Stiftung Warentest aus dem Jahr 2011 mit knapp 4000 Teilnehmer/innen wurde untersucht, wie viele Menschen mit seelischen Problemen eine Psychotherapie beginnen – und welche Erfahrungen sie mit der Therapie gemacht haben.

Drei Viertel der Befragten suchten erst nach mehrjährigem Zögern professionelle Hilfe für ihre Probleme. Die Varianz dabei war groß: Ein knappes Drittel entschied sich innerhalb des ersten Jahres für eine Psychotherapie, ein Fünftel wartete damit länger als 10 Jahre. Als Gründe für das lange Abwarten wurde häufig genannt, dass die Probleme nicht schwer genug gewesen seien oder dass man alleine mit ihnen fertig werden wollte. Die große Mehrheit berichtete, eine ambulante Psychotherapie gemacht zu haben.

Zu Beginn der Therapie hatten etwas mehr als drei Viertel der Befragten „große“ oder „sehr große“ seelische Probleme.



Nach Abschluss der Therapie gaben dagegen 57 Prozent an, dass ihre seelischen Belastungen jetzt „gering“ bis „sehr gering“ seien. 29 Prozent berichteten noch über „mäßige“ seelische Belastungen.

Die Psychotherapie trug dazu bei, die bisherigen Probleme zu lindern und das positive Erleben zu erhöhen. So berichteten gut zwei Drittel der Umfrageteilnehmer am Ende der Therapie über mehr Lebensfreude, 63% über ein besseres Selbstwertgefühl und 61% über einen besseren Umgang mit alltäglichem Stress.

Zu einer Therapie gehören neben Erfolgen und positiven Veränderungen auch sehr häufig, i.d.R. vorübergehende, unerwünschte Effekte. So berichtete ein Teil der Befragten auch von solchen „Nebenwirkungen“: 46 Prozent gaben an, dass die Beschäftigung mit unangenehmen Themen zeitweise zu mehr Belastungen geführt habe.

Dennoch führten die meisten die Therapie erfolgreich zu Ende: 80% der Befragten blieben bis zum Abschluss in der Therapie, nur 20 Prozent brachen die Behandlung vorzeitig ab.

Der verschämte Patient...

Vielen Patienten fällt es schwer, die Fragen ihres Arztes immer **wahrheitsgemäß** zu beantworten. Das bestätigen zwei amerikanische Online-Studien, die auch Ursachen dieses Verhaltens aufdecken. Die Forscher befragten zwei Gruppen von Patienten: Die eine bestand aus 2011 Personen im Alter von durchschnittlich 36 Jahren, die andere aus 2500 Personen, die im Schnitt 62 Jahre alt waren.

Zunächst sollten die Teilnehmer aus sieben vorgegebenen Situationen diejenigen auswählen, in denen sie ihrem Arzt schon einmal falsche Informationen mitgeteilt hatten. **Von der ersten Gruppe gaben 81 Prozent zu, in mindestens einem solchen Fall die Unwahrheit gesagt zu haben. Bei der Gruppe der Älteren waren es 61 Prozent.** Am häufigsten kam es vor, dass trotz gegenteiliger Meinung einer Empfehlung des Arztes zugestimmt wurde. Außerdem hatten viele behauptet, eine ärztliche Anweisung verstanden zu haben, obwohl das nicht der Fall war. Auch bei Angaben zur Ernährung, zu sportlicher Aktivität und der ordnungsgemäßen Einnahme eines Medikaments hatte etwa jede fünfte Testperson schon mal gelogen.

Im zweiten Teil der Befragung sollten die Teilnehmer angeben, warum sie die Unwahrheit gesagt hatten. **Die in beiden Gruppen am häufigsten genannten Gründe waren zum einen, dass sie für ihr Verhalten nicht verurteilt und eines Besseren belehrt werden wollten. Zum anderen wollten sie sich nicht vorhalten lassen, wie schlecht dieses Verhalten für sie sei. Für mehr als die Hälfte wäre es einfach zu peinlich gewesen, die Wahrheit zu sagen.** Jeder Dritte gab vor, es sei nicht so wichtig gewesen oder wollte verhindern, dass seine Aussage in der Krankenakte erscheint. Weibliche und jüngere Teilnehmer und solche, die ihren Gesundheitszustand als schlecht einstufen, gaben im Gespräch mit dem Arzt häufiger Falschinformationen als die anderen.

Wer dem Arzt medizinisch relevante Informationen vorenthält, erhöht das Risiko, nicht optimal diagnostiziert und behandelt zu werden.

Die Schuld an der starken Verbreitung dieses Verhaltens liegt aber nicht allein auf Seiten des Patienten, so die Forscher. **Auch der Arzt muss dazu beitragen, ein besseres Vertrauensverhältnis aufzubauen,** um es dem Patienten leichter zu machen, unangenehme Antworten genauso offen auszusprechen.



Tolles von Tolle

Eckhart Tolle ist Bestsellerautor spiritueller Bücher. Eines seiner bekanntesten Werke ist „**Jetzt! Die Kraft der Gegenwart**“, in dem Tolle die Wichtigkeit des Lebens in der Gegenwart hervorhebt und dass zu viele Gedanken über die Vergangenheit oder Zukunft vermieden werden sollten. Tolle hat viel Schönes und Wahres gesagt – daher endet der heutige Newsletter mit einigen Zitaten von ihm:



Wenn du dich jemals in einer Notsituation auf Leben und Tod befunden hast, wirst du wissen, dass es da kein Problem gab. Der Verstand hatte keine Zeit, mit der Situation herumzuspielen und ein Problem daraus zu machen. In einer wirklichen Notlage hält der Verstand an - du wirst vollkommen gegenwärtig im Jetzt und eine unendlich viel größere Kraft übernimmt die Führung. Deshalb gibt es so viele Berichte von ganz normalen Leuten, die plötzlich unglaublich mutig handeln konnten.

Wenn du deine Emotionen nicht fühlen kannst, wenn du von ihnen abgeschnitten bist, wirst du sie schließlich auf der rein physischen Ebene als körperliches Problem oder als Symptom erleben.

Der beste Maßstab für deinen Grad an Bewusstheit ist, wie du mit den Herausforderungen des Lebens umgehst, wenn sie auf dich zukommen. Du kannst eine Herausforderung benutzen, um aufzuwachen, oder du kannst sie benutzen, um noch tiefer zu schlafen.

Eine der vielen fälschlichen Annahmen des Egos lautet: "Ich sollte nicht leiden müssen."

Denke nicht nur mit deinem Kopf, denke mit deinem ganzen Körper.

Warten ist ein Geisteszustand. Grundsätzlich bedeutet es, dass du die Zukunft willst; du willst nicht die Gegenwart. Du willst nicht das, was du hast - du willst das, was du nicht hast. Mit jeder Art von Warten schaffst du unbewusst einen inneren Konflikt zwischen deinem Hier und Jetzt, wo du nicht sein willst, und der projizierten Zukunft, wo du sein willst. Das reduziert die Qualität deines Lebens gewaltig, weil du die Gegenwart verlierst.

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 🌸