



Die Stärke des Kameleons ist, daß es sich an jegliche Veränderung in deren Umfeld super leicht anpassen kann, indem es das Aussehen adaptiert. Wie schön wäre es, wenn es für uns Menschen gleich leicht wäre.

Ob Du es glaubst oder nicht: es ist ebenso leicht!

Zeiten wie diese verlangen von uns ab, in der Lage zu sein etwas dieser Ultra-Flexibilität, unser Aussehen, Verhalten und Gedanken zu verändern, damit es uns gut geht.

Meine Beobachtungen von den letzten Monaten sind eine gewisse Überforderung und Imbalance, die sich in einer Anzahl von Menschen breit macht. Als Ergebnis sehe ich oft wie Tag für Tag Entscheidungen getroffen werden, die ultimativ für diese Erschöpfung und Verwirrung, die so viele erleben, verantwortlich sind. Eine Wahl, die deren Gesundheit negativ beeinträchtigen. Es hat den Anschein, zumal ein Bewusstsein dieser negativen Auswirkung der Wahl vorhanden ist. Jedoch irgendwie warten wir immer wieder darauf, daß sich etwas im Außen verändert oder oft stehen andere Prioritäten dann im Weg anders zu handeln.

- **Wie betreffen diese Entscheidungen Dich, Deine Gesundheit und Deine Effektivität?**
- **Wie bist Du in der Lage Dich an dieses momentane Umfeld anzupassen**

Vielleicht bringt Dich dieses Thema zum Denken, es ist bei mir absolut so. Daher habe ich mich auch entschlossen, die Elemente die diese Entscheidungen, die Überforderung und die Hindernisse, die uns davon abhalten unser "Kleid" zu adaptieren, beeinflussen und etwas näher zu untersuchen. Das Ergebnis dieser Untersuchung ist **die Kameleon Methode**

## **1. Verschollen im Dschungel**

Du fragst Dich wahrscheinlich wie ich dazu kam so interessiert an diesem Thema zu sein. Lass mich dazu etwas ausschweifen:

Mir viel auf, daß sich Menschen vermehrt eine verstärkte Arbeitsethik angeeignet haben.

Diese neue Ethik ist nicht unbedingt effektiver aber vielleicht, oberflächlich bewertet, effizienter. Fragst Du Dich was hier der Unterschied ist? OK, zum Beispiel: Arbeiter einer Produktionslinie müssen schnell sein, um so viele Stücke wie möglich in der vorhandenen Zeit zu erarbeiten. Das ist effizient – so viel wie möglich in einer gegebenen Zeitspanne abarbeiten.

Wenn nun dieser Arbeiter an unserer Linie auch noch Qualitätskontrolle vornimmt, super leidenschaftlich dabei ist, eine tolle persönliche Einstellung zum Job hat und vielleicht noch obendrauf tolle neue Ideen bringt, was bedeutet, daß dieser einen positiven Einfluß und Beitrag zum langzeitigen Erfolg der Firma beiträgt, dann nennen wir das Effektivität.

Nun, man könnte argumentieren, daß diese Beobachtung von mir in einer Zeit passierte wo mein eigener Zustand eine Erholungsphase darstellte. Was bedeutet, daß ich mich selbst im entspannten Modus befand. Also, der gegensätzliche Zustand von dem, was ich im Außen wahrnahm.

Die meisten Menschen mit denen ich spreche, geben den Eindruck erschöpft zu sein, überladen und überwältigt mit den Veränderungen die COVID 19 mit sich bringt. Um nur einige zu nennen denke ich dabei an Dinge wie Home Office, Schulung zu Hause, Maskenpflicht, einkaufen Online, erhöhte Arbeitslast, neue Technologie ohne die übliche Unterstützung vertraut werden, Rapport und Verbindungen durch die Linse schaffen, nicht ausgehen dürfen oder Freunde und Familie am üblichen Weg zu treffen und am Meisten, unsere Lieben zu sehen und umarmen zu können. Ich habe vollste Empathie dafür, und trotz meines gegenteiligen Zustandes, verstehe ich die Herausforderungen und Gefühle, die dadurch hervorgerufen werden völlig.

Die vergleichbare Metapher, die mir hier entgegen springt ist der Dschungel. Einen Weg durch diese Wildnis zu navigieren und sich nicht zu verlieren ohne einen Ausweg wahrzunehmen. Die Feuchtigkeit des Dschungel Dickichts oder Regenwaldes erlaubt uns, oft nicht einmal den nächsten Baum zu erkennen. Da passiert es dann, daß wir einfach stur heil einen Fuß vor den anderen setzen mit der Intention vorwärts zu kommen. Dabei die unmittelbaren Bedürfnisse der wichtigen Menschen rund um uns (Familie, Freunde, Kollegen und Kunden) abzudecken. Noch dazu mit dem Tempo mitzuhalten. Schwitzend (metaphorisch), ermüdend, krampfhaft versuchen all unsere Stärken anzuwenden und einen Ausweg zu finden, währenddessen aber wie ein rostiger Nagel rausstehen. Wir erkennen sogar, daß was wir tun, eigentlich gar nicht effektiv ist und es macht uns auch krank. Trotzdem machen wir gleich weiter.

Warum? Weil wir tief in unserem Inneren wissen: um gesund zu bleiben und effektiver zu werden einen Weg durch diesen Dschungel zu finden, hilft es die Perspektive, die Wahl und Handlungen zu ändern. Genau wie ein Kameleon es macht um sich selbst zu schützen und am Leben zu bleiben.

Das zu erkennen ist eine Sache, und die meisten tun das auch, aber wenn wir dann wirklich versuchen diese Veränderungen zu machen verlieren wir uns oft, verzögern die Handlung oder vergessen ganz einfach.

Was ich raus fand ist, daß die Wurzel dieser Hürden oft ein Gefühl von Schuld ist, egoistisch zu sein, schlimm zu sein und sich darüber zu sorgen was andere denken und diese dann enttäuschen. Dahinter steckt die Furcht kein wertvolles Mitglied des Systems oder der Gesellschaft zu sein.

Ein komplexes Konstrukt auf den ersten Blick, genau wie es auch der Dschungel ist. Wie auch immer, wenn wir die Muse haben die Augen zu öffnen und den Dschungel mit offenem Geist und dem Interesse der Neugier begeben, dann ist es auch möglich die Schönheit zu erkennen, sowie die großartige Rolle die dieser hier auf Erden übernimmt und es erlaubt dann auch viele Wege aus dem Dickicht zu erkennen.

Das kann mitunter allerdings ein sehr verletzlicher Zustand sein, absolut. Wie auch immer, es ist auch der erste Schritt um zu erkennen wie einfach es sein kann, wenn man bereit ist Dinge zu ändern.... und auch versteht, wie man mit diversen Schuldgefühlen arbeiten kann.

Dazu steige ich heute etwas tiefer in die Materie der Schuld ein und schau mir genauer an was es eigentlich ist. Es soll uns helfen zu verstehen, wie sich die Schuld zeigen kann. Mit dem unterliegenden Zweck zu erkennen, ob Du den Weg durch den Dschungel verloren hast. Damit ist es Dir dann möglich zu entscheiden, was Du mit dieser Erkenntnis machen willst. Sollte Dir dies jedoch schon klar sein, dann bitte lies die Zusammenfassung in Punkt drei.

## **2. Schuld: Welche Schuld?**

### **DEFINITION:**

#### **WAS IST SCHULD?**

Die psychologische Definition von **Schuld (Guilt)** beschreibt ein Gefühl von Reue oder Verantwortung in Bezug auf Handlungen. Menschen fühlen sich wegen Dinge schuldig, die sie falsch gemacht haben, Dinge die denken es deren Fehler war, oder Dinge für die sie keine Verantwortung tragen.

#### Psychology today sagt:

Schuld ist aversiv, also negativ und — wie Scham, Verlegenheit oder Stolz — wurde als Emotion beschrieben, die von einem selbstbewußt erlebt wird, und die Selbstreflexion involviert.

Menschen können sich wegen einer Reihe von Gründen schuldig fühlen, inklusive Taten die diese begangen haben (oder denken diese begangen zu haben). Es kann sein, daß wir etwas versprochen haben und versagten es dann auch umzusetzen oder Gedanken hegen, die durch deren Linse als moralisch falsch beurteilt werden.

Wir kennen es auch, wenn wir uns verantwortlich fühlen etwas Falsches gemacht zu haben. Insbesondere, wenn dies gegen das Gesetz ist: Er gab seine Schuld zu. Ein Gefühl der Scham oder der Reue ist das Ergebnis von schlechtem Verhalten.

**Schuld** ist ein Gefühl, das man hat, wenn man etwas falsch gemacht hat, oder wahrnimmt etwas Falsches getan zu haben. Es wird oft mit Scham verwechselt, welches ein Gefühl ist, daß alles an einem schlecht ist und das muss nicht unbedingt mit einem spezifischem Verhalten oder Vorfall zusammenhängen.

#### **WIE ERSCHEINT SCHULD IM ALLTAG?**

Es zeigt sich als automatische Emotion die durch eine Handlung ausgelöst wird.

## Zum Beispiel:

- ✓ Wir brechen eine Vase im Haus eines Freundes
- ✓ Manche fühlen sich schuldig, wenn sie laufen gehen anstatt Anrufe und Emails von Kunden zu bearbeiten
- ✓ Ein weiteres Beispiel wäre die Verzögerung einen Bericht fertig zu stellen und stattdessen mit einem Kunden zu sprechen oder an einem anderen Projekt zu arbeiten
- ✓ Schokolade geheim zu schlemmern, wenn wir daran arbeiten abzunehmen
- ✓ An einem Wochentag nach 8 Uhr morgens noch im Bett zu sein
  
- ✓ Es allen Menschen recht machen zu wollen (Ich kann das doch nicht machen! Was werden denn die Leute von mir denken...?)

Nach letzten Untersuchungen der Firma Fibre One in UK, gibt es nicht viel wofür wir uns nicht schuldig fühlen. Außer der 16%, die behaupten sich nie und wegen nichts schuldig zu fühlen. Es sieht aus als ob zum Beispiel Großbritannien eine Nation ist, die täglich mit Schuldgefühlen geplagt wird. Unsere Schuldgefühle halten bei gewissen Gelegenheiten bis zu fünf Stunden.

Zusätzlich zur Zeitverschwendung durch Schuldgefühle, kann extremes Schuldgefühl Auswirkungen auf das mentale Wohlbefinden haben, behauptet Persönlichkeit und Verhaltenspsychologin Donna Dawson. Sie sagt: "Es kann am Wohlbefinden und Selbstvertrauen nagen, weil es Dir das Gefühl gibt eine „schlechte“ Person zu sein."

## WO KOMMT ES HER?

Schuld hat ihre Wurzeln im Makeup der Filter in unserem Gehirn.

Diese Filter etablieren sich im Laufe der Entwicklungsjahre und sammeln sich aus Erfahrungen, die Regeln der Gesellschaft in der wir leben (Dinge "perfekt und richtig" zu machen), Glauben mit dem wir in Kontakt kommen, was wir im Schulsystem und in unserer Ausbildung lernen, was wir von unserem Familiensystemen mit gegeben bekommen und die Werte, die wir als Erwachsener lebe als wir uns entschieden, wer wir in der Welt sein möchten.

## KONSEQUENZEN

Die Konsequenzen der Schuld zeigen sich in einer Variation von täglichen Situationen mit unterschiedlichen Graden der Intensität. Diese können sowohl positive wie auch negative sein.

**Beispiele sind:** Leistungsprobleme beim Job oder im Sport, überfordert mit dem Setzen von "richtigen" Prioritäten, Gesundheitsprobleme wie Isolation, das Verlieren von Selbstbewusstsein, Selbstentzug und Selbsttadel, bis hin zur Depression.

Gleichzeitig ermutigt es auch eine soziale Einstellung hin zu positiver Handlung, schafft Empathie und Verantwortlichkeit und agiert auch als Motivator.

Uns sind eine Variation von Schuld kategorien bekannt. Hier sind einige davon:

### ➤ **Gruppen Schuld**

Die Verbindung mit Gruppenzwang ist sehr stark. Das bedeutet Gruppen Schuld taucht zum Beispiel auf, wenn wir uns nicht an das Verhalten und die Standards einer Gruppe halten, der wir angehören.

Wer interessiert ist etwas mehr zu erfahren, ist mit Bertjan Doosje gut aufgehoben. Er verfasste eine Anzahl von Artikeln rund um dieses Thema die aufzeigen, wie Gruppenzwang einen gewissen Maß an Schuld mit sich bringt und welche Auswirkungen diese auf eine einzelne Person hat. Die Auswirkungen sind beides, negativ sowohl als auch positiv.

## ➤ **Überlebensschuld**

Diese Art von Schuld taucht besonders gerne in Situationen auf, die hoch wettbewerbsfähig sind. Oft findet man dies auch in Familien, wenn die Erwachsenen denken sie müssten ein bestimmtes Einkommen haben um ein sicheres, bequemes Leben zu führen bzw. zu überleben und wenn dies nicht erreicht wird, taucht die Schuld meist als Existenzangst auf. In UK nennt man es auch: Keeping up with the Jones's.

Joel Brockner und Jeanette Davy Carolyn Carter haben dieses Thema studiert und einige Publikationen dazu herausgegeben, solltest Du daran interessiert sein mehr darüber zu erfahren.

## ➤ **Arbeit-Familien Schuld**

Hier dreht sich alles um die bekannte Work – Life Balance und die eigenen Erwartungen wie auch die Erwartungen der Familie zu erfüllen. Ein Beispiel dazu sind Mütter die arbeiten gehen und deshalb nicht genügend Zeit mit ihren Kindern verbringen. Arbeits-Familien Schuld kann Mütter dazu motivieren sich Geschlechtnormen anzupassen, wobei dazu Versorgungsaufgaben der Arbeit gegenüber bevorzugt werden. Ein weiteres Beispiel ist auch wenn jemand sehr viele Überstunden macht und dadurch keine oder zu wenig Zeit fuer den Partner hat, sodaß diese/r sich vernachlässigt fühlt.

Eine Studie von Lianne Aarntzen, Belle Derks, Elianne van Steenberg, Michelle Ryan und Tanja van der Lippe taucht tiefer in dieses Thema ein. Es gibt dazu einige Artikel, sollte Interesse an weiterer Information zum Thema vorhanden sein.

## ➤ **Zwischenmenschliche Schuld**

Dies könnte im Zusammenhang mit dem Verletzen anderer, Scham und weitere verschiedene Maßstäbe von psychologischer Belastung und deren Symptome entstehen. Wir sehen sie auch als positiven Motivator die es Menschen erlaubt eine gewisse, gewünschte Kultur im Sinne von Verhalten und Regeln innerhalb einer Gesellschaft zu schaffen. Das ist hauptsächlich der Typ von Schuld, der durch unser Schulsystem, Glauben und kulturelle Normen in denen wir aufwachsen geprägt ist.

Weitere Literaturempfehlungen: Lynn E. O'Connor, Jack W. Berry und Joseph Weiss haben weitere Details dazu erarbeitet mit einem Fokus rund um die positive Konsequenz von Schuld im Gegensatz zur Scham.

## ➤ **Kollektive Schuld (International)**

Die Frage die bei dieser Art von Schuld sofort auftaucht ist: Können Kollektive, also eine Gruppe von Menschen, die Schuld im Sinne von was sie gemacht haben, spüren?

Ein großartiges Beispiel dazu ist wie gewisse Generationen in Deutschland und Österreich persönliche und kollektive Schuldgefühle in Bezug auf die Massenmorde des zweiten Weltkrieges erleben.

Kollektive Schuldgefühle sind so artikuliert, daß sie auf einer Seite eine gemeinsame Verantwortlichkeit verspüren, diese Schuld als ein Empfinden im Körper zu erfahren.

Die Parteien einer gemeinsamen Verantwortlichkeit der Art in Frage, kann mitunter auslösen, daß diese Parteien einen „Schlag“ verspüren, der gewöhnlich mit persönlichen und Mitgliedschaftsschuldgefühlen bekannt ist.

Weiteres Lesematerial dazu kann im folgenden Journal gefunden wurden: The Journal of Ethics volume 6, pages115–143 (2002) by Margaret Gilbert titled: Collective Guilt and Collective Guilt Feelings

## VERWENDUNG UND VORTEILE VON SCHULD

Wie wir oben in den verschiedenen Arten von Schuld gesehen haben kann Schuld auch ihre Verwendung und Vorteile haben. Oft agiert sie als Motivator und

- sie zeigt uns, wenn wir eine Grenze oder unsere Limitationen überschreiten
- sie signalisiert, wenn wir lernen die sozialen Umfeldler zu navigieren, in denen wir uns bewegen
- oft bemerken wir, daß sie uns bei der Priorisierung hilft
- sie beleuchtet, wenn wir aus unserer Komfortzone draußen sind, in Bezug auf uns selbst und wer wir sind oder einer gegebenen Situation (überwältigt)
- sie erlaubt uns zu fokussieren, einen Weg zu meistern, authentische Verbindungen mit anderen zu schließen und
- ihre Energie ist sehr intensiv – fast schon explosiv. Diese Intensität ist hoch auf beiden Enden der Waage, den positiven sowie den negativen Impakt von Schuld.

## 3. Zusammenfassung

Das Kameleon Model ist ein Model, welches hilft das Denken und das Verhalten in Einklang mit dem Umfeld zu bringen, sogar bis zum Punkt der Camouflage, um effektiv zu sein und mit den Anforderungen des Dschungels zurecht zu kommen, in dem wir im Moment leben. Die Methode hilft Entscheidungen über Veränderungen zu treffen und umzusetzen, die erlauben sich fast gleich leicht an das Umfeld anzupassen, wie dies das Kameleon macht.

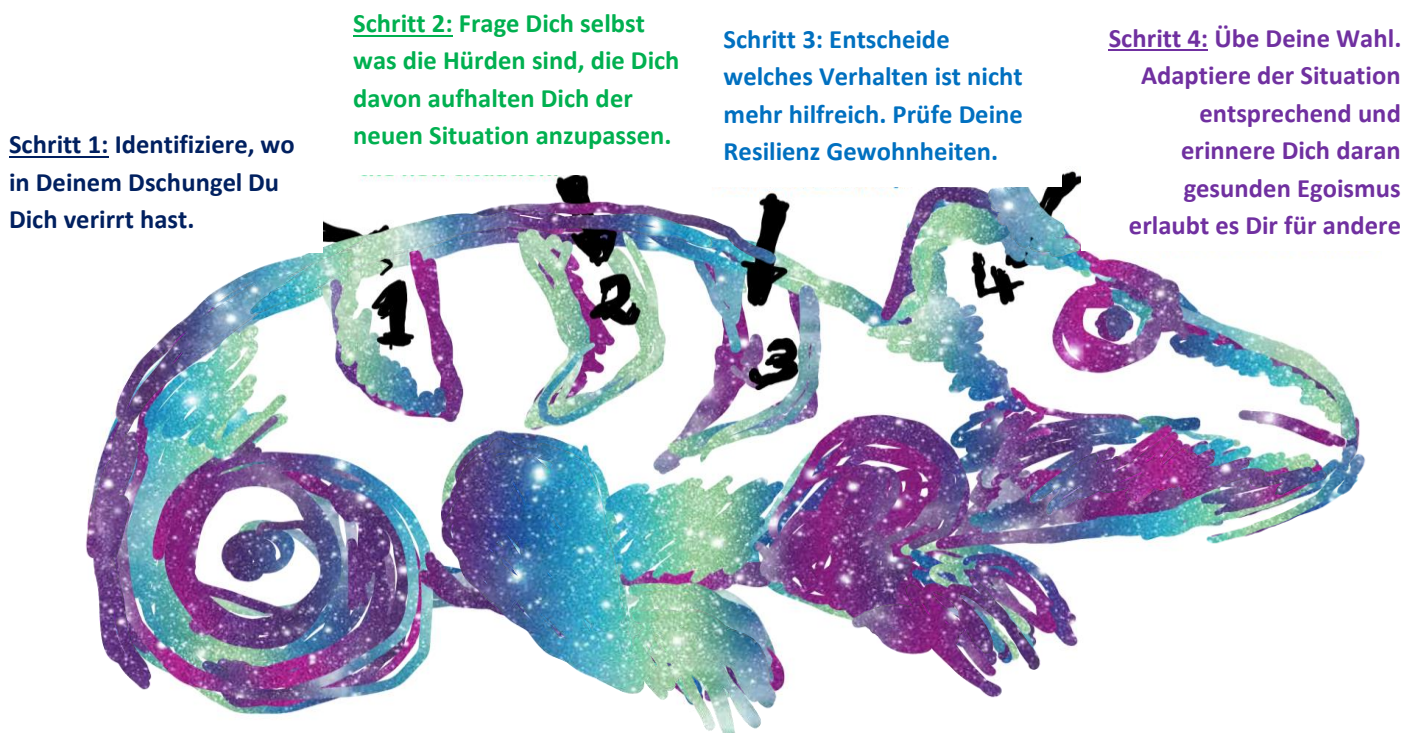
Essentiell beleuchtet dieser Artikel einen der wirkungsvollsten Gründe und **unterliegenden Wurzeln der Blockaden** unseren Weg sicher durch diesen momentanen Dschungel, zu navigieren. Wie wir sehen ist es hauptsächlich getrieben von **Schuldgefühlen**. Natürlich gibt es noch andere Elemente die kongruent mitlaufen. Wie die **Verletzbarkeit** und die Bereitschaft, so oft es uns möglich ist, **total präsent** zu bleiben, auch in Situationen, welche eine extreme Herausforderung darstellen. Diese Elemente wurden teilweise schon in weiteren Artikeln von mir oder in meinen Newsletters besprochen.

Die Kameleon Methode besteht aus **zwei Teilen mit insgesamt vier Schritten**.

Die ersten beiden Schritte (**Verloren im Dschungel und Schuld: Welche Schuld**) und somit der erste Teil, ist hiermit abgedeckt.

Diese helfen zu identifizieren was unsere Überforderung, Verzögerung oder Untat verursacht, um dann im zweiten Schritt zu lernen wie wir agiler werden können um unser Make-up anzupassen. Ganz wie das Kameleon.

Die Grafik unten an faßt dies noch einmal bildlich zusammen:



Die **letzteren zwei Schritte (Resilienz und gesunder Egoismus** – ein Begriff den mir mein toller Coach Katie vorgestellt hat) sind Werkzeuge, die Dir helfen den Weg durch diese Wildnis zu finden. Du wirst Eckpunkte zu diesen Elementen im nächsten Teil des Newsletters finden und auch in früheren Ausgaben.

Wenn Dir dieser Artikel sonst wo (als in meinem Newsletter) unterkommt, dann bitte [schreib mir](#) oder geh zu [www.consulting4resolution.com](http://www.consulting4resolution.com), wo Du den Newsletter finden wirst.