



➤ SIE WOLLEN IM JOB SOUVERÄNER UND SELBSTBEWUSSTER WIRKEN? BEI UNS IM NETZ FINDEN SIE METHODEN, DIE IHNEN AUF DEM WEG DAHIN HELFEN.

[jobfit.de](http://jobfit.de)



# Farbe bekennen

Sie sind mal wieder vor allen Kollegen rot angelaufen und würden deshalb am liebsten im Boden versinken? Bevor Sie das tun, sollten Sie diesen Text lesen. Danach bleiben Sie mit beiden Beinen auf der Erde. Versprochen!

- > Sorgfältig prüft Marie Zahlungseingänge, als ihr Chef plötzlich vor ihr steht. Wo sind die Kopien für das Meeting in einer halben Stunde? Die hat Marie völlig vergessen. Und schon ist es passiert. Die angehende Bürokauffrau spürt, wie ihr die Hitze ins Gesicht steigt und ihre Wangen blitzschnell dunkelrot färbt.

Fast jeder Mensch hat es schon erlebt: Ob wir eine Rede halten, gelobt werden oder wegen einer anderen Sache plötzlich im Mittelpunkt stehen – ungewollt schaltet das Gesicht wie eine Ampel auf Rot. Der Grund: Situationen, in denen man sich beobachtet und bewertet fühlt, lösen bei den meisten Menschen mehr oder weniger starke Stressgefühle aus. Der Körper setzt dann automatisch eine Art Alarmsystem in Gang. Dabei sorgt ein Nerv namens Sympathikus, der als Teil des autonomen Nervensystems für Aktivität und Leistung verantwortlich ist, dafür, dass unser Herz schneller schlägt und die Durchblutung angeregt wird. Als Folge davon steigt die Körpertemperatur und die Blutgefäße erweitern sich. Da diese im Gesicht sehr dicht unter der Haut liegen, wird die erhöhte Durchblutung dort besonders schnell sichtbar. Und je nachdem, wie dick oder dünn die Haut eines Menschen ist, wird man mehr oder weniger rot.

**Hoher Peinlichkeitsfaktor**— Manchmal arbeitet der Sympathikus auf einem zu hohen Niveau, er ist dauerhaft erregt. So wie bei der 20-jährigen Marie: „Sobald ich verunsichert bin, werde ich rot, obwohl ich gar nicht schüchtern bin.“ Zwar ist das Erröten an sich eine normale Reaktion des Körpers, die nicht bewusst gesteuert werden kann. Der offensichtliche Erregungszustand ist den Betroffenen jedoch meist sehr unangenehm. „Viele haben Angst, von Kollegen oder Vorgesetzten nicht ernst genommen oder gar als Versager abgestempelt zu werden“, erklärt die Psychotherapeutin Doris Wolf. Vor allem Menschen, die von jedem gemocht werden und möglichst perfekt sein wol-

len, schämen sich dafür. Und Spötteleien wie „Rotbäckchen“ oder „Glühwürmchen“ machen die Blamage noch schlimmer.

Frauen werden eher rot als Männer, weil ihre Gesichtshaut in der Regel dünner ist. Und während eine frische Wangenröte bis ins 19. Jahrhundert als weiblicher Reiz galt und aus Mangel an Schminke durch Kneifen sogar absichtlich herbeigeführt wurde, setzt sie moderne Frauen eher unter Druck. Aus ihrer Praxis weiß Doris Wolf, dass aber auch Männer gegen Klischees kämpfen: „Rot zu werden trifft sie mitunter schlimmer als Frauen, weil sie sich als Gefühlsmenschen outen und nicht dem Bild vom coolen Macho entsprechen.“

**Gesundes Selbstbewusstsein**— Es gibt Momente, da ist der rote Kopf regelrecht programmiert: beim Vortrag, ersten Date, Bewerbungsgespräch ... Viele empfinden das als entwürdigend und versuchen solche Situationen zu vermeiden. Manche trinken sich Mut an, verstecken ihre Röte unter dickem Make-up oder nehmen Beruhigungsmittel. Wer allerdings ständig probiert, sein vermeintliches Manko zu verbergen, läuft Gefahr an einer ernsthaften psychischen Störung zu erkranken. Erythrophobie nennen Experten die Angst vor dem Erröten, die so stark werden kann, dass sie Alltag und Berufsleben ernsthaft einschränkt. „Dann ist therapeutische Hilfe erforderlich“, rät Doris Wolf. Die kognitive Verhaltenstherapie ist die derzeit erfolgreichste Behandlungsform. Wichtigstes Lernziel für Betroffene: sich weniger abhängig von dem Urteil anderer machen und das eigene Selbstvertrauen aufbauen!

Auch Marie hat akzeptiert, dass sie hin und wieder eine rote Birne bekommt: „Ich bin eben so. Jeder hat doch seine Fehler und Schwächen.“ Eine Einstellung, die viele ihrer Freunde und Kollegen sympathisch finden – und die ihr dabei hilft, immer öfter trotz roter Wangen einen kühlen Kopf zu bewahren.

*Pe Jacobi*

## COOL DOWN!

- > Erlauben Sie sich rot zu werden. Auch wenn gerne gelästert wird, viele finden es charmant, wenn jemand mal rot wird. Also freuen Sie sich, dass Sie sich für etwas „erwärmen“ können.
- > Bloß nicht verstecken! Je mehr Sie darauf achten, nicht rot zu werden, desto mehr Druck erzeugen Sie und das wiederum lässt Sie erst recht erröten.
- > Machen Sie sich öfter Ihre Stärken und Fähigkeiten bewusst und denken Sie nicht ständig daran, was andere von Ihnen halten.
- > Stärken Sie Ihre Schlagfertigkeit, zum Beispiel mit einem Rhetorikkurs. Sorgen Sie außerdem mit regelmäßigen Entspannungsübungen für Ihr seelisches Gleichgewicht.

## LESESTOFF

- > Carsten Dieme: Angst vorm Erröten? Stillwasser, 2004, 16,40 Euro.
- > Jürgen Hesse, Hans Chr. Schrader: Selbstbewusstsein. Eichborn, 2006, 14,90 Euro.
- > Doris Wolf: Keine Angst vor dem Erröten. Psychologische Strategien zur Selbsthilfe. Pal Verlag, 2003, 12,80 Euro.