

**Neid kann ein wahrer Karrierebooster sein. Wie das geht? Wir haben mit Diplom-Psychologin Dr. Inga Freienstein gesprochen und uns Tipps und Tricks rund ums Thema Neid geben lassen.**

Der Begriff Neid ist in unserer heutigen Gesellschaft verpönt. Neidisch auf jemanden zu sein, ist eine schlechte Eigenschaft. Dabei ist Neid nichts anderes als eine bunte Mischung unterschiedlichster Emotionen: Wut, Ärger, Missgunst spielen dabei genauso eine Rolle wie Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel.

## Gibt es positiven Neid?

Grundsätzlich begegnet uns Neid in zweifacher Hinsicht: Wenn man selbst auf jemanden oder etwas neidisch ist und andersherum, wenn man von jemandem beneidet wird. Doch weder die eine noch die andere Form des Neids muss zwingend negativ sein! Das sagt zumindest Diplom-Psychologin Dr. Inga Freienstein von der Rheinischen Fachhochschule Köln: "Je nachdem, wie man damit umgeht, kann Neid durchaus positive Effekte haben." Vor allem im Berufsleben kann man sich das zunutze machen.

## Wie kann Neid die Karriere beeinflussen?

"Neid kann ein wichtiger Motor sein, der die Karriere vorantreibt", sagt die Psychologin. Wenn wir jemanden um sein Können beneiden, wird dieser zu einer Art Vorbild. Modelllernen nennt man das: Man schaut sich ab, was der andere macht, um erfolgreich zu sein und ahmt dieses Verhalten nach. "Neid hilft uns auch dabei, uns selbst bewusst zu machen, was wir eigentlich wollen." Denn nur wer weiß, auf was er neidisch ist, hat auch ein Ziel, auf das er hinarbeiten kann.

Doch auch der umgekehrte Fall, wenn man merkt, dass Kollegen eifersüchtig auf einen sind, kann sich auf die eigene Karriere auswirken. "Frauen nehmen sich den Neid der anderen schnell zu Herzen. Allerdings ist die Ursache des Neids im Grunde gar nicht ihr Problem, sondern das der anderen Person. Diese fühlt sich minderwertig und hegt deshalb Neidgefühle", erklärt die Expertin. Statt sich vom Neid der anderen Person verunsichern zu lassen, sollte man es lieber so sehen: Neid ist immer eine Form von Anerkennung! Andere finden gut, was man macht, wie man es macht und dass man damit erfolgreich ist.

"Im Coaching unterstützen wir Menschen dabei, sich selbst besser kennenzulernen, bewusst mit Emotionen umzugehen und neue, zielführende Denk- und Handlungsmuster zu erwerben. Man muss sich überlegen, wie man eigene Verhaltensmuster so ändern kann, dass man besser mit dem Neid anderer klar kommt", empfiehlt Dr. Inga Freienstein. "Seien Sie empathisch, würdigen Sie die Mitarbeit Ihrer Kollegen und Mitstreiter, erzeugen Sie ein Wir-Gefühl und loben Sie Teamerfolge." So haben Neider keine Chance!

## Sind Frauen eher neidisch als Männer?

"Männer definieren Neid gar nicht als solchen, sondern sehen diese Emotionen eher als Ehrgeiz, als Form des Wettbewerbs. Frauen hingegen neigen schneller dazu, sich selbst in Frage zu stellen. Sie verfügen oft über viel sensitivere Antennen und spüren schlechte Stimmungen sofort", sagt die Psychologin. "Außerdem haben sie ein stärkeres Harmoniebedürfnis und wollen von allen gemocht werden."

Im Berufsleben mit Neid konfrontiert zu sein, ist für Frauen

also um einiges anstrengender als für ihre männlichen Kollegen. Sie kommen schneller ins Zweifeln, stellen ihr Können in Frage und nehmen sich selbst zurück. Will ich überhaupt als Führungskraft arbeiten? Will ich so eine exponierte Position, in der mich andere noch mehr beneiden? Die Antwort sollte in jedem Fall "Ja" lauten! Denn man hat es schließlich nicht umsonst so weit geschafft - da wird man mit den paar Neidern auch noch fertig!

## Unsere Expertin

Dr. Inga Freienstein ist Diplom-Psychologin und Leiterin des Cologne Career Centers der Rheinischen Fachhochschule Köln. Als Karrierecoach kennt sie nicht nur die Probleme, die Neid verursachen kann, sondern hat vor allem auch Lösungen dafür.

<http://www.gofeminin.de/mein-leben/neid-im-beruf-kann-foerderlich-sein-s1229704.html>