

DENKMOMENT

Neid – oder: Wie kann ich damit umgehen?

Datei: F:\NORDWÄRTS\Follo-Artikel\DENKMOMENTE\Neid\Beitrag zum Thema Neid | Version 1.0.docx
Erstellt: 03.02.2024 | Geändert: 20.02.2024 | Gedruckt: 20.02.2024

Das Grundproblem beim Neid ist das Vergleichen. Wir verspüren das Neid-Gefühl immer dann, wenn wir uns mit einer anderen Person messen und feststellen, dass sie uns in irgendeiner Weise überlegen erscheint. Das kann eine Eigenschaft, eine Leistung oder eine Errungenschaft sein. Fokussiert auf das (Fach-)Wissen und Können resultiert der Wunsch, über dieses Knowhow genauso zu verfügen. Insbesondere schwer zu ertragen ist es, wenn uns die betreffende Person besonders ähnlich erscheint. Unter gleichartigen Berufsgruppen respektive unter Expertinnen und Experten ist Neid häufig anzutreffen.

Obwohl Neid zu einer der verpönten Emotionen zählt, wurde in einer Studie¹ belegt, dass es nicht das universelle Negativ-Konstrukt ist, als das es bisher betrachtet wurde. Laut der Forschung existieren zwei verschiedene Formen von Neid: Einen gutartigen, konstruktiven und einen boshaften, destruktiven Neid. Beiden Neidarten liegen dieselben negativen Ausgangsgefühle zugrunde, lediglich der Umgang mit ihnen unterscheidet sich.

Bei einem Vergleich mit einer anderen Person entsteht stets eine Lücke. Den betreffenden Abstand zu verringern, kann auf zwei unterschiedliche Arten gelingen:

1. Verspüre ich gutartigen Neid, nutze ich diesen, um mich selbst zu verbessern. Ich arbeite härter oder lerne mehr, um mehr zu erreichen.
2. Gebe ich der destruktiven Form (Missgunst) nach, lasse ich mich unter Umständen zu unlauteren Mitteln hinreissen, um der oder dem Beneideten zu schaden.

Als Beneidete oder Beneideter resp. als «Neid-Empfänger» kann ich lernen, mit Neid umzugehen. Dies hängt stark von meinem Selbstwertgefühl ab. Es macht Sinn, sich dazu mit folgenden Leitfragen auseinanderzusetzen:

- Welchen Wert schreibe ich mir selbst zu? Wertschätze ich mich?
- Welches Gefühl verspüre ich bei der Zuschreibung? Löst dieses Gefühl Zufriedenheit aus?
- Bin ich stolz, was ich kann und wer ich bin?

Ein gesundes Selbstwertgefühl führt dazu, Neid nicht an sich heranzulassen und nicht persönlich zu nehmen. Vielmehr kann ich es als Kompliment und Bestätigung meiner Arbeit ansehen.

Aus der Optik der Führungsarbeit² ist Neid im Team schädlich. Als vorgesetzte Person achte ich darauf, dass Wertschätzung, faire Arbeitszuteilung, Transparenz, respektvolle Kommunikation auf Augenhöhe, gegenseitige Hilfsbereitschaft und das Teilen von Wissen zur Unternehmenskultur gehören.



Autor:
Niklaus Gerber, NORDWÄRTS – Kompass für kompetente Führung
www.nord-waerts.com

¹ Der neidische Verbraucher, Niels van de Ven, 2015, <http://tinyurl.com/2atbycwh> (Abruf 07.02.2024)

² Wie Führungskräfte mit Neid im Team umgehen, <http://tinyurl.com/25cwospz> (Abruf 07.02.2024)