

**Psychologin Ulrike Bossmann im Gespräch über ihr neues Buch »People Pleasing«:**

**Liebe Ulrike Bossmann, woran erkenne ich, ob ich ein People Pleaser bin?**

People Pleaser wollen anderen gefallen und dass andere sie mögen. Um das sicherzustellen, passen sich den Erwartungen anderer an. Sie schauen mehr, was andere gerade wollen oder brauchen als was sie wollen oder brauchen und vermeiden alles, was andere eventuell enttäuschen, kränken oder belasten könnte. Wer das von sich kennt, ist mit ziemlicher Sicherheit von People Pleasing betroffen. Im Alltag äußert sich People Pleasing auf verschiedene Weisen: Manche halten ihre Meinung zurück, scheuen Konflikte wie der Teufel das Weihwasser, andere geben alles für andere, sagen nicht Nein und grenzen sich nicht ab und wieder andere versuchen, alles perfekt und fehlerfrei zu machen – um keine Angriffsfläche für Kritik zu bieten. Typisch für People Pleaser ist es zudem, ständig ein schlechtes Gewissen zu haben und sich zu fragen, ob man etwas falsch gemacht hat.

**Freundlichkeit, Empathie und Hilfsbereitschaft sind doch sehr positive Eigenschaften. Welche Probleme bringt People Pleasing mit sich?**

Das stimmt. Wer jedoch immer nur schaut, dass alle anderen glücklich sind, bleibt über kurz oder lang auf der Strecke. People Pleaser verausgaben sich und erholen sich oft nicht ausreichend, weil sie so schlecht Nein sagen oder Bitten abschlagen können. Das Selbstwertgefühl von People Pleasern ist in der Regel fragil. Denn es ist eng daran gekoppelt, wie gut es ihnen gelingt, andere zufrieden zu stellen. Aber so wie Traubenzucker ein schneller, aber wenig nachhaltiger Energielieferant ist, ist das auch mit der Anerkennung von außen: Bleibt sie aus oder besteht die Gefahr, dass sie ausbleiben könnte, rauscht der Selbstwert in den Keller. Gefälligkeit führt dazu, nicht ernst genommen zu werden, weswegen People Pleaser selten den Respekt erhalten, den sie sich wünschen. In Beziehungen erlebe ich noch ein weiteres Phänomen: Nur weil Betroffene nicht oder nur sehr selten sagen, was sie frustriert, belastet oder enttäuscht, sind diese Gefühle nicht weg. Wer ständig schluckt, spuckt irgendwann – die Gefühle entladen sich zeitversetzt, die übermäßige Rücksicht kann kippen, weil sich auf der inneren Vorwurfsliste über die Zeit viel angesammelt hat. Nicht zuletzt stellen besteht das Risiko, an sich vorbei zu leben, wenn man eigene Wünsche und Sehnsüchte permanent zurückstellt.

**Sind Frauen häufiger von People Pleasing betroffen als Männer?**

Ja. Das lässt sich leicht erklären. Frauen sind mit ganz spezifischen geschlechtsstereotypen Erwartungen konfrontiert. Mädchen lernen häufig im frühen Kindesalter, sich anzupassen und zurückzunehmen, um niemandem auf den Schlips zu treten. Denn dann gelten sie als brav, lieb und süß. Später übernehmen Frauen die Koordination des Familienalltags und stellen eigene Bedürfnisse zurück, um sich zu kümmern. Verhalten sich Frauen nicht geschlechtsrollenkonform, sind sie z.B. selbstsicher, willensstark und durchsetzungsfähig, werden sie negativer beurteilt und werden in Beurteilungssituationen wie Einstellungsgesprächen benachteiligt. Das belegen zahlreiche Studien. Diejenige ist nicht feminin genug, wird als »herrisch« abgestempelt oder kriegt den Spitznamen »Meckerliese«, wenn sie kritische Punkte adressiert. Die traditionell weibliche Sozialisation in der westlichen Welt ist im Grunde nichts anderes als ein Studium im People Pleasing.

**Für wen hast Du das Buch geschrieben?**

Für all diejenigen, die täglich ihr Bestes für andere geben, aber sich zu wenig Raum für sich nehmen, sich auspowern und sich ständig kritisch betrachten – statt sich für all das zu feiern, was sie tagtäglich leisten. Es geht für People Pleaser ja nicht darum, sich wichtiger zu nehmen als andere, sondern darum, sich mit derselben Feinfühligkeit, Freundlichkeit und demselben Respekt zu begegnen, den sie auch anderen entgegenbringen. Wie das geht, zeige ich im Buch. Und lege besonderen Wert darauf, nicht theoretisch zu bleiben. Deswegen gibt es zum Beispiel ein Kommunikations-1x1 mit vielen konkreten Formulierungsvorschlägen.



Ulrike Bossmann

[People Pleasing](#)

Raus aus der Harmoniefalle und weg mit dem schlechten Gewissen

Paperback, 270 Seiten

ISBN: 978-3-407-86781-0

EUR 20,00

Die Psychologin Ulrike Bossmann beschreibt anhand neuester Forschungserkenntnisse und Fallbeispiele die Auslöser und Auswirkungen von People Pleasing und zeigt, wie man ohne schlechtes Gewissen Grenzen zieht und Konflikte austrägt, statt um der Harmonie willen zu schweigen.