

# Bambi-Reflex: Bist du im Job ein People Pleaser?



Wer zwanghaft ständig "Ja" sagt, vertraut oft den eigenen Fähigkeiten nicht und schmeichelt sich bei anderen ein.

Immer schön lächeln, auch wenn du vor Wut über deine Kollegen oder deine Führungskraft platzen könntest: Machst du das viel zu oft und geradezu zwanghaft? Es allen recht machen und die eigenen Gefühle und Interessen immer wieder vernachlässigen, kann eine Variante unserer Stressantwort sein und ist den meisten Menschen weniger bekannt als die Klassiker Flucht, Angriff oder Starre. In der Psychologie wird dieses Verhalten in Stresssituation Bambi-Reflex genannt, im Englischen „Fawning“ (Fawn: Rehkitz). In stressigen Situationen wie Konflikten mit Kollegen oder Vorgesetzten neigt man reflexartig dazu, sich Liebkind zu machen und

zwanghaft „Ja“ zu sagen, was auch immer gesagt oder verlangt wird.

*Machst du dich oft klein wie ein scheues Rehkitz, um Stress mit Kollegen und Vorgesetzten zu vermeiden?*

Wer sich reflexartig klein macht wie ein Rehkitz und sich viel zu selten für die eigene Sichtweise und eigenen Interessen einsetzt, der tut dies oft unbewusst. Spürt man ab und zu doch einmal, dass das eigene Verhalten nicht zu den wahren Gefühlen wie Verärgerung, Enttäuschung oder gar Wut passt, schämt man sich vielleicht sogar dafür. Das ständige Ignorieren der eigenen Emotionen kann viel Energie kosten und die eigene Entwicklung beruflich und privat enorm hemmen.

Beim Bambi-Reflex koppeln Menschen ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse ab.

Psychologin Dr. Arielle Schwartz in "Psychology Today"

Hinter dem Bambi-Reflex, dem „Fawning“, kann ein unbewusst antrainiertes Verhalten stecken, um Konfliktsituationen und Kritik zu vermeiden. Bei diesem Es-jedem-recht-machen-Wollen, permanent nach Anerkennung streben und sich unterwerfen werden dauerhaft die eigenen Bedürfnisse missachtet. Die

Ursachen dafür können weit in die Kindheit zurückreichen und sogar mit Traumata in Verbindung stehen.

## **Mögliche Zeichen für den Bambi-Reflex im Job:**

- ständiger Wunsch nach Anerkennung von Kollegen und Führungskräften
- große Angst vor Ablehnung
- starkes Harmoniebedürfnis und Konflikten ausweichen
- das Gefühl nicht offen, authentisch sein zu können
- einen starken inneren Kritiker haben
- häufige Angst, etwas falsch machen zu können
- auch dann lächeln, wenn man unglücklich, enttäuscht oder verärgert ist
- ständig „Ja“ sagen, obwohl man „Nein“ sagen möchte
- häufiges Zurückweichen vor beruflichen Herausforderungen wie z. B. neuen Projekten
- ständige Zweifel an den eigenen Fähigkeiten

## **Was People Pleasern helfen kann:**

- die eigenen Bedürfnisse bewusst machen und ernst

nehmen; sich selbst die Frage stellen: Was will ich wirklich? Was brauche ich jetzt?

- Gefühle und Bedürfnisse offen formulieren, mitteilen
- sich die eigenen Stärken und Erfolge bewusst machen
- öfter „Nein“ sagen
- direkt vor einem Konfliktgespräch, die eigenen Gefühle, Interessen, Ziele bewusst machen
- bestärkende innere Monologe: z. B. „Ich habe schon viele solcher Situationen gemeistert“ oder „Ich weiß, dass ich das kann.“
- in schwierigen Kommunikationssituationen ruhig und gleichmäßig in den Bauch atmen
- Auseinandersetzung mit den tieferen Ursachen für den eigenen Bambi-Reflex

**Mehr zu solchen Themen auch in meinem 2-tägigen Resilienztraining vom 14.10.2024 - 15.10.2024 im Beach Motel an der Nordsee – für Mitarbeiter, Führungskräfte und Privatpersonen. Für Infos und Anmeldeformular sendet mir gern eine PM oder eMail an [drkaikaufmann@icloud.com](mailto:drkaikaufmann@icloud.com)**

#Resilienztraining #Stressmanagementtraining #newwork

**Wer schreibt hier?**

## [Dr. Kai Kaufmann](#)

Trainer für Stressmanagement, Resilienz (Seminare, Coaching), Dr. Kai Kaufmann

Insider für Stressmanagement, Resilienz, New Work, Gesundheit & Soziales

Dr. Kai Kaufmann war 15 Jahre als Führungskraft für Verlage tätig. Nach einem Burnout stellte er die Weichen für sein Leben neu. Heute unterstützt er als Trainer für Stressmanagement und Resilienz Unternehmen und ihre Mitarbeiter. Als Medical Writer publiziert er bis zu 30 Fachartikel jährlich.

Mehr anzeigen

**1.655** Follower