

Gescheiter(t) bin ich schon - Nur Mut!

25. März 2015

Warum Erfolg anders geht.... und ... Wie eigentlich Mut geht!

Erfolg geht anders. Manchmal kann ich das ganze Gerede über Erfolg wirklich nicht mehr hören! Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Ja, ich bin sehr gern erfolgreich und es ist mein Business, Menschen zu unterstützen erfolgreich zu sein. Erfolgreich sein hat dabei so viele Gesichter und ist vielfältig wie wir Menschen auch. Ich tue diesen Job genau deshalb mit großer Leidenschaft.



Doch ganz ehrlich:

Wie geht es Ihnen mit dem Thema Erfolg?

Ich meine mit all dem „Geht nicht, gibt es nicht!“, oder „Nichts ist unmöglich!“ und „Wir müssen nur wollen!“

Für mich hört sich das nach Funktionieren, nach Druck, getrieben sein, nach „muss“ an. Ich halte diese Sicht auf Erfolg für gefährlich. Gefährlich, weil Erfolg zum Maß aller Dinge geworden scheint, weil Glück und Erfolg als feste garantierte Lebensbestandteile gehandelt werden. Erfolg als Normalfall?! Wundern Sie sich eigentlich noch, weshalb Scheitern einen so schlechten Ruf hat? Warum Scheitern Tabu ist, obwohl wir wissen, dass man aus Fehlern lernt, dass es neue Chancen eröffnet und wir doch alle Fehler machen?

Wenn wir genau hinschauen, dann wird schnell klar. Alle diese Machbarkeitsparolen führen uns nicht unweigerlich unseren Zielen näher, sondern sie nähren die Angst vor dem Versagen, vor dem Scheitern und vor Fehlern. Sie werden damit zum Hemmschuh für Gestaltungslust und Innovation. Wir Menschen suchen von Natur aus nach Sicherheit. Veränderung löst dagegen in der Regel Angst in uns aus. In Unternehmen erfahren wir dies meist durch den bekannten Widerstand in Changeprozessen. Doch nicht nur dort, auch in unserer eigenen Lebensgestaltung und Karrierplanung sind wir mit der Angst vor dem Scheitern konfrontiert.

Wer also von A nach B will, muss durch oder über unwägbares Gelände gehen. Daran führt kein Weg vorbei. Er muss seine „gefühlte“ Sicherheitszone verlassen und sich in die Risikozone begeben. Deshalb bewegt sich so mancher auch lieber nicht in Richtung seiner Träume, Visionen oder gar Ziele und verharret sogar im Schmerz. Letztlich ist es ein Versuch sich eine Niederlage zu ersparen. Ganz so, wie es Aesop in einer seiner Fabeln erzählt:

Der Fuchs und die Trauben

„An einer hohen Mauer wuchs ein prächtiger Weinstock empor. Ganz oben hingen herrlich saftige Trauben. Dies sah ein hungriger Fuchs. Gierig wollte er unbedingt von diesen Trauben haben. Er sprang in die Höhe und schnappte nach ihnen. Er versuchte es immer wieder und wieder. Dann versuchte er sogar die Mauer zu erklimmen. Aber er schaffte es nicht. Alle seine Mühe war umsonst. Die Trauben hingen viel zu hoch! Der Fuchs machte ein hochmütiges Gesicht und sagte verächtlich: „Diese Trauben sind mir viel zu sauer!“ Dann ging er davon.“

Es gibt ihn nicht, den sicheren, gepriesenen Weg zum Erfolg

Wenn Veränderung aber so unsicher ist, dann könnte es doch naheliegen zu glauben: „Lieber den Spatz in der Hand halten, als die Taube auf dem Dach ins Visier zu nehmen?“ Aber auch dies ist ein Irrglaube. Es ist nicht sicher, dass alles so bleibt wie es ist. Ganz im Gegenteil. Unsere Welt verändert sich gerade so rasant wie nie zuvor und erfährt höchste Komplexität. Und dies passiert, ob wir es wollen oder nicht. Wenn wir einen Blick auf unsere Arbeitswelt richten, ist es einfach unübersehbar.

- Fakt 1: Change ist Gesetz.
- Fakt 2: Sicherheit ist eine Illusion.

Damit kommen wir nicht daran vorbei, etwas zu wagen, etwas zu riskieren. Wenn wir unsere Träume verwirklichen und unsere Ziele erreichen wollen, müssen wir uns der Angst vor dem Unwägbarern und der Angst vor einem möglichen Scheitern stellen.

Wenn wir nun aber gesellschaftlich gespiegelt bekommen, dass nur der Erfolgreiche, nur das Gelingen, das Ergebnis zählen und weniger das Engagement und all die Anstrengungen auf dem Weg, dann wächst der Druck vor dem Versagen automatisch mit. Das abgebrochene Studium, der verpatzte Karriereaufstieg, der 2. Platz im Wettkampf, die Insolvenz einer Firma, all diese Dinge sind so betrachtet „Schmutzflecke in unserer Vita und Karrierebremsen“, die es zu verstecken gilt. Lassen Sie uns diese Sicht in Frage stellen und über den Tellerrand schauen.

Wagen wir zunächst einen Blick auf das Thema Angst.

Vielleicht kennen Sie es ja, das klassische Beispiel mit dem Säbelzähntiger. Sich Angesicht zu Angesicht mit einem Säbelzähntiger gegenüber zu stehen, löst eine klassische Stresskaskade aus. Der älteste Bestandteil unseres Gehirns - das Reptilienhirn - übernimmt sofort das Gesamtkommando. Das

Programm, welches dann läuft, ist klassisch: Kampf oder Flucht, ggf. funktioniert noch das Bonusprogramm "tot stellen". Mehr Handlungsoptionen haben wir in diesem Moment allerdings nicht im Programm!

Schrecklich? Nein, was da passiert ist in diesem Kontext gut so. Zunächst hat Angst eine positive und für uns gesunde Absicht. Sie schützt uns vor Gefahren, sie soll unser Überleben retten. So weit so gut. Ja, damals, als noch Säbelzahniger und Co unser alltägliches Überleben bedrohten, waren diese Strategien mehr als sinnvoll.

Doch die Gefahren, die heute im Business lauern, sind ganz andere geworden. Ob der Chef uns auf dem Flur entgegeneilt und uns beim Vorbeigehen noch einen neuen zusätzlichen Auftrag zuspielt, obwohl wir „Oberkante“ dicht sind, oder wir gleich die neuesten Zahlen im Vorstand präsentieren müssen und das Computerprogramm Error anzeigt ... Kampf, Flucht, tot stellen sind als Abwehr- und Bewältigungsstrategien nicht mehr tauglich. Sie gehören einer vergangenen Zeit an. Natürlich können Sie sich im Meeting gern einfach tot stellen, doch ob es Ihnen dienlich ist? Wir Menschen sind zum (Un)Glück erfinderisch in der Weiterentwicklung von solchen Vermeidungsstrategien. Fühlen Sie sich doch mal selbst auf den Zahn!

Welche Strategien kommen Ihnen denn bekannt vor? Oder welche konnten Sie schon in Ihrem Arbeitsumfeld beobachten?

1. Der Perfektionismus

Noch 1x drüber schauen und noch einmal. Die Abgabe herauszögern ... Verbessern kann man sich doch immer, oder? Diese Strategie ist eine echte Erfolgsbremse!

Merksatz: So gut wie nötig, doch nicht so gut wie möglich! Oder wollen Sie, dass Ihre Ideen Ideen von gestern sind? Wollen Sie, dass alle anderen an Ihnen vorbei düsen?

2. Die Aufschieberitis

Sind Sie Prokrastinierer? Prokrastination stammt dem Wortstamm nach von vertagen. Ein Grund für dieses Verhalten kann Versagensangst sein.

Merksatz: Dinge vor sich herzuschieben, macht vor allem eins, ein schlechtes Gewissen. Auch wenn Sie damit Ihre Liste nebensächlicher Tätigkeiten rasch abarbeiten, bleibt das Aufschieben eine Vermeidungsstrategie und ist kein Erfolgsrezept.

„Meine italienische Großmutter pflegte zu sagen: Manche Menschen verlassen den Strand erst, wenn ihnen das Wasser bereits an den Hintern klatscht. Und was tun wir? Wir helfen ihnen und verrücken das Handtuch für sie. Das bedeutet, dass wir es vielen erst ermöglichen zu prokrastinieren. Wir lassen sie davonkommen.“

nach Joe Ferrari (2007), Psychologe an der DePaul University in Chicago

3. Machogehabe

So tun, als ob. Statt sich der Angst zu stellen, können Sie sich natürlich auch ganz erhaben über alles stellen, die Sache für Sie selbst als unbedeutend erklären. Sie wissen ja, wie der Fuchs es mit den Trauben gehalten hat! Doch erfolgreich werden Sie auch mit dieser Angstbewältigungsstrategie nicht.

Merksatz: „Sei Du selbst, die Wahrheit kommt sowieso heraus.“ Und: Wir sind mehr als eine verfehlt Sache. Denken Sie daran, Menschen sind nicht, Menschen verhalten sich. Finden Sie nicht auch, dass diese Art zu denken die Sache einfacher macht? Verhalten kann man, können wir ändern. Nachsatz: Wenn wir nur wollen und Fehler machen erlaubt ist.

4. Widerstand

Widerstand, bewusste Opposition, werden zu 77% als Ursache für das Scheitern von Veränderungsprozessen benannt (Quelle [Studie von Capgemini](#)). Widerstand ist eine Folge von Verunsicherung, fehlender Transparenz, zu wenig Kommunikation und Einbindung. Der Auslöser dahinter ist die Angst vor der Veränderung, dem Ungewissen und vor dem Scheitern.

Merksatz: Widerstand heißt, alle Energie für ein „Dagegen“ zu bündeln, verhindern statt mitzugestalten.

Dies sind nur einige Beispiele für die Vielfalt unserer Strategien, der Angst auszuweichen und es gibt noch einige mehr. Jede dieser Strategien ist jedoch untauglich in Sachen Erfolg.

„Wer Angst vorm Scheitern hat, der hat Angst vorm Erfolg.“ nach Coelho

Ich sage Ihnen:

Wer Mut zum Scheitern hat, der hat Mut zum Erfolg Simone Gerwers

Was wir brauchen ist Mut!

Es sind die Mutigen, die unsere Welt verändern und verändert haben. Sie fragen sich vielleicht, wie Mut heute geht? Ich habe aus vielen „Scheitergeschichten“ mutiger Menschen und Unternehmen und aus meinen eigenen Erfahrungen 5 Mutimpulse zur Selbstreflexion zusammengestellt. 5 Mutimpulse für ein Scheitern nach oben, denn Scheitern gehört zum Leben, genau wie Erfolg.



Mutimpuls Nr. 1: Akzeptanz

Ohne Akzeptanz kein Mut! Lernen Sie unveränderliche Dinge anzunehmen und hören Sie auf gegen Windmühlen zu kämpfen.

Unveränderlich ist alles, was Sie selbst nicht beeinflussen können, was außerhalb Ihres Gestaltungsrahmens liegt. Dazu gehört zum Beispiel auch die Vergangenheit!

Akzeptieren Sie Fehler (eigene und die der Anderen) und sehen Sie diese als Normalität. Das bedeutet Omnipotenz und Perfektionsstreben loszulassen und einen Entwicklungsgedanken zuzulassen.

Meine Merkhilfe zu diesem Mutimpuls ist das Gebet nach Reinhold Niebuhr:

„Gib mir die Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Gib mir den Mut und die Kraft Dinge zu ändern, die ich zu ändern vermag und
gib mir die Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Mutimpuls Nr. 2: Demut

Ohne Demut kein Mut. Schließlich steckt in Demut ja der Mut auch schon mit drin.

Wer ein Wagnis eingeht braucht die Bereitschaft, demütig seine eigenen Grenzen anzuerkennen und zu überschreiten. Dies funktioniert nur mit einem achtsamen Blick. Denn wo fängt Übermut an?

Demut heißt, Stärke zu zeigen, Ungerechtes anzunehmen, Verletzlichkeit zuzulassen. Demut heißt Demaskiert zu sein. Als Gegenpol braucht es:

1. Die Reflexion eigener Stärken
2. Die Reflexion eigener Fähigkeiten, Spezialwissen
3. Das Bewusstwerden unserer Ressourcen

„Demut ist die Fähigkeit, auch zu den kleinsten Dingen des Lebens emporzusehen.“

nach Albert Schweitzer

Mutimpuls Nr. 3: Vertrauen

Kein Mut ohne Vertrauen. Vertrauen Sie sich? Sind Sie sich selbst sicher? Vertrauen in uns selbst ist die Voraussetzung für das Vertrauen in andere Menschen, für das Vertrauen in`s Leben. Vertrauen stärkt uns und lässt uns mutig handeln.

Kommen Sie sich selbst auf die Spur. Kennen Sie Ihre Motive? Was sind die Werte hinter Ihrem Handeln und hinter Ihren Zielen? Seine Werte zu reflektieren bedeutet, das WARUM zu hinterfragen.

Fragen Sie sich deshalb nach Ihrem WARUM. Ihr WARUM entscheidet nämlich letztlich in welche Richtung Sie sich bewegen und ob Sie sich überhaupt bewegen.

Merksatz: Werte sind unsere Wurzeln, unsere Basis. In ihnen gründet sich unsere Standfestigkeit, sie lassen uns mutig voranschreiten.

Mutimpuls Nr. 4: Verantwortung

Wie steht es um Ihre Verantwortung? Übernehmen Sie Verantwortung für Andere und für Ihr eigenes Handeln? Unser Leben besteht aus einer Aneinanderreihung von Entscheidungen. Wir entscheiden uns permanent, im Job, im Privaten, im Großen, im Kleinen. Egal, ob wir mit unseren unseren Entscheidungen Verantwortung wahrnehmen oder nicht, es wird Konsequenzen haben. Es lohnt sich also, bewusst Verantwortung zu übernehmen. Das bedeutet konkret:

1. Raus aus der Opferfalle! Wie oft fühlen wir uns als Opfer oder machen sogar andere verantwortlich? Halten Sie es wie Karl Lagerfeld, der da sagte: „Nein man ist kein Opfer, man ist nur Opfer von sich

selbst.“

2. In dem Wissen, dass es keine sicheren Entscheidungen gibt, heißt ´ sich verantwortlich zeigen ´ auch, Risiken bewusst zu kalkulieren und damit auch den Preis für ein mögliches Scheitern mit zu kalkulieren.

Merksatz: Wir sind verantwortlich für unser Handeln und Nicht- handeln, verantwortlich für unser Leben. Verantwortung ist nicht delegierbar. Eine solche Haltung stärkt unseren Mut.

Mutimpuls Nr. 5: Fokus

Mut braucht Fokus! Wenn Mut nicht die Abwesenheit von Angst bedeutet, sondern ein Handeln trotz der Angst, dann sollten wir der Angst nicht zuviel Raum geben. Energie folgt nämlich immer unserem Fokus. Geben Sie sich und Ihrem Tun einen Bedeutungshorizont, ein WOFÜR. Die Frage ist: Wofür lohnt sich Ihr Engagement? Welche größere, höhere Bedeutung steht über Ihrem Ziel? Das Wissen um das WOFÜR gibt uns einen Rahmen, es unterstützt uns dabei, eine starre Zielfixierung gegen echte Entdeckerfreude zu tauschen.

Merksatz: Unser WOFÜR steht für Sinn.

Alle diese Mutimpulse sind kleine Reflexionseinheiten und darauf ausgerichtet, unsere Standfestigkeit zu stärken. Sie helfen uns dabei, mutig ein Wagnis einzugehen, für eine Sache, für die sich unser Engagement lohnt, für eine Sache die Begeisterung auslöst. Sie stärken den Glauben an uns und unsere Selbstwirksamkeit.

Bleibt mir nur noch eine Frage zum Abschluss an Sie:

„Was würden Sie wagen, wenn Sie wüssten, Sie können nicht Scheitern?“ Nur Mut!

Hier finden Sie weitere Beiträge zu unserem [diesjährigen Projekt Erfolgsrezepte](#).