

3. Der persönliche Erfolg / Zielfindung

	Seite
SMART	2
Kleine Tricks auf dem Weg zum Ziel	5
Zum Nachlesen	6
Wege zu mehr Gelassenheit	19
Selbstwert und Selbstachtung	20
Lernzielkontrolle	24

Hinweis: Persönliche Arbeitspapiere zum Thema finden sie in Kapitel 8

Das Selbstmotivierungsprogramm S-M-A-R-T

„Man muss nur wollen!“ – Dieser gute Vorsatz allein reicht noch nicht aus. Gute Vorsätze lösen sich, meistens schnell in Luft auf, weil die Motivation nach dem ersten Misserfolg häufig verloren geht. Die Folge: mentale Durststrecken – weil wir zu wenig darüber wissen, wie Motivation eigentlich funktioniert und wie wir uns immer wieder selbst motivieren können.

Selbstmotivation ist unsere positive Energiequelle – die wichtigste, die jedem zur Verfügung steht. Sie sprudelt, wenn wir uns Ziele setzen. Aber diese Ziele müssen erreichbar sein, Schritt für Schritt. Die Strategie der kleinen Schritte ermöglicht Zwischenresultate, kleine Erfolgserlebnisse. Sich Ziele setzen, diese Ziele nicht aus den Augen verlieren, Misserfolge und Rückschläge wegstecken können – das ist schwer. Aber: jeder kann das lernen.

Der Journalist und Schriftsteller Günter Radtke hat dazu treffend bemerkt: „Der Mensch ist ein zielstrebiges Wesen, aber meistens strebt es viel und zielt zu wenig.“

Für die Formulierung von Zielen bewährt sich die sogenannte SMART-Regel immer wieder.

S-pezifisch

Setzen von Zielen

Wer sich wirksam motivieren will, braucht ein Ziel vor Augen. Ziele geben die Anfangsmotivation (Vorfreude) und Ziele geben die ebenso wichtige Motivation zum Durchhalten. Hier noch einmal die wichtigsten Punkte, die sie beachten müssen:

- Das Ziel positiv formulieren.
- Das Ziel muss in überschaubaren Zeiträumen erreichbar sein.
- Das Ziel konkret benennen.
- Das Ziel muss ohne fremde Hilfe zu schaffen sein.
- Das Ziel muss realistisch sein.

M-essbar ***Muster erkennen***

Jeder von uns verfügt über unbewusste Verhaltensmuster, nach denen er handelt. Erst wenn sie ihr Muster erkennen, wissen sie, was bei ihrem Ziel für Sie Priorität hat. Sie müssen überprüfen können, ob das Ziel erreicht wurde. Oft ist ein Ziel längerfristig angelegt, dann ist es wichtig, Teilziele einzuplanen. Nur wenn ihre Ziele spezifisch formuliert sind, werden sie messbar. Handelt es sich um quantitative Ziele ist die Messbarkeit einfacher, handelt es sich um qualitative Ziele, so werden sie bei der Definition eines Parameters gefordert.

A-kzeptanz ***Aktionsorientiert***

Das A fragt uns auch nach unserem Aktionsplan. Was ist zu tun um das Ziel zu erreichen? Auch hier: Achten sie dabei auf eine positive Formulierung, es geht nicht darum, was sie nicht tun oder vermeiden, sondern welche aktiven Schritte Sie dem Ziel näher bringen.

- Ich erreiche...
- Ich will es an diesem..... Tag tun.

R-ealistisch ***Ressourcen***

Sie können - und sollen - sich durchaus hohe Ziele stecken, allerdings darf uns die Zielerreichung nicht überfordern. Die Ziele müssen kongruent mit den vorhandenen Ressourcen sein. Sie müssen also erreichbar sein, sonst ist der Frust vorprogrammiert. Ohne einen Aktionsplan können wir nicht beurteilen, ob ein Ziel realistisch definiert ist.

Um Ihr Ziel zu erreichen, schreiben sie ein genaues Aktionsprogramm mit diesen Details:

- Die richtige Schützenhilfe (allein, zu zweit, im Team?).
- Das richtige Mass (wie hart will ich dafür arbeiten?).
- Der richtige Augenblick (wann werde ich dafür arbeiten?).
- Die richtige Regelmässigkeit (wie oft will ich was dafür tun?).

T-terminierbar *planen – kontrollieren - korrigieren*

Zu Zielen gehören klare Zeitangaben hinsichtlich Dauer und Zwischenzielen/ -terminen. Bis wann ist welches Teilziel erreicht? Ziele SMART zu definieren hilft, rechtzeitige Abweichungen festzustellen und unterstützt bei einer strukturierten Reflexion von Fehlentwicklungen. Das schrittweise Zerlegen von Aktionsplanungen und Teilzielen erleichtert das Herausfiltern jener Schritte, die nicht zum gewünschten Erfolg geführt haben und schützt vor Überforderung.

Nichts ist demotivierender, als ein gestecktes Ziel zu verfehlen. Deshalb sollten sie hin und wieder überprüfen, ob sie auch auf dem richtigen Weg sind.

- Schauen sie regelmässig ihr Ziel an, und vergleichen sie die Fortschritte mit ihrem Bild.
- Seien sie kritisch: Ändern sie gegebenenfalls die Ressourcen, aber verändern sie nicht Ihre Ziel
Gut die Motivation ist da. Das Wissen auch. Aber das Wissen allein, wie wichtig oder wie gut etwas ist, reicht oft noch nicht aus. Die Umsetzung kostet immer noch gewaltig Kraft und Überwindung. Schieben sie nichts auf die lange Bank. Lassen sie ihrem guten Vorsatz, ihrer Entscheidung immer sofort eine Tat folgen. Machen sie einen ersten kleinen Teilschritt. Gestatten sie sich keine Ausnahmen. Bleiben sie konsequent.

SMART auch in der Krise

Die Kurzformel ist eine hilfreiche Unterstützung im Sinne einer Krisenprävention. Je früher Fehlentwicklungen erkannt werden, umso leichter fällt noch eine Neuorientierung.

Und vergessen sie nicht: **Das Erreichen von (Teil-)Zielen gehört gefeiert!**

Kleine Tricks auf dem Weg zum Ziel

- Besinnen sie sich regelmässig auf ihre eigenen Stärken.
- Fragen sie sich z.B. täglich:
 - Was habe ich heute prima gemacht?
 - Was ist heute für mich gut gelaufen?
 - Worauf kann ich stolz sein? Auf diese Weise rücken sie automatisch ihre Stärken ins Zentrum.
- Erinnern sie sich auf dem Weg zu einem neuen Ziel an alte Erfolge und das gute Gefühl, das sie dabei hatten.
- Arbeiten sie mit positiven Affirmationen, um ihr Selbstbewusstsein zu stärken. „Ich mache meine Sache richtig gut“. – „Ich bin innerlich sehr stark und halte durch.“ – „Ich lasse mich auf meinem Weg nicht abbringen.“ – „Ich weiss, dass ich erfolgreich bin.“ Positive Affirmationen stabilisieren die Motivation.
- Denken sie sich grosse Aufgaben klein. Grosse Aufgaben verlieren ihren Schreck, wenn sie sie in handlichen Portionen zerlegen und sie dann nacheinander anpacken.
- Loben sie sich selbst, wenn sie etwas gut hingekriegt haben.
- Belohnen sie sich zwischendurch selbst für kleine Erfolge.
- Verzweifeln sie nicht an schwierigen Aufgaben und Problemen. Betrachten sie jede schwierige Situation als Chance zur Bewährung / zum Training. Und obendrein als Chance, die ihr persönliches Wachstum ermöglicht.
- Legen sie Ihre Lieblingspower-Musik auf, wenn sie sich schnell positiv aufladen wollen.

Zum Nachlesen:

Die ganz gemeinen Fesseln des Erfolgs

Klar, jeder möchte gern erfolgreich sein. Jeder kann selbst entscheiden, was er aus seinem Leben macht. Und jeder könnte auch, wie im vorigen Kapitel beschrieben, erfolgreich sein. Wir haben alle Voraussetzungen in uns, die für den Erfolg wichtig sind. Sie sind nicht immer voll entwickelt, aber sie sind da.

Was also hält uns dann bloss zurück? Was also blockiert uns? Vermutlich sind sie (unfreiwillig) auch schon mal mit angezogener Handbremse Auto gefahren? Wie war das? Sicher haben sie sich zunächst gewundert, dass ihr Auto nicht so flott vorankam wie sonst. Okay, und dann bemerkten sie das Malheur.

Was taten sie, um schneller fahren zu können? Haben sie einfach ohne Rücksicht auf Verluste Vollgas gegeben? Haben sie womöglich sogar riskiert, dass ihr Auto überhitzt und kaputtgeht? Oder haben sie einfach nur die Handbremse gelöst?

Unsere emotionalen Bremsen

Das Bild mit der angezogenen Handbremse trifft leider vielfach auch auf unser Leben zu. Denn wir sind - der eine mehr, der andere weniger - alle mit emotionalen Bremsen ausgestattet, die unsere Reisegeschwindigkeit und Reichweite - sprich: unsere Möglichkeiten, unseren Erfolg - beschränken.

Am meisten bremsen uns Unentschlossenheit, Zweifel und Angst, aber auch Bequemlichkeit, Minderwertigkeitsgefühle, Gewohnheit und falsche Rücksicht. Indes: Wir können sie lösen, diese Bremsen. Unter zwei Bedingungen:

Wir müssen die Erfolgsbremsen erst mal erkennen.

Wir müssen die Erfolgsbremsen vor uns selbst zugeben.

Wenn es im Leben nicht optimal läuft, ist es immer verlockend, einfach anderen die Schuld zuzuschreiben - oder den ungünstigen Umständen - oder dem mangelnden Glück. Viele flüchten sich nur zu gern in die Rolle eines Opfers. Dabei sind sie eher Patienten. Und zwar von einer enorm weit verbreiteten Krankheit, die man „Ausfluchtitis“ nennen könnte.

Erfolgsfalle Ausreden

Ausreden sind beliebt, bequem - und sicher auch menschlich. Denn oftmals helfen sie, halbwegs das Gesicht zu wahren. Mal ehrlich, haben sie nicht auch schon mal solche oder ähnliche Entschuldigungen vorgeschoben:

- »Ich bin noch zu jung. « »Ich bin schon zu alt.«
- »Ich hab einfach immer Pech. « »Ich habe keine Kontakte.«
- »Ich kann eben nicht aus meiner Haut.«
- »Meine Sterne stehen gerade nicht so günstig.«
- »Wenn doch die allgemeine Wirtschaftslage einfacher wäre ... « »Wenn ich genug Geld hätte ... «
- »Wenn ich mehr Zeit hätte ... «

Ausflüchte sind Alibis

Wenn, wenn, wenn. Ausflüchte sind wie wunderbare Hintertürchen. Aber vor allem sind sie ganz gemeine und gefährliche Fallen, in der sich viele selbst gefangen halten. Wer immer anderen oder den unglücklichen Umständen die Schuld zuweist, macht es sich leicht, zu leicht. Er verschafft sich nämlich ein Alibi, er muss sich nicht ändern. Also wird sich nichts ändern - alles bleibt beim Alten.

Ihr Leben ist aber zu wichtig, um es dem Zufall zu überlassen. Sie können manchmal die Umstände nicht ändern, aber sich selbst. Veränderungen sind immer die notwendige Voraussetzung für eine Trendwende zum Besseren.

Von nichts kommt nichts

Fest steht: Es gibt jede Menge Möglichkeiten, erfolglos zu bleiben. Die erfolgreichste Methode ist: einfach nichts zu tun. Es gibt da eine kluge Einsicht, die von Georg Christoph Lichtenberg stammt, einem schillernden Zeitgenossen von Goethe: „Ob es besser wird, wenn es anders wird, weiss ich nicht, dass es aber anders werden muss, wenn es, besser werden soll, weiss ich!“

Der erste Schritt: Sie müssen die Verantwortung für das, was sie tun und was sie unterlassen, übernehmen. Also auch für Misserfolge. Erlauben sie sich keine Ausreden mehr.

Erfolgsfalle Unentschlossenheit

Misstrauen und die Angst vor Veränderung sind weit verbreitet. Weil Veränderungen meist etwas Unheimliches haben, können sich Unentschlossene einfach nicht zum Handeln entschliessen. Sie lassen unbefriedigende Zustände, wie sie sind. Motto, getreu nach dem Volksmund: »Lieber einen Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.« Kommen Ihnen folgende Floskeln der Unentschlossenheit bekannt vor?

- »Ich könnte ja mal ... «
- »Ich müsste eigentlich ... «
- »Ich sollte vielleicht ... «

Könnte, hätte, müsste, sollte. In einer Lebensbilanz können dies die traurigsten Worte werden. Denn ein Unentschlossener kommt oft zu spät. Und wer zu spät kommt, den bestraft bekanntlich das Leben. Unentschlossene räumen immer wieder unfreiwillig freiwillig ihren Fahrersitz und überlassen anderen ihr Steuer. Unentschlossenheit kommt noch in mehreren Tarnfarben vor:

- Zweifel
- Zaudern
- Übergrosse Besorgtheit (»Ich bin nicht ganz sicher...«)
- Übertriebene Vorsicht (»Ich müsste noch mal prüfen...«)

Halbherzigkeiten bringen nicht einmal halben Erfolg

Unsere Sprache ist verräterisch, sie entlarvt unsere innere Einstellung. In der Möglichkeitsform (»Ich könnte ja mal ... «) offenbaren wir unsere Halbherzigkeit.

Doch Halbherzigkeiten (»Na gut, ich kann es ja mal probieren ... «) bringen nicht etwa halben Erfolg, sondern gar keinen Erfolg, weil unsere Gedanken unterbewusst schon auf Misserfolg (»... aber ich glaube nicht so recht daran ... «) programmiert sind.

Auch die vollendete Vergangenheit (»Ich hätte das und das tun sollen ... «) ändert nichts mehr an Gegenwart und Zukunft. Wer in den Kategorien »ich sollte« oder »man sollte« denkt, wird weiterhin auf der Stelle treten, weil solche Formulierungen so schön nichtssagend sind - sie verpflichten zu nichts.

Vielleicht überzeugt eine einfache Rechnung: Wenn sie handeln, stehen ihre Chancen ungefähr fifty-fifty, das zu erreichen, was sie anstreben. Wenn sie nichts als vage Absichten (»Ich sollte ... «) äussern, sind ihre Chancen gleich null.

Der zweite Schritt: Sie sollten, nein, sie müssen »sollte« aus Ihrem aktiven Wortschatz streichen und durch »Ich packe das jetzt an! « ersetzen. Entscheiden sie sich ohne Wenn und Aber. Kommen sie ins Handeln - am besten sofort.

Das »Ja-aber«-Syndrom

»Ja, ich weiss, es ist wichtig und ich werde es auch erledigen, aber nicht jetzt. Vielleicht später.« Wir wissen alle, was das im Klartext heisst: wahrscheinlich nie. »Ja, aber ... « ist mehr als eine sprachliche Schlampigkeit. Ja-aber-Menschen schieben die Dinge gern hinaus. Sie mögen ja clever und erfindungsreich sein, diese »Ja-aber«-Menschen, aber sie sind es nur im Erfinden von Entschuldigungen. Eine Fähigkeit, die nichts bringt. Hundert Entschuldigungen haben weniger Wert als eine einzige Handlung.

Mit jedem »Ja, aber ... « wird Verantwortung abgewälzt. Wer Angst vor einem klipp und klaren »Nein« hat, weicht oft auf das freundlichere »Ja, aber ... « aus. Das vermeidet direkte Konfrontation. Aber gleichzeitig ist jedes »Ja, aber« auch ein »Ich-kann-nichts-tun«-Eingeständnis. Mit dieser Einstellung kommen Sie niemals wirklich ins Handeln. Und gerade darauf kommt es an.

Der dritte Schritt: Verändern sie ihre Perspektive, wandeln sie das ausweichende »Ja, aber ... « in ein verbindliches »Ja, und ... « um. Von wegen: »Ja, ich will das ja gern tun, aber im Moment sondern: „Ja. ich werde das tun!“

➔ Lösung: Wie wäre es wenn.....

Die Selbstzweifelfalle

»Du bist dafür noch eine Nummer zu klein. Denk immer daran, wo du herkommst. Freu dich bloss nicht zu früh - das dicke Ende kommt bestimmt. Den Vogel, der morgens singt, holt abends die Katz! « Ohne dass uns das vollkommen bewusst wäre, wachsen wir mit solchen oder ähnlichen Leitsätzen und Gedankenmustern auf. Sie beeinflussen unser Denken negativ, sie untergraben das Selbstvertrauen und nähren unsere Selbstzweifel:

Ich glaube, ich bin dafür nicht gut genug. Ich zweifle, ob ich das hinkriege.

Ich habe Angst, mich zu blamieren.

Stopp! Viele Selbstzweifel entstehen, weil wir unsere emotionale Intelligenz zu wenig einsetzen, zu wenig auf unsere Intuition und unser gesunden Menschenverstand vertrauen. Schliesslich bestimmen wir unseren Selbstwert selbst. Und zwar dann, wenn wir uns so akzeptieren, wie wir sind - mit allen Schwächen. Dann werden wir in der Regel auch von anderen Menschen akzeptiert.

Selbstvertrauen aufbauen

Selbstvertrauen wächst nicht, wenn es uns nur leicht gemacht wird, wenn uns alle Steine aus dem Weg geräumt werden, wenn wir mit einem Übermass an Fürsorge überschüttet werden. Selbstvertrauen ist ein Schlüssel, der fast jede Tür öffnet. Selbstvertrauen wächst nur mit der Erfahrung, Dinge anzupacken und sie aus eigener Kraft zu schaffen - und Probleme beiseite geschafft zu haben. Es kommt also vor allem auf folgende drei Punkte an:

Krisen bewältigen

Niederlagen meistern

Aus Niederlagen lernen

Alles zum Besten wenden

Also keine Ausreden! Vielleicht hatten sie es in der Vergangenheit tatsächlich schwer. Doch es liegt ganz bei ihnen, Sie können ihr Leben jetzt zum Besseren wenden. Voraussetzung: Sie müssen die volle Verantwortung für ihr Leben übernehmen. Keine Ausreden mehr!

Erfolgsfalle Kleinmut

»Ich kann nicht« - das heisst im Klartext: »Ich will nicht«. Viele Menschen setzen sich selbst nur unnötige Grenzen. Sie unterschätzen ihre Möglichkeiten dramatisch, wenn sie sich weiterhin mit Ihrem »Kleinspielfeld« zufrieden geben:

Das schaffe ich nie. Das ist unmöglich. »Nichts ist unmöglich!« - Diese frohe Botschaft gewinnt an Boden, seit ein japanischer Autokonzern auf tierische Weise dafür wirbt. In der Natur, unserem wichtigen Lehrmeister, gibt es wunderbare Beispiele, dass nichts unmöglich ist: Etwa die Hummel. Dieser plumpe Brummer hat nur eine Tragfläche von 1,45 Quadratcentimetern, wiegt aber rund 4,8 Gramm. Flächenwinkel: 6 Grad. Nach den bekannten Gesetzen der Flugtechnik und Aerodynamik ist es unmöglich bei diesem physikalischen Verhältnis zu fliegen. Die Hummel weiss das aber nicht. Sie fliegt einfach. Noch ein aus der Luft gegriffenes Beispiel: Sicher haben sie schon Vögel beobachtet und beneidet. Sie entfalten ihre Flügel, heben ab. Sie tun es einfach.

Die Kraft zum Fliegen kommt dann beim Fliegen ganz automatisch. Ganz bestimmt! Welche Lektion lässt sich also von Vögeln lernen? **Die nötige Power kommt mit dem Handeln.** Das scheint ein Naturgesetz zu sein.

Denken sie gross

Nur durch grosszügiges Denken kann man Grosses erreichen. Napoleon Hill hat daraus eine Lebenswahrheit formuliert: Was immer der Mensch sich vorzustellen und zu glauben vermag, das kann er auch verwirklichen.

»Geduld, Vernunft und Zeit, macht möglich die Unmöglichkeit.« Solche aufbauenden Sinnsprüche schrieben früher Menschen an ihre Haustür. Wie gut, dass sich jetzt auch in unserer Alltagskultur zaghaft verbale Starkmacher durchsetzen: »Tue erst das Notwendige, dann das Mögliche, und plötzlich schaffst du auch das Unmögliche«, kann man in der Münchner S-Bahn lesen.

Erfolgsfalle Angst

Angst und Furcht sind zunächst einmal wichtige, gesunde, normale Gefühle. Angst ist ein uraltes Signal unseres Körpers, das uns vor Gefahren warnen und schützen soll. Zum Problem wird Angst allerdings, wenn sie scheinbar grundlos das Leben belastet, wenn man die Angst nicht mehr unter Kontrolle hat. Angst lähmt. Angst macht unfähig, die nötige Aktivität zu entwickeln. Wer Angst hat, zieht sich in ein emotionales Gefängnis zurück. Ängstliche flüchten vor den harten Realitäten, sie wagen sich nicht mehr aus ihrer Komfortzone heraus. Immer mehr Menschen leiden unter folgenden Ängsten:

- Angst vor unbekanntem Situationen
- Angst, falsche Entscheidungen zu treffen
- Angst, Fehler zu machen
- Angst vor Ablehnung

Furcht lockt den Misserfolg

Für Napoleon Hill ist Furcht der grösste Feind des Erfolges. Was Furcht nicht alles anrichten kann: »Furcht lähmt die Kraft des Verstandes, lähmt die Fähigkeit der Imagination, tötet das Selbstvertrauen, untergräbt die Begeisterungsfähigkeit, verhindert jede Initiative, führt zu Unsicherheit in der Planung, unterstützt Verschleppung, löscht allen Enthusiasmus aus und macht Selbstbeherrschung unmöglich. Sie entkleidet jede Persönlichkeit ihres Charmes, zerstört die Möglichkeit sorgfältigen Denkens, knechtet die Beharrlichkeit, verschwendet die Willenskraft an Nichtigkeiten, zersetzt den Ehrgeiz, verdunkelt das Gedächtnis und lockt Misserfolg an in jeder nur denkbaren Gestalt; sie tötet die Liebe, erstickt die edleren Gefühle des Herzens, untergräbt jede Freundschaft und zieht das Unglück in hunderterlei Gestalt herbei, sie verursacht Schlaflosigkeit, Not und Trauer.« Moment mal, Angst und Furcht - ist das nicht dasselbe? Nein.

- Angst ist eher ein unangenehmes Gefühl (z. B. ganz konkrete Angst vor der Zukunft).
- Furcht ist meist ziemlich konkret.

Die Angst zu versagen

Versagensängste können schlimmer sein als das Versagen selbst. Denn zu scheitern ist zunächst einmal nichts Schlimmes. Da werden unsere Grenzen aufgezeigt. Jedes Scheitern kann eine wichtige Erfahrung sein, aus der wir lernen können. Wer aber heikle Situationen meidet, aus Angst vor dem Scheitern, kann erstens keine Erfahrungen machen. Und zweitens beraubt man sich auf diese Weise selbst aller Chancen zum Erfolg.

Das beste Beispiel, wie sich die Angst vor dem Versagen erfolgreich überwinden lässt, haben wir alle schon selbst geliefert. Die Strategie: Learning by doing. Wie war das denn damals, als wir Babys waren und laufen lernten? Wenn es nicht gleich klappte, wenn wir auf den Po plumpsten, zauderten wir dann? Resignierten wir? Gaben wir auf? Natürlich nicht. Wir rappelten uns hoch, probierten es weiter und immer weiter, plumpsten wieder hin - bis es plötzlich ging. Das funktioniert auch bei Erwachsenen.

Erfolgsfalle Angst vor Kritik

„Siehste, hab ich doch gleich gesagt. Ich kann einfach nicht glauben, was du immer für'n Bockmist baust. Nie hörst du mir zu. Mensch, bist du blöd. Das hätte meine Oma besser hingekriegt ...“

Komisch, kaum einer möchte Kritisches über sich hören, Kritik an der eigenen Person ist schwer zu ertragen - während wir andere völlig selbstverständlich kritisieren.

Fragen sie sich:

- Sind sie in den letzten 30 Tagen kritisiert worden? Wegen was?
- Sind sie als Kind oft kritisiert worden? Wegen was?

Sicher erinnern sie sich noch an diverse Nörgeleien, Meckereien, Beanstandungen von anderen. Sehen sie, Kritik sitzt tief. Sie tut weh. Sie reagieren erschrocken, oft mit übertriebener Heftigkeit. Kritik kann schwer verletzen. Meist können wir Kritik noch nach vielen Jahren nicht vergessen.

Manche Menschen schleppen deswegen sogar Minderwertigkeitskomplexe mit sich herum. Vieles wird unterlassen, aus Angst vor Kritik. Sie verhindert also Initiative und kann sogar das Selbstvertrauen beschädigen. Es gibt generell vier Möglichkeiten, richtig mit Kritik umzugehen:

- Sie können Kritik einfach zurückweisen.
- Sie können Kritik akzeptieren und zurückweisen.
- Sie können Kritikern weitgehend aus dem Weg gehen.
- Sie können sich Kritik zunutze machen.

Warum Kritik nützlich ist

Kritik kann zu einer wertvollen Kraft werden, die uns konstruktiv auf unserem Weg weiterbringt. Voraussetzung ist, dass wir nicht total emotional auf Kritik reagieren. Wenn wir es schaffen, Kritik nicht persönlich, sondern sachlich zu nehmen. Wenn Schwachpunkte kritisiert werden, ist es sinnvoller, seine Fähigkeiten zu verbessern, statt auf den Kritiker loszugehen. Fragen Sie sich immer:

- Wer hat sie kritisiert und warum?
- Welche Motive hat der Kritiker?
- Was ist der Inhalt der Kritik, die an ihnen geübt wird?
- Welches Ziel verfolgt der Kritiker?
- Steht er mit seiner Kritik alleine?

Beachten sie vor allem den zentralen Unterschied der Kritik:

- Das ist nicht ok
- Du bist nicht ok

An Kritik wachsen

Wichtig ist der Inhalt der kritischen Worte, nicht die Gefühle, die Kritik in ihnen auslösen. Wer konstruktive Kritik erkennen und zulassen kann, wer sie ernst, aber nicht persönlich nimmt, lässt sich von Kritik nicht gleich aus der Bahn werfen, sondern lernt dazu und beginnt daran innerlich zu wachsen.

Wie Sie mit Kritik umgehen können

- Hören sie aufmerksam zu. Sofortige Verteidigungshaltung und Defensive bringen nichts. Sie zeigen damit nur, dass sie unsicher sind.
- Wenn sie dieselben Kritikpunkte häufiger hören, seien sie noch aufmerksamer. Hier geht es offenbar um einen bestimmten wunden Punkt.
- Machen sie sich klar, wer sie kritisiert - und warum wohl?
- Brausen sie nicht auf. Versuchen sie, zu entspannen - auch wenn sie unter Druck stehen und es nicht leicht ist. Atmen sie zehn Mal tief ein und aus.
- Unterscheiden sie zwischen Kritik an ihrer Person und ihrem Verhalten. Menschen verhalten sich nicht immer fehlerfrei. Deswegen müssen sie keine schlechten Menschen sein.
- Versuchen sie Abstand zu gewinnen. Denken sie später noch mal über die Kritik nach.

Erfolgsfalle Angst vor Fehlern

Uns wird von Kind auf eingetrichtert, bloss keine Fehler zu machen. Wer Fehler macht, wird bestraft oder nicht mehr geliebt - oder beides. Klar, das prägt. Durch diese Angst, bloss keine Fehler zu machen, engen wir uns selbst ein. Wir meiden das Risiko. Wir tun nur noch Dinge, die wir schon können. Die Folge: Wir machen dann zwar wirklich weniger Fehler. Aber wir verschliessen uns auch vor neuen Erfahrungen. Mögliche Folge davon: neue Ängste. Die Angst, Fehler zu machen, blockiert. Mittelstürmer Giovanni Elber blieb, als Defensivtaktiker Trapattoni Trainer bei Bayern München war, weit unter seinen Möglichkeiten. Dann kam ein neuer Trainer, und Elber spielte sehr viel besser als vorher, zauberte, schoss viele Tore. Warum? Seine simple Erklärung: „Unter Trainer Hitzfeld darf ich auch wieder einen Fehler machen.“ In der Forschung heisst ein Verfahren: »Trial and error«, also beim Versuch bewusst Irrtümer einkalkulieren. Nicht nur Erfinder, Wissenschaftler oder kreative Köpfe nutzen Misserfolge, um zum Erfolg zu kommen. Jeder kann von Fehlern profitieren. Sie sind wie Wegweiser zum Erfolg.

Aus Fehlern lernen

In den dreissiger Jahren verblüffte General-Motors-Manager Charles Kettering mit einer neuen Erfolgsmethode. Er behauptete: Mit Misserfolgen pflastert man seinen Weg zum Erfolg - wenn man Fehlschläge voll akzeptiert und intelligent nutzt. Fehler sind wie gute Lehrer. Fehler können eine wichtige Lektion sein, wenn wir die richtige Einstellung zu Fehlern haben. Wir sollten Fehler, die wir gemacht haben, nicht verdrängen und nicht als Schlappe sehen. Fehler sind nichts Schlechtes, sie können eine notwendige und wertvolle Erfahrung sein. Denn:

- Wer clever ist, analysiert seine Fehler und lernt daraus.
- Wer noch cleverer ist, lernt auch aus den Fehlern anderer.

Jeden Fehler nur einmal machen

Wie gesagt: Es ist überhaupt kein Problem, einen Fehler zu machen wenn man die richtige Einstellung dazu besitzt. Auf keinen Fall sollte man aus Angst vor weiteren Fehlern klein begeben. Allerdings ist es wichtig, Schlüsse zu ziehen und nach Möglichkeit besser zu werden - vor allem aber denselben Fehler nicht öfter zu machen

Wie ich mit Fehlern umgehen kann

Fehler sind positiv - vorausgesetzt, wir gehen richtig mit ihnen um! Hier einige Tipps:

- Den Fehler sofort eingestehen
- Nicht mehr lang mit dem Fehler abgeben
- Aus dem Fehler lernen
- Denselben Fehler nicht noch mal machen
- Sich nicht wegen eines Fehlers schämen
- Keine langen Rechtfertigungen

Erfolgsfalle Perfektionismus

Fehlerfrei, tadellos, ausserordentlich hoher Massstab, von einer fixen Idee besessen - lexikalische Stichworte für einen Perfektionisten. Mr. und Mrs. Perfect unterliegen dem zwanghaften Wunsch, für jede Aufgabe- die perfektste aller Lösungen zu finden. Perfektionisten wollen:

- Alles oder nichts
- Auf meine Art oder gar nicht
- In einem einzigen grossen Schritt oder gar nicht
- Perfekt oder überhaupt nicht

Perfektionisten leiden. Sie sind nie zufrieden. Sie verschwenden Energie auf Nebensächlichkeiten, denn selbst die sollen perfekt gelingen. Perfektionisten können nur schwer Kompromisse schliessen. Sie verzetteln sich, werden nie fertig. Wenn dadurch Abgabetermine verpasst werden, hat das böse Folgen. Meist scheitern sie an ihren hoch geschraubten Ansprüchen - und stellen prompt ihre ganze Person in Frage. Perfektionisten können sich selbst über Erfolge nicht freuen. Der Perfektionist wird sich selbst zum Feind. Er lässt andere nicht an sich heran.

Wege zu mehr Gelassenheit: Niemand muss perfekt sein!

- Sie sind wer - diese Gewissheit reicht.
- Falls sie Angst vor Fehlern haben, dann hilft nur eines: welche machen, und zwar ganz bewusst und wohl dosiert! Damit sie erfahren, dass Fehler keine Katastrophe sind.
- Überprüfen sie ihre Kriterien. Fragen sie Freunde und Kollegen, wie sie bestimmte Situationen bewerten. Dann sehen sie die Dinge realistischer.
- Voraussetzung für lockeren Umgang mit Zielvorgaben ist, dass man Prioritäten setzen kann. Listen sie also auf, was sofort erledigt werden muss - und was warten kann.
- Stellen sie sich den Super-GAU vor ehe sie ein neues Projekt beginnen. Was könnte schlimmstenfalls passieren? Wären die Konsequenzen wirklich so unerträglich?
- Machen sie den Wert ihrer Person nicht allein von ihrer Arbeit abhängig. Sagen sie auch „Nein“.

Nobody is perfect

Null-Fehler-Menschen schreien innerlich nach Anerkennung. Sie glauben, sie könnten durch extremen Einsatz auch extremen Erfolg erzielen. Das gelingt selten, auch wenn sie wie Hamster im Laufrad strampeln. Resultat: Perfektionisten fallen in eine negative Spirale aus Selbstanklage, Unsicherheit und noch höheren Ansprüchen. Irgendwann droht Burn-out. Oftmals lähmt das grosse Ziel Perfektion zusätzlich, es passiert nichts, weil die Latte so hoch liegt, dass man sich nicht traut, anzufangen.

In kleinen Schritten vorgehen

Unterteilen sie ihre Vorhaben in kleine, machbare Schritte. Das Wichtigste dabei: Überhaupt erst mal mit dem zu beginnen, was man sich vorgenommen hat. Just do it. Man kann nur etwas schaffen, indem man es tut. Versuchen sie, locker zu bleiben.

In der Weltgeschichte ist nur ein perfekter Mensch bekannt - und der ist unbekannt: der Schöpfer der Formel »Nobody is perfect!« Halten sie sich vor Augen: Wer sich Fehler nicht verzeihen kann, ist burn-out gefährdet - und mit einem Erschöpfungssyndrom geht gar nichts.

Selbstwert und Selbstachtung

*Themen aus Paul Lahniners Arbeitsordner
Überarbeitet durch Annemarie Gredig*

Selbstwert ist die Qualität der Gefühle und Vorstellungen, die ich über mich selbst habe, gewissermassen das Gefühl über meine Gefühle. Selbstwert beinhaltet meine Selbstachtung und Wertschätzung zu allem, was ich bin und empfinde.

Ein voller Topf "ich weiss, dass die Welt ein Stück reicher ist durch mein Dasein. Ich glaube an meine Fähigkeiten, an meine Entscheidungskraft. Ich strahle Vertrauen aus. Ehrlichkeit, Integrität, Verantwortlichkeit, Liebe, Leidenschaft strömen frei aus mir."

Ein niedriger Pegel im "Pott" bedeutet, dass sich eine Person wenig wert findet, negative Erwartungen hat, schnell das Gefühl bekommt, sich schützen oder verteidigen zu müssen. Sich angeschlagen, verletzt, nicht liebenswert, schuldig, voll Scham fühlen, vermindert den Selbstwert. Oft verstecken sich Personen mit dauerhaft schlechtem Selbstwert hinter einer Wand des Misstrauens, der Isolation, Gleichgültigkeit, Überaktivität oder Aggression. Schlechter Selbstwert bedingt ein Grundgefühl, dass es nicht gut ist, so zu sein. Das führt oft zum Versuch, sich so zu verhalten, als wären die unangenehmen Gefühle nicht da. Etwas nicht wahrhaben zu wollen, bewirkt einen Teufelskreis schlechter Gefühle: Eine Person fühlt sich mies, ärgert sich aber darüber, dass es ihr mies geht und macht andere für seine Gefühle, Situation sowie Verhalten verantwortlich.

Wurzeln des Selbstwertgefühls

Unser Selbstwertgefühl hängt stark mit Kommunikationserlebnissen zusammen. Erlebnisse von Übereinstimmung, Harmonie und Anerkennung stärken und nähren unseren Selbstwert. Alle unsere Bewertungen haben einen sozialen Hintergrund: Wir vergleichen und "nehmen Mass" aufgrund unserer sozialen Zugehörigkeit. So bewerten wir auch uns selbst im sozialen Kontext. Folgende Aspekte sind dabei wichtig:

Bedürfnis nach Übereinstimmung

Wir sind soziale Wesen, biologisch auf Kontakt und Beziehung ausgelegt, orientieren uns an anderen Menschen, mit einem hohen Bedürfnis nach Anpassung. Unser Selbstwertgefühl wurzelt daher im Erleben von

- Übereinstimmung von Wertsystemen
- Übereinstimmung von Selbst- und Fremdeinschätzung
- Bedürfnis nach Anerkennung.

Anerkennung ist ein elementares Bedürfnis. Wir brauchen diese Quelle ausserhalb unserer eigenen Personen zum Wohlbefinden und zum Wachsen. Unser Selbstwertgefühl wurzelt daher in der Anerkennung

- als Person mit unserer Identität
- der sexuellen Rolle und Leiblichkeit
- unserer Leistung (Arbeit) sowie
- Wertschätzung dieser Leistung durch Geld und materielle Sicherheit.

Krücken des Selbstwerts

Geringer Selbstwert ist psychischer Stress. Wir kommen in Not, schlagen um uns und suchen noch Ersatz. Je schwächer der eigene Selbstwert, umso billiger, vordergründiger und destruktiver kann dieser Ersatz sein.

Folgende typische Strategien zeigen dies:

- Entwertung anderer
- Ich fühle mich auch auf Kosten anderer überlegen.
- Andere stärken
- Ich suche mir "Unterlegene" um diesen zu helfen, nur damit ich mich überlegen fühlen kann. Ich helfe sozusagen aus eigenem Mangel.
- Konsumzwang
- Aus innerer Not kaufen, im Übermass essen.
- Mich beweisen
- Zwanghaft Gelegenheiten suchen, in denen ich "Applaus" bekomme.

⇒ Dies ist nichts anderes als eine Stressbewältigungsstrategie.

Selbstachtung

Die Quelle für Menschlichkeit und Leistungsfreude

Der bewusste Umgang mit dem eigenen Selbstwert kann als "Selbstachtung" bezeichnet werden. Gewissermassen eine Instanz in uns, die kommunikative Signale auf bewertende Botschaften untersucht, eine Haltung, die uns innerlich schützt und Auswirkungen eigener Handlungen überprüft.

Wer sich selbst achtet, handelt aufgrund von Werten und übernimmt Verantwortung für das eigene Tun.

Der Selbstwert ist das Gefühl, das ich zu mir selbst habe. Selbstachtung ist die Haltung, mit der ich zu mir stehe.

Wenn ich mich achte, kann ich eigene Fehler wahrnehmen und korrigieren, denn ich vertraue auf meinen Wert. Nur wer sich aus innerer Not perfekt, unangreifbar, überheblich zeigen muss, hält eigene Schwächen nicht aus und versucht diese zu vertuschen oder zu überspielen.

Wer zu sich selbst steht, kann auch mit Unsicherheiten leben und mit diesen wohlwollend umgehen: Unsicherheiten gehören zum Menschsein.

Zweifle nicht an dem, der dir sagt, er habe Angst, aber hab' Angst vor dem, der sagt, er kenne keine Zweifel. (Erich Fried)

Selbstachtung ist eines der wichtigsten Ziele in der Persönlichkeitsentwicklung. Gelungene Beziehungen, Leistungsfähigkeit, Zielstrebigkeit, eine menschenwürdige Gesellschaft - all diese gedeihen auf der Basis von Menschen mit Selbstachtung.

Führungskräfte, TrainerInnen, können andere Menschen nur wirksam fördern und begleiten, wenn sie ihr eigenes Selbstwertgefühl entwickeln. Selbstwert hat immer eine soziale Bedeutung:

Wer sich selbst achtet, achtet die Anderen.

Wer die eigene Quelle des Selbstwertes in sich kennt, kann andere nähren.

In gegenseitiger Wertschätzung können alle Beteiligten wachsen und sich weiterentwickeln.

Lernzielkontrolle

- 1. Erklären sie die SMART-Regeln?**
- 2. Definieren sie ein Ziel nach SMART?**
- 3. Nennen sie 5 persönliche Tricks auf dem Weg zum Ziel**