

Erfolgreich glücklich

Zum einen gibt es Menschen, die den Erfolg gepachtet zu haben scheinen: Ihnen gelingt einfach alles. Was sie anfassen, wird zu Gold und zwar ohne offensichtliche Mühen. Zum anderen sind da diejenigen, die sich ihr ganzes Leben plagen. Sie können machen, was sie wollen, der Erfolg, den sie sich wünschen, stellt sich nicht ein. Täglich zermüht sie die Frage: Warum ist das Leben so ungerecht zu mir? Und schließlich die dritte Variante: Diejenigen, die zwar Erfolg haben, aber dafür keine Familie und Freunde mehr. Oder die ernsthaft krank geworden sind. Ihr Erfolg hat ihnen kein Glück gebracht. Wie hängen die beiden Lebensziele "Erfolg" und "Glück" eigentlich zusammen und wie sind sie gemeinsam erreichbar? Renate Gervink



Man macht nur gut, was man gerne tut. Ein fester Wille, Fleiß, Zähigkeit oder Ehrgeiz allein können keine Garantien für den Erfolg sein, so Falko Rheinberg, Professor für Psychologie an der Universität Potsdam. Erfolg stellt sich erst ein, wenn wir Menschen unsere Antriebskräfte und Neigungen richtig erkennen, diese mit unseren Wertvorstellungen in Einklang bringen – und in die Tat umsetzen. Der österreichische Journalist Helmut A. Gansterer erklärt dies in seinem Buch „Endlich alle Erfolgsgeschichten“ so: „Erkunden Sie ohne Selbstlüge Ihre eigene Natur. Ermitteln Sie Ihre wahren Ziele und deren Richtung. Andernfalls stellen Sie schon im Bahnhof die Weichen falsch und fahren auf einen Prellbock“. Gansterer war Chefredakteur der österreichischen Zeitschrift „trend“ und hatte für seine Reportagen die – wie er sie nannte – „Angekommenen“, wie Bill Gates, Microsoft, Ryuzaburo Kaku, Canon, und Raymond Levy, Renault, interviewt.

Auch nach den Erkenntnissen des Psychologen Falkenberg erlebt nur derjenige Erfüllung und Glück, der zwischen seinen Neigungen, Werten und seinem Tun eine größtmögliche Übereinstimmung erzielt. Dies alles leuchtet ein. Denn wir sind am glücklichsten, wenn wir mit Leidenschaft bei der Sache sind. Dann scheint uns alles mühelos und schwungvoll zu gelingen, keine Hürde zu hoch, kein Weg zu weit zu sein. Jedoch sitzen viele Menschen jeden Tag an einem Arbeitsplatz, der ihnen überhaupt nicht gefällt, innerlich haben sie bereits gekündigt und sonntags schon denken sie mit Grausen an die nächste Woche. Sie stehen auf keinen Fall im Einklang mit ihren Wünschen, Neigungen und Werten.

Und noch etwas macht das Glück und den Erfolg zu einer komplizierten Sache: Eigentlich müsste jeder erfüllte Traum glücklich machen. Warum aber gibt es so viele Lottogewinner, die ganz und gar nicht glücklich sind? Warum gibt es erfolgreiche Sportler, Unternehmer, Schauspieler mit Depressionen oder Suchtproblemen? Ihre innerste Neigung, ihre Werte und ihr Tun stehen nicht im Einklang, sagen die Wissenschaftler. Denn um Erfolg zu haben und Leistung zu erbringen, müssen wir uns immer unseres Selbst bewusst sein; unsere Stärken, Talente und Fähigkeiten genauso kennen wie unsere Schwächen. Und vor allem müssen wir letztere akzeptieren. Erst wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir unser Potenzial richtig nutzen.

Erfolgshindernisse. Was hindert uns am Erfolg? Warum sehen viele von uns in erfolgreichen Menschen eher eine Ausnahmeerscheinung und geben sich mit dem zufriedenen,

Erfolg braucht Leidenschaft. Finden Sie Ihre!

- Überlegen Sie, welche Aufgaben Sie von sich aus immer wieder gerne erledigen.
- Welche Tätigkeiten führen Sie immer wieder zuerst aus, welche schieben Sie immer wieder auf die lange Bank?
- Bei welcher Arbeit vergessen Sie die Zeit? Wozu müssen Sie sich immer wieder selbst motivieren?
- Über welches Ergebnis haben Sie sich am meisten gefreut? Gibt es „Erfolge“, die Sie nicht mit Freude erfüllen, die Sie vielleicht gar nicht als Erfolg angesehen haben?
- Stellen Sie sich vor, Sie erfüllen sich einen großen Wunsch: Malen Sie sich ins Detail aus, wie Sie sich dabei fühlen.

was sie haben? Es sind unsere Denkmuster, die unseren Weg vorschreiben. Psychologen sagen: Wir gestalten uns und unserer Welt durch unsere Gedanken. „Ich bin, was ich denke, dass ich bin“. Wenn wir immer nur in Problemen denken, so werden unsere Probleme immer größer; wenn wir uns ständig ärgern und etwas zu kritisieren haben, werden wir garantiert immer etwas finden, über das wir uns aufregen können. Und so heißt der Umkehrschluss: Wenn wir Freude am Leben haben, unsere Arbeit und unserer Umwelt positiv betrachten, wenn wir in anderen Menschen eher das Interessante und Liebenswürdige sehen, so wird unser Leben auch mehr Freude als Probleme erfahren, werden wir immer auch auf interessante und liebenswerte Menschen treffen. Das heißt: Negative Denk- und Verhaltensmuster und Glaubenssätze, die uns mehr blockieren als weiterbringen, halten uns davon ab, unsere Träume und Ziele umzusetzen und ein Leben nach unseren Vorstellungen zu führen. Oft geschieht dies unbewusst.

Dr. Petra Bock, Organisationsberaterin und Coach spricht in ihrem Buch „Nimm das Geld und freu dich dran“ über die Macht verborgener Denkmuster. Diese äußern sich in Gedanken, die uns immer wieder ausbremsen, bevor es eigentlich losgeht. Dies sind Gedanken wie: „Das klappt doch nie.“, „Ich kann das nicht.“ oder „Die Zeiten sind so

Der Weg zum Ziel beginnt mit dem ersten Schritt

Die meisten Menschen haben viele Ziele, wichtige sowie unwichtige. Um seine Ziele zu erreichen, sollte man zunächst unterscheiden können, welches die wichtigen sind und welches die unwichtigen, welche sofort umgesetzt werden können und welche einen längeren Atem benötigen.

- Schreiben Sie zunächst, wie es Ihnen in den Sinn kommt, all Ihre Ziele auf. Schränken Sie sich in dieser Liste nicht ein.
- Fügen Sie Ihre Ziele anschließend in ein Mindmap. Hier strukturieren Sie bereits Ihre Ziele und kennzeichnen die unterschiedlichen Ebenen. (wichtig/unwichtig, kurzfristig/langfristig).
- Schreiben Sie zu jedem Teilziel die Aufgaben auf, die Sie dahin führen sollen. So rücken große und unmöglich scheinende Ziele plötzlich in erreichbare Nähe.
- Erstellen Sie zu jedem Teilziel und jeder Aufgabe einen Zeitplan, wann Sie die Aufgabe erfüllt, beziehungsweise das Teilziel erreicht haben wollen.
- Schreiben Sie auf, welche Voraussetzungen für Ihre Ziele notwendig sind und welche Fertigkeiten Sie zur Realisierung brauchen.
- Überlegen Sie sich einen Plan B, falls Sie eines der Teilziele nicht erreichen sollten. Überlegen Sie sich im Voraus, wie Sie handeln werden, wenn der „schlimmste Fall“ eintritt, damit Sie vorbereitet sind und überlegt handeln können, statt kopflos zu reagieren oder aufzugeben.
- „Feiern“ Sie jedes erreichte Teilziel.

schlecht, da kann das gar nichts werden“. Das Fatale an diesen Sätzen: Wir bemerken manchmal nicht einmal, dass wir in diesen Denkmustern denken, denn sie sind durch Gewohnheit so etwas wie ein Reflex geworden.

Angst hemmt den Erfolg. Zu diesen negativen Denkmustern gesellt sich in der Regel auch die Angst vor Veränderung. Doch Angst ist ein schlechter Ratgeber, bringt sie uns doch dazu, uns getrieben und gejagt, von der Situation bestimmt, zu fühlen. Anselm Grün, Benediktinermönch und

gefragter Ratgeber zu Themen wie Unternehmens-, Lebens- und Glaubensberatung, schreibt in seinem Buch „Leben und Beruf – eine spirituelle Herausforderung: „Besser ist eine aktive Strategie: die Angst bewusst anzuschauen und darauf zu reagieren. Das bedeutet, einen Schritt zurückzutreten, sich von der Angst zu distanzieren, die schwierige Situation zu analysieren und nach Lösungen für die Zukunft zu suchen“.

Erfolg ist eine Frage der Leidenschaft. Allerdings reicht es auch nicht aus, wenn wir nach dem Motto „Ich denke ab jetzt positiv!“ vorgehen, wenn wir uns sagen „Ich bin erfolgreich!“ oder „Ich bin glücklich!“, denn die alten Muster und Prägungen, die wir seit unserer Kindheit mit uns herumtragen, kommen uns immer wieder in die Quere. Was hilft, ist eine tief greifende Veränderung unserer inneren Einstellung.

Erfolgreiche Menschen machen es uns vor. Sie leben ihr Potenzial und verwirklichen sich in dem, was sie tun. Sie haben die richtige Einstellung zu Glück und Erfolg. Und sie haben Durchhaltevermögen. Ein weiterer Meilenstein auf dem Weg zum Erfolg: Fleiß und Ausdauer. Beide scheinen für die meisten Erfolge unerlässlich zu sein. Schauen wir uns z. B. erfolgreiche Spitzensportler an. Wer von ihnen würde gleich nach einem verlorenen Wettkampf seine Karriere aufgeben? Ganz im Gegenteil, für die meisten von ihnen ist eine Niederlage ein zusätzlicher Ansporn: „Jetzt erst recht!“, lautet ihre Devise.

Dass Erfolg eine Sache von innerer Einstellung ist, fand auch die amerikanische Wissenschaftlerin Saras D. Sarasvathy in einer Studie mit erfolgreichen Unternehmensgründern heraus. Mit ihrem Team an der Washingtoner Universität interviewte sie erfolgreiche Unternehmer und fand heraus, dass diese nicht vorwiegend nach Businessplänen und betriebswirtschaftlichen Lehrbüchern handeln, sondern aus einem „Bauchgefühl“ heraus. Die Interviews ergaben, dass die meisten erfolgreichen Unternehmer beispielsweise mit Unsicherheiten und Misserfolgen ganz anders umgehen, als angestellte Manager. Anstatt sich auf die Zukunft einzustellen, versuchten sie, diese zu beeinflussen und zu gestalten.

Es ist übrigens auch der Umgang mit Misserfolgen und Problemen, der zeigt, ob ein Mensch zu den Erfolgreichen gehört. Viele Studien haben gezeigt, dass diejenigen, die gelernt haben, Misserfolge als Ansporn zu sehen, beruflich erfolgreicher sind als diejenigen, die jede auftauchende Hürde gleich entmutigt. Letztere sehen dann den Misserfolg als persönliches Versagen. Die richtige Einstellung zu

Misserfolge müsste sein: „Ich habe getan, was ich konnte und mein Bestes gegeben. Beim nächsten Mal wird es bestimmt besser klappen“.

Erfolgreiche Menschen haben die richtige Einstellung zu Glück und Erfolg.

Sich den Erfolg erträumen. Über dieses nötige Selbstwertgefühl schreibt auch Karl Gamper in seinem Buch „Erfolg ist menschlich“. Darin porträtiert er Unternehmen, die alle auf individuelle Weise erfolgreich sind. Bei der Beschreibung des schweizerischen Unternehmens kdg skizziert er ein grundlegendes Denkmodell als Ausgangslage für Veränderung beziehungsweise Erfolg und empfiehlt: „Erstens: Lösen Sie sich von der Fixierung auf Probleme und auf zwingende Umstände. Zweitens: Verbinden Sie sich mit Möglichkeiten. Denken Sie in Möglichkeiten. Erträumen Sie sich in eine ideale Szene, jenseits der tatsächlichen Realität. Denn im Traum ist alles möglich und so bekommen Sie leichter ein Gespür und ein Gefühl dafür, wie und wo sich Wege öffnen könnten. Schon die alten Römer sagten: „Solve et coagula“. Löse und verbinde dich neu“.

Und was können wir daraus für unseren Alltag lernen? Dass vor dem Handeln Reflexion und Planung stehen – zu allererst aber darf tüchtig geträumt werden.

■ Renate Gervink



BUCHTIPPS:

Helmut A. Gansterer: Endlich alle Erfolgsgeheimnisse,
Ecowin Verlag, Salzburg 2010

Petra Bock: Nimm das Geld und freu dich dran,
Kösel-Verlag, München 2008

Karl Gamper: Erfolg ist menschlich,
J. Kamphausen Verlag, Bielefeld 2009

Anselm Grün: Leben und Beruf –
Eine spirituelle Herausforderung,
Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2009