

Erfolgreich mit Rückschlägen umgehen

Mentalstrategien vom Spitzensport lernen

Der Umgang mit Rückschlägen fällt uns oft schwer, denn Erfolg ist ein wichtiges Credo unserer Gesellschaft. Häufig geht es darum, gute Ergebnisse zu erzielen, Leistung zu zeigen, Vorgaben zu erreichen, sich durchzusetzen und besser – oder zumindest gleich gut – wie andere zu sein. Mit diesem Anspruch wachsen wir auf. Scheitern hingegen ist für viele ein Stigma, ein Tabu.



Heidi Haberl-Glantschnig
Mental-Coachin

Niederlagen sind demotivierend. Sie kratzen am Selbstbild und bringen unser Image in Gefahr. Meist schämen wir uns für unsere Misserfolge und es fällt schwer, sie in unser Selbstbild zu integrieren. Wenn es zu viele von ihnen gibt, ist unser Selbstwert stark in Gefahr und wir beginnen, uns abzuwerten in Richtung »Das kann ich eben nicht.«, »Das schaffe ich nicht«, »Ich bin nicht gut, nicht richtig ...«, bis hin zu »Ich bin gescheitert«. Eine wenig hilfreiche Abwärtsspirale beginnt und bestärkt sich im Sinne einer Selffulfilling Prophecy immer weiter, wie auch die Grafik (Abb. 1) zeigt.

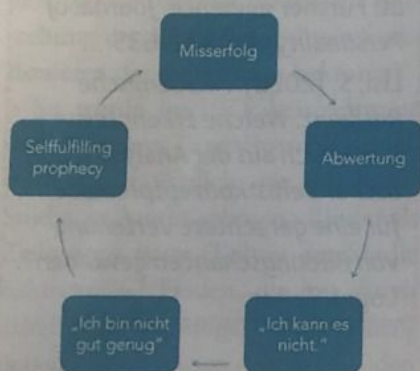


Abb. 1: Selffulfilling Prophecy.

Auch Superstars scheitern

In den Medien werden uns perfekte Menschen und besonders perfekte Superstars gezeigt, die uns weiter verunsichern. Denn dort sieht man in erster Linie die Erfolge, die Leistun-

gen und den Glamour. Wir sehen die Bilder der emotionalen Siegerehrungen, der schönen lachenden schlanken Menschen und der umsatzstarken Unternehmer, die Luxusgüter ganz selbstverständlich vorführen und gelungene Beziehungen leben. Wir nehmen nur die Erfolge wahr und übersehen dabei den langen Weg dorthin, der von Ups and Downs geprägt ist.

Jeder Mensch wird jedoch in seinem Leben mit Krisen konfrontiert: persönliche Niederlagen, Jobverlust, Krankheiten, Unfälle. Der Forschung war lange Zeit unklar, warum manche besser mit solchen Situationen umgehen können als andere. Warum der eine neue Perspektiven erkennt, während der andere in ein tiefes Loch fällt.

Die Psychologin und Mentalcoach Heidi Haberl-Glantschnig, die selbst viele Jahre Leistungssportlerin war und als Unternehmerin im Sport und Business arbeitet, beschäftigt sich mit dieser Frage seit vielen Jahren.

»Aus meiner Sicht geht es hier wenig um Glück, um Zufall oder um besonders herausragende genetische Komponenten, wie oft von vielen vermutet wird. Auch die aktuelle Forschung bestätigt solche Thesen nicht. Es sind die ganz besonderen, exzellenten Mental- und Resilienz-Strategien die hier den feinen Unterschied machen.«

Mentale Strategien

Es handelt sich dabei um mentale Strategien, also internale Muster, auf Basis derer wir unsere Handlungen, unsere Emotionen, unser Erleben

und Verhalten steuern. Im Behaviorismus spricht man in diesem Zusammenhang von der »Black Box«, in der sensorische Reize verarbeitet werden, um dann zu extern wahrnehmbaren Verhaltensweisen zu führen. Im Mentalcoaching geht es um die Erforschung der Black Box, mit dem Ziel, besonders erfolgreiche mentale Strategien zu erkennen und für andere nutzbar zu machen.

Spitzensportler/-innen lernen relativ früh, dass Niederlagen ein Teil ihrer Arbeit sind und zum Wachstumsprozess ganz natürlicherweise dazu gehören.

Die Basketball-Ikone Michael Jordan meinte: »In meiner Laufbahn habe ich mehr als 9.000 Würfe verschossen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal war ich derjenige, der das Spiel gewinnen konnte und ich habe daneben geworfen. Ich bin immer und immer wieder gescheitert. Und genau deshalb bin ich erfolgreich.« Auch Oliver Kahn, einer der erfolgreichsten Torhüter aller Zeiten schreibt in seiner Biografie: »Der Rückschlag gibt wichtige Hinweise, wo man nachbessern muss oder was man vielleicht sogar ganz anders machen sollte. Damit schafft der Rückschlag die Voraussetzung dafür, richtig durchstarten zu können.«

Niederlagen als Chancen

Was wäre, wenn jeder Rückschlag in Wirklichkeit tatsächlich ein Gewinn ist? Wenn in Niederlagen ungeahnte Chancen steckten, die es zu entdecken gilt?

Wenn Rückschläge passieren, quälen wir uns oft mit den berühmten »Warum-Fragen.« Wissend, dass diese Fragen nur einmal Berechtigung haben, nämlich bei der Ursachenfindung. Ansonsten sind Warum-Fragen anklagend und oft geht es darum die Schuld von sich auf andere zu schieben und Verantwortung abzugeben.

Eine zentrale Frage zur Reflexion und neuen Bedeutungsgebung ist für Frankl in Krisenzeiten die Frage: »Wofür ist das eine Gelegenheit?«, die er mit den Buchstaben WIDEG abkürzte. Sie hilft dabei, schwierige Situationen sofort zu entschärfen und das Leben mit Sinn neu auszurichten. »Wozu fordert mich diese Situation heraus?« »Was kann ich gerade jetzt lernen?«

Es gibt so viele schöne Geschichten in diesem Zusammenhang, die das Leben schrieb und die uns vor Augen führen, wie mächtig dieses Mindset wirken kann.

» Wie wertvoll manche Rückschläge für unser Leben sind, erkennen wir leider oft erst im Rückspiegel und doch gilt es, unser Leben vorwärts zu leben.«

Eine Firma entwickelte zum Beispiel einen Kleber, der nicht halten wollte. Daraus entstand ein gigantischer Markt mit einem fantastischen Produkt: Post-It, die kleinen gelben Zettel, die überall hängen und leicht wieder abgerissen werden.

Für ein Sägewerk ist das Sägemehl Abfall und lange Zeit bezahlte man sogar Geld, um das Sägemehl zu entsorgen. Für eine Spanplattenfabrik ist das Sägemehl ein wichtiger Rohstoff.

Und als der schottische Arzt Alexander Fleming am 28. Septem-

Praxis-Tipp: Umgang mit Niederlagen in 3 Schritten

- Akzeptanz und Nachsicht: Es ist, wie es ist. Rückschläge gehören dazu, vor allem bei erfolgreichen Menschen. Und ich darf mich auch mal richtig ärgern/traurig sein/enttäuscht sein.
- Analyse und Learnings:
 - Was lief gut?
 - Was ging schief?
 - Was alles kannst Du beim nächsten Mal besser machen?
- Abhaken und Blick nach vorne: Nach der Analyse hast Du alles Positive aus diesem Ereignis für Dich nutzbar gemacht und kannst es loslassen. Hältst Du Dich weiter damit auf, nimmst die Niederlage zu viel Energie in der Gegenwart ein, kostet Dich Kraft am Weg zu deinen Zielen.

ber 1928 aus dem Urlaub in sein Labor zurückkehrte, fiel ihm eine zuvor vergessene Petrischale auf Und was dann kam, hat unser aller Leben geprägt. Wie schön, dass damals jemand einen schlampigen Fehler gemacht hat!

Wie wertvoll manche Rückschläge für unser Leben sind, erkennen wir leider oft erst im Rückspiegel und doch gilt es, unser Leben vorwärts zu leben. Hier ein paar Tipps, wie es leichter gehen kann:

Niederlagen sind:

- Rückmeldungen am Weg zu unseren Zielen.
- Sie sind nicht dazu gedacht, den Glauben an sich oder seine Möglichkeiten zu verlieren.
- Sie sind da, um innezuhalten und zu reflektieren.
- Sie sind da, um aus ihnen zu lernen und neue Fähigkeiten zu entwickeln, bzw. Erkenntnisse zu generieren.

Je klarer das Ziel, umso leichter der Umgang mit Rückschlägen

Die Motivationspsychologie lehrt, wie man Menschen motivieren kann. Was sind Motivatoren und Antreiber? Was davon kommt von außen, was von innen? Heute nähert sich die Motivationspsychologie mehr und mehr der modernen Zielpsycho-

gie an. Denn Ziele motivieren automatisch, wirken wie Magneten, wie Leuchttürme und setzen ungeahnte Energien frei. Ziele sind immer der erste und entscheidende Schritt, wenn es darum geht sich zu verändern oder auch Krisen zu meistern.

» Denn Ziele sind es, die uns aufzeigen, wofür wir das alles machen und warum es sich lohnt auch schwere Zeiten durchzustehen.«

Denn Ziele sind es, die uns aufzeigen, wofür wir das alles machen und warum es sich lohnt auch schwere Zeiten durchzustehen. Je klarer, attraktiver und anziehender diese Ziele für jeden einzelnen Menschen ganz persönlich sind, umso stärker wirken sie wie Magneten, die uns anziehen und uns die Kraft, sowie die Kreativität geben, Lösungen zu finden, wo Niederlagen uns vordergründig den Weg verbauen.

Die Autorin

Mag. Mag. Heidi Haberl-Glantschnig hat Psychologie und Sport studiert. Sie ist Lebensberaterin, Business Mentalcoach, Unternehmerin und 30-fache Österreichische Meisterin und J-Vizeweltmeisterin im Rudern.

Kontakt über:
www.sprungkraft.consulting, www.mybestme.at

Wir sind unzählige Male auf die Nase gefallen, bevor wir laufen konnten. Sowie jedes andere Kleinkind, das sich unermüdlich immer und immer wieder aufrichtet und es bei jedem Versuch ein kleines bisschen besser schafft – ohne jemals Zweifel zu haben, dass es irgendwann klappen wird. Damals haben wir nicht aufgegeben, weil wir den Prozess als ganz natürlich angesehen haben und nicht viel darüber nachgedacht haben.

»Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren« (Winston Churchill), denn wenn man Wachsen möchte, geht es darum, die Komfortzone zu verlassen und das ist immer mit Risiko verbunden.«

Scheitern ist nicht das Gegenteil von Erfolg. Es ist vielmehr ein entscheidender Teil davon. Misserfolg gehört zum Erfolg und noch mehr: Misserfolg macht Erfolg überhaupt erst möglich, weil oft genau daraus der Antrieb und der »Need« für Veränderung und Wachstum entsteht.

»Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren« (Winston Churchill), denn wenn man Wachsen möchte, geht es darum, die Komfortzone zu verlassen und das ist immer mit Risiko verbunden. Wenn wir in unbekanntes Terrain vorstoßen, laufen wir Gefahr auf neuen Wegen auch vermeintlich »falsche Abzweigung« zu nehmen. Die meisten Menschen würden das schon als Misserfolg oder Scheitern einstufen und eventuell den Weg nicht mehr weiterverfolgen.

Der Umweg kann aber auch als Rückmeldung gesehen werden (siehe dazu auch die Abb. 2), um zu korrigieren, zu adjustieren, zu lernen und zu wachsen. Und je mehr dieser

»falschen« Wege man schon erkundet hat, desto näher kommt man unweigerlich dem richtigen Weg.

Wofür ist das eine Gelegenheit?

Spannende Gedanken zum Umgang mit Problemen kommen vom österr. Psychiater und Begründer der Logotherapie Viktor Frankl.

Er unterscheidet zwischen Talenten, die er als Geschenke Gottes bezeichnet und Fähigkeiten, die wir erst im Laufe unseres Lebens erlernen müssen.

Und diese Fähigkeiten entwickeln wir genau dann, wenn etwas nicht optimal läuft. Wenn wir diesen inneren Antrieb nach Weiterentwicklung, nach Wachstum und Lernen spüren, weil wir neue Wege gehen, andere Herausforderungen meistern und höhere Ziele erreichen möchten.

In Tiefzeiten dürfen wir uns immer daran erinnern, dass wir gerade Fähigkeiten entwickeln, denn Probleme (pro= für, balein=ball) sind, wie das Wort schon zeigt, FÜR uns da. Es gibt niemals das ultimative Versagen, sondern nur Rückmeldungen, die uns wichtige Korrekturänderungen auf dem Weg zum Ziel aufzeigen.

Thomas Edison, der Erfinder der Glühbirne, wurde einmal von einem seiner Mitarbeiter gefragt, ob er der Suche nach einem geeigneten Material für den Glühfaden nicht schon überdrüssig sei. Immerhin hatte Edison zu diesem Zeitpunkt bereits an hundertfünfzig verschiedenen Materialien erfolglos getestet. Edison antwortete auf die Frage des Mannes mit Verwunderung: »Warum um Himmelswillen sollte ich deshalb verzweifelt sein? Ich habe mehr als hundertfünfzig Materialien entdeckt, von denen ich mit Bestimmtheit sagen kann, dass sie als Glühfaden ungeeignet sind.«

Auch Kreativität, diese schillern-de, Fähigkeit, von der man weiß wie wichtig sie in unserer schnelllebigen Welt ist und die immer wieder vom Top-Skills der Zukunft gewählt wird, steht in engem Zusammenhang mit Fehlerkultur und dem Mut, Rückschläge zu riskieren. Menschen, die Fehler als natürliche Bausteine von Leben und Wachsen ansehen, können besser mit unklaren Strukturen umgehen, sind innovativer und kreativer, finden Lösungen zu Problemen, die sie jetzt noch nicht kennen.



Abb. 2: Niederlagen als Chance.