

# Weiter machen!

## Vom Umgang mit Misserfolgen

Petra Brandes, Diplom-Kulturpädagogin, Personal- und Organisationsentwicklerin, Coach und Beraterin in Münster, Dozentin u.a. am Career Service der Uni Münster zum Thema „Gescheit(er) scheitern“ und Trainerin für „Seminare die bewegen“ (Coachings mit Islandpferden, Mentaltraining auf dem Golfplatz, Coaching Wanderungen)

Neulich auf dem Golfplatz schlug ich eine ganz passable Runde. Einige der 9 Bahnen freuten mich, weil ein Ball so richtig weit und gerade flog oder ich ein gefürchtetes Wasserhindernis überspielen konnte. Super! Einige Bahnen allerdings ärgerten und wurmten mich: ein Abschlag ins Gebüsch, Ball weg, Strafschlag! Oder mit 4 Schlägen eingelocht, obwohl der Ball nur 30cm vom Loch entfernt lag. Oh wie ärgerlich! Eine ganz normale, da ausgewogene Erfahrung von Freude und Frust. Vielleicht kennen Sie das aus dem Studium? Mal klappt was gut bis sehr gut, dann „verhaut“ man es und muss durch das Gebüsch kriechen. So ist das Leben: Plus und Minus gehören zusammen, jede Medaille hat 2 Seiten und wo Licht ist, ist eben auch Schatten. Und nur Sonne können wir auch gar nicht vertragen, es gäbe garantiert einen Sonnenbrand und es wäre des Guten zu viel.

Ich kam also ganz ausgeglichen von meiner Golfrunde zurück und kam ins Gespräch mit einem sehr guten Spieler. Er erzählte, er war vor einigen Tagen unterwegs, um eine Runde zu spielen. Er spielte schlecht und war anfangs etwas verwundert, weil er gerade vorher ein Turnier richtig gut gespielt hatte. Dann ärgerte er sich, weil er bemerkte, dass er nach den falschen Golfschuhen gegriffen hatte, in denen er schlechten Halt hatte. Er spielte immer schlechter und dann „ging gar nichts mehr“. Er hatte das Gefühl, er konnte die ihm vertrauten Bewegungen nicht mehr, es fühlte sich alles falsch an, die Bälle schienen sich zu weigern, nach vorn zu fliegen. Es war furchtbar, totale Blockade. Auf meine Frage, ob er seit dem wieder auf dem Platz gewesen sei, verneinte er und meinte „grad traue ich mich noch nicht...“

Vielleicht kommt Ihnen das auch bekannt vor? Eine Misserfolgserfahrung beeinträchtigt uns so, dass wir Angst vor dem Weitermachen haben. Weil die erste Runde Examen nicht geschafft wurde. Doch Sie müssen wieder auf den Platz und weiter trainieren. Sie können es sich jetzt nicht leisten, ab zu brechen. Es steht zu viel auf dem Spiel...

Was passiert in uns, wenn das Gleichgewicht gestört ist? Wie können wir damit umgehen, um weitermachen zu können? Eine Hilfe zum Verstehen und Tipps zum Tun.

## Wie Misserfolge uns innerlich aus der Bahn werfen

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wir entwickeln Routinen und Regelmäßigkeiten, um uns in dieser komplexen Welt zurecht zu finden. Unser Gehirn kann schnell Entscheidungen und Beurteilungen treffen, wenn es Erlebnisse mit bereits gemachten Erfahrungen abgleichen kann. Ein Grund für unser sogenanntes Schubladendenken. Wir hatten in der 10.Klasse zum Beispiel eine Lehrerin, die streng war, uns sehr gerecht behandelte, stets ein bisschen altmodisch gekleidet war und sich unterm Strich in unserer Klasse großer Beliebtheit erfreute. Diese Erfahrung ist als Muster abgespeichert und läuft im Hintergrund mit. Werden wir zehn Jahre später eine Vorgesetzte haben, die uns in verschiedenen Merkmalen an diese Lehrerin erinnert, werden wir zuerst positiv auf diesen Menschen zugehen. Eventuell sind wir doppelt enttäuscht, wenn die Vorgesetzte zwar streng ist und auch optisch nicht das Allermeiste hermacht, aber überhaupt nicht gerecht zu allen Mitarbeitern ist. Denn zuerst war sie in der Schublade „streng = gerecht“. Wir bewerten also nicht immer wieder neu, sondern suchen in unserem Speicher nach Bekanntem.

Das kann ein Grund sein, warum ein Misserfolg uns innerlich stark verunsichert: wir haben eine Erfahrung in dieser Dimension noch nicht gemacht. Bisher lief eigentlich alles glatt, wir sind durch alle kleineren und größeren Prüfungen in der Schule und im Studium gut durch gekommen. Und jetzt das! Wir können auf kein erprobtes Verhaltensmuster zurückgreifen und müssen uns in einer Situation, die sowie so schon schwierig ist, ganz neu orientieren. Also in etwas so, als müssten wir bei Orkanböen das Segel auf unserem Schiff ganz neu ausrichten. Ein schwieriges Unterfangen, bei dem Turbulenzen nicht ausbleiben.

## Misserfolg ist nicht sexy

So sind wir also innerlich in Aufruhr – und von außen bläst uns Sturm ins Gesicht. Hierdurch werden die Turbulenzen im Inneren noch gesteigert. Wo kommt dieser Sturm her? In unserer Leistungsgesellschaft gilt mittlerweile die Maxime „du kannst alles schaffen, wenn du dich nur genug anstrengst“. Früher gab es noch Komponenten wie „Schicksal“ oder „der da oben“. Ein bis zwei Generationen vor uns schickte man sich noch eher in selbiges und nahm an, was „Er“ für uns vorgesehen hatte. Das gilt heute nur noch sehr begrenzt. Heute sind **wir** unseres Glückes Schmied, wir können so viel tun, erreichen, schaffen, leisten! Die Möglichkeiten haben sich durch Globalisierung, neue Technologien, Medizin etc. stark erweitert. Das ist schön, doch auch diese Medaille hat eben zwei Seiten. Es verstärkt den Druck von außen, wir kommen bei einem Scheitern in Erklärungsnot. So kommt zu unserer inneren Not noch eine von außen dazu, wenn wir uns verteidigen und rechtfertigen müssen gegenüber Kommilitonen, Eltern, Freunden. Doch vielleicht sind die sogar verständnisvoll und trösten und bauen uns auf? Und trotzdem nagt auch von außen etwas. Nennen wir es „Zeitgeist“. Denn in unserer Gesellschaft sind wir weit entfernt von einem positiven Umgang mit Fehlern oder Nicht-Erfolg. In vielen Unternehmen wird zwar davon gesprochen, wie man aus Fehlern lernen kann und das nur so ein KVP (kontinuierlicher Verbesserungsprozess) einsetzen kann. Soweit die Theorie. Doch was gelebt wird, ist noch weit davon entfernt. Kaum einer mag sich outen mit seinen Erfahrungen, es regiert eher Angst und Misstrauen, ob es nicht gegen einen verwendet wird. Es wird wenig darüber gesprochen, wir stellen uns nach außen lieber mit unseren Erfolgen dar.

## Was können Sie tun? Rufen Sie „Alaf“!

Der Weg raus aus der Blockade kann mit System gelingen. „Alaf“ ist also in diesem Fall nicht als Karnevalsruf gedacht (obwohl passend, da der Ruf aus dem Keltischen abgeleitet so viel wie Glück, Glückauf bedeutet...), sondern steht für 4 Schritte, die Sie im Krisenfall gehen können:

**A** wie Analyse: Setzen Sie sich mit dem auseinander, was gewesen ist. Analysieren Sie die Situation, in dem Sie sich 30 Minuten Zeit nehmen. Falten Sie eine Blatt Papier längs und füllen Sie die zwei Spalten mit den Überschriften: „was lief gut“ / „was lief schlecht“. Sammeln Sie alles, was Ihnen einfällt, zum Beispiel als Positives, das Sie jeden Tag gelernt haben, das Sie alle nötigen Fachbücher zur Verfügung hatten... als Negatives zum Beispiel das die Prüfungsfragen für Sie zu schwer waren, das Sie Prüfungsangst hatten... erst mal egal, wie „banal“ Ihnen die Faktoren erscheinen. Markern Sie anschließend mit 2 Farben in der Negativspalte: alles, was Sie für das nächste Mal ändern können in grün, alles, was Sie nicht ändern können in gelb.

Denn oft entsteht ein scheinbar unentwirrbares Knäuel von Fakten und Gefühlen. Und wenn wir keine konkreten Ansatzpunkte haben, fühlen wir uns überfordert, wissen nicht, wo wir anfangen sollen. Die Analyse hilft, das Positive wieder zu sehen und den Berg von Schwierigkeiten auf zu teilen.

**L** wie lernen: Genau, aus Negativerfahrung kann man viel lernen. Würden wir diese nicht machen, gäbe es keine Weiterentwicklung. Schreiben Sie sich aus der Analyseliste die grünmarkierten Punkte auf einen zweiten Zettel und legen für jeden Punkt eine Ideensammlung an, was Sie tun können, damit es beim nächsten Mal positiv verläuft. Nehmen wir den Punkt „ich hatte Prüfungsangst“. Fragen Sie konkret: „was kann ich tun, damit meine Prüfungsangst nicht meinen Erfolg behindert?“. Fällt Ihnen ein „mehr Bewegung zum Ausgleich“ / „mit anderen darüber sprechen und austauschen“ / „gezielte Übungen gegen Angst anwenden“, dann notieren Sie anschließend hinter jeden Punkt den ersten Schritt der Umsetzung, am besten mit Termin in Ihrem Kalender. So konkret wie möglich! So könnte das Ergebnis sein, das Sie dann wissen, daß Sie ab morgen jeden Tag 30 Minuten joggen gehen, übermorgen einen Freund anmailen, um sich zum Austausch zu verabreden und im Internet recherchieren, welche Kurse oder Angebote es zu dem Thema in Ihrer Umgebung gibt. So entsteht ein Handlungsplan, der Sie herausführt aus dem Gefühl der Hilflosigkeit, dem „ich kann doch sowie so nichts tun...“

Verfahren Sie so mit jedem Ändern-Punkt von Ihrer Analyseliste. Notieren Sie mindestens 3 Ideen für jeden Punkt und eine Umsetzungsidee.

**A** wie abschließen: Um ins Tun, ins Weiter machen zu kommen, müssen wir Erfahrungen abschließen. Denn diese „offenen Akten“, also die Erinnerung an unseren Misserfolg hält uns oft von den nächsten Schritten ab. Es gärt und rumort im Inneren, die Zweifler und Kritiker in uns erhalten Nahrung und flüstern uns ein „das schaffst du doch sowie so nicht mehr“ oder „Peinlich, beim 2. Anlauf wirst du es auch verhauen...“. Es bringt nichts, diese Gefühle zu verdrängen, so wirken Sie oft noch stärker. Denn wenn wir auf unser Inneres nicht hören, wird es immer lauter, denn es will verstanden werden.

Nehmen Sie sich wieder 30 Minuten und einen Zettel und notieren Sie alle Gefühle wie zum Beispiel „Scham“, „Angst“, „Druck“, „Neid“ ... Dann betrachten Sie jedes Gefühl und sagen innerlich so etwas wie „hallo, es ist ok das du (Angst) da bist“. Schließen Sie dann die Augen und stellen sich vor, dass Sie dieses Gefühl in einen Karton oder Umschlag oder Dose oder Ordner packen. Stellen Sie es sich in allen Details vor, so konkret wie möglich. Beschriften Sie den Behälter in Ihrer Vorstellung mit dem Datum und dem Titel. Dann suchen Sie einen Platz: Kommt der Ordner in ein Regal? Packen Sie die Dose unter einen

Baum? Legen Sie alles in einem (Phantasie)Wald unter Farn? Verstauen Sie die Kartons auf einem imaginären Dachboden? Führen Sie dies für jedes Gefühl durch.

Wenn solche Formen für Sie eher ungewohnt sind oder wie „Psychokram“ wirken, mit dem Sie nichts anfangen können: versuchen Sie es einfach! Und wie beim Sport fallen uns neue Übungen und Bewegungen oft schwer. Wir müssen es ein bisschen trainieren. Setzen Sie sich nicht unter Druck, nehmen Sie sich Zeit und Ruhe für diese „innere Inventur“. Sie sind übrigens in guter Gesellschaft: Leistungssportler arbeiten regelmäßig mit solchen mentalen Übungen...

**F** wie Flow: wenn Sie die 3 oberen Schritte durchlaufen haben, können Sie für die nächste Runde ins Tun kommen. Sie arbeiten die Dinge auf Ihrem Handlungsplan ab ohne inneres Hadern und Zweifeln, es läuft, es fließt, es macht Spaß...Sie sind im Flow! Das ist der Optimalzustand für gut genutzte Zeit vor einer Prüfung, dem Examen, was immer Sie schaffen wollen. Dafür benötigen wir eine große Portion Motivation. Wie können Sie dafür gut sorgen? Schauen Sie vorher doch mal kurz auf diese 10 Rechenaufgaben – was fällt Ihnen auf?

$$5 + 3 = 8$$

$$17 - 4 = 13$$

$$28 : 9 = 3$$

$$15 \times 3 = 45$$

$$9 + 8 = 17$$

$$25 - 21 = 4$$

$$20 : 4 = 5$$

$$5 \times 2 = 10$$

$$17 + 4 = 21$$

$$6 : 3 = 2$$

Und? Ach ja richtig – die 3. Aufgabe ist ja falsch. Genau, das war es schon. Ansonsten steckt kein (von mir beabsichtigtes) System in den Aufgaben. Was den Wenigsten auffällt: 9 sind richtig! Und so geht es uns im Leben auch oft. Wir haben einen geschärften Blick für Dinge die „nicht stimmen“, ein Steinzeitmuster. Denn das konnte damals Leben retten, wenn wir aus der Höhle treten und sehr schnell erfassen „was stimmt hier nicht“. In der Jetzt-Zeit hält uns dieser Blick aber auch von dem ab, was alles stimmt, gelingt, Freude macht...eben auch Motivation bringen kann. Nehmen Sie sich einen Zettel (oder ein kleine Kladde) und beschriften Sie diese mit „meine 9 Richtigen“. Notieren Sie jeden Tag 1-10 Dinge, die positiv waren. Jeden Tag! Vielleicht am Abend als Abschluss. Sie trainieren Ihren Blick für das halbvolle Glas.

Und jetzt viel Erfolg beim **WEITER MACHEN!**