

## FACHBEITRAG

# Den Weg zum persönlichen Erfolg finden



### Erfolg ist nicht gleich Erfolg ...

Erfolg wird in unserer von Leistung, Profit und Konkurrenz geprägten Gesellschaft häufig verbunden mit Ansehen, Reichtum, Besitz, Einfluss und Macht. Oft geht es darum, der Beste zu sein, zu gewinnen, viel Geld zu verdienen, in der ersten Reihe zu sitzen.

Was bedeutet denn "Erfolg" eigentlich? Für manch einen mag es die eingangs dargestellte Sicht sein. Es gibt jedoch auch ganz andere Vorstellungen dazu: die Herausforderungen des Lebens gut meistern, erfüllende Beziehungen (er)leben, Veränderungen, Krisen und Krankheiten überstehen, am Leben zu sein.

So breit und vielfältig unsere Bilder und Vorstellungen zum Thema Erfolg auch sein mögen, immer können wir mit unserer Persönlichkeit darauf Einfluss nehmen, ohne letztendlich jedoch Garantie und Kontrolle darüber zu besitzen, dass sich der Erfolg auch tatsächlich einstellt. Zu unserer Persönlichkeit zählen alle im Laufe unserer Lebensgeschichte erworbenen Eigenschaften, Charakterzüge, Verhaltensmuster, Fähigkeiten, Bewertungen, Konzepte (von uns selbst und anderen) wie auch unser Temperament.

Auf die Frage: "Erlebst Du Dich als erfolgreich?" lässt sich also gar nicht so einfach antworten. Unsere Einschätzung dazu hat stark mit unserer Wahrnehmung und unserer persönlichen Definition von "Erfolg" zu tun. Damit sind wir bereits bei der ersten wichtigen "Erfolgsstrategie":

### Die eigenen Werte und Ziele bewusst machen

Oft erleben wir uns als erfolglos, machtlos, ja sogar als Versager. Zu sehr lassen wir uns beeindruckt von

Erfolgsbildern und Erwartungen, die wir von außen auferlegt bekommen, z.B. durch unsere Firma ("So sieht Karriere aus!"), durch unsere/n Partner/in ("Erfolg bedeutet ein Haus, Kinder, Urlaube etc."), unsere Eltern ("Unser Kind muss ein Unternehmer werden") und letztendlich nicht selten durch die Werbung ("Erfolgreiche Menschen sind schön und fahren teure Autos ..."). Je mehr wir uns mit diesen Bildern identifizieren und uns dadurch mit anderen vergleichen, umso unglücklicher werden wir, wenn wir diesen Bildern nicht entsprechen. Der Ausweg ist ein innehalten und bemerken, dass wir Zielen hinterherlaufen, die nicht unsere eigenen sind. Vielmehr sollten wir uns selbst fragen: "Was möchtest Du im Leben erreichen? Was macht Dich glücklich? Wie sieht Dein ganz persönlicher Erfolg aus?" Mit dem Bewusst-machen der eigenen Werte und Erfolgsziele können wir Erfolgsbilder, die nicht zu uns passen, loslassen. Damit haben wir eine wichtige Grundlage geschaffen, um nun den nächsten Schritt zu tun:

### Mut finden, Neues auszuprobieren

Was gestern zum Erfolg geführt hat, kann morgen zur Niederlage führen. Finde heraus, was heute der richtige Weg ist, um Dein Ziel zu erreichen! Oft lassen wir uns in unseren Entscheidungen zu sehr davon leiten, wie andere die Dinge machen oder wie wir in der Vergangenheit Probleme gelöst haben. Dabei vergessen wir jedoch, dass diese Strategien nicht unbedingt für die jetzige Situation, für unser ganz persönliches Erfolgsvorhaben die richtigen sind. Je mehr es uns gelingt, im "hier und jetzt" zu sein, umso klarer wird uns der Weg zum Ziel. Dabei bleiben wir offen für neue Wege, unkonventionelle Ideen, unbekanntes Terrain. Das klingt leichter, als es ist - denn neue Wege gehen bedeutet immer Unsicherheit, Ungewissheit, Risiko einzugehen. Dazu braucht es nicht selten eine große Portion Mut. Mut, uns den (unbekannten) Folgen zu stellen, mögliche Misserfolge in Kauf zu nehmen, uns unbeliebt zu machen, Menschen und Dinge möglicherweise zu verlieren. Wie können wir diesem Risiko begegnen? Indem wir den "Weg der kleinen Schritte" wählen, also kalkulier-bare Risiken eingehen. Wie groß diese Schritte

CHRISTA.BEYRER business Coaching

Büro: Clemensstraße 25, 80803 München | Praxis: Adelheidstraße 38, 80796 München  
T +49 89 9810 6688 | M +49 178 811 6688 | [cb@christa-beyrer.de](mailto:cb@christa-beyrer.de) | <https://christa-beyrer.de>

jeweils sind, hängt ab von unseren vergangenen Erfahrungen und der allgemeinen Risikobereitschaft, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. Wichtig dabei ist: es gibt keine richtige oder falsche Geschwindigkeit, wie wir unseren Herausforderungen begegnen. Wichtig ist nur, dass wir ihnen begegnen!

## Ohne Beharrlichkeit und Ausdauer geht es nicht

"Nobody said it would be easy ...!" Eine weitere bedeutende Erfolgsstrategie ist es, Beharrlichkeit, Ausdauer und die da-mit einhergehende Zuversicht zu entwickeln, dass man erfolgreich sein kann. Wie Kinder immer wieder aufstehen, wenn sie hingefallen sind, sollten auch wir lernen, nicht zu schnell aufzugeben und all unsere Kraft und Energie für das einzusetzen, was uns im Leben wichtig ist. Wenn wir im Leben häufig die Erfahrung gemacht haben, keinen Einfluss nehmen zu können, uns also machtlos gefühlt haben, dann werden wir unter Umständen zu schnell aufgeben und resigniert sein. Manchmal brauchen wir dann Hilfe von außen - Menschen, die uns als Vorbilder dienen und/oder uns ermutigen, weiter zu machen und uns immer wieder erinnern, dass wir selbst "Schöpfer in unserem eigenen Universum" sind.

Wenn wir immer wieder "aufstehen", lernen wir allmählich unsere Frustrationstoleranz zu steigern, vor allem auch deshalb, weil wir durch erneute Versuche (zwangsläufig) auch Erfolgserlebnisse haben werden. Diese wiederum geben uns neue Kraft und Motivation für unseren weiteren Weg.

## Vertrauen und Geduld beweisen

So sehr wir unseren Erfolgsweg selbst beeinflussen und gestalten können, wir sind doch immer auch auf das Außen angewiesen: auf wohlwollende Menschen in unserem Umfeld, auf ein Team, eine Familie, Freunde, die uns Rückhalt und Unterstützung geben. Wir sind ebenso angewiesen auf günstige Bedingungen oder sogenannte "glückliche Fügungen" - ein Zusammentreffen von Bedingungen, die wir im Moment oft gar nicht verstehen und einschätzen können und deshalb als "Zufälle" werten.

Wenn wir unseren Einfluss auf den Erfolg überschätzen, machen wir möglicherweise die Erfahrung, dass wir uns über Maßen anstrengen und dabei nur mäßigen Fortschritt machen oder dass

unsere Vorhaben misslingen. Von allen Seiten erleben wir Widerstände, Hindernisse, Stolpersteine. Die Aufgabe lautet dann: Weniger ist mehr! Erkenne, wann Dein Eingreifen notwendig ist, erkenne aber auch, wann die Kunst des Wartens gefragt ist. Vielleicht geht es darum zu lernen, dass sich Dinge im Leben nicht erzwingen lassen und Prozesse und Veränderungen oft ihren ureigenen Rhythmus und ihre eigene Geschwindigkeit haben. In der Gestalttherapie gibt es dafür einen schönen Spruch: "Don't push the river; it flows by itself." (Fritz Perls)

## Sich in Demut und Dankbarkeit üben

Wenn wir erkennen, dass wir vieles - aber nicht alles - beeinflussen können, lernen wir die Haltung der Demut. Wir wissen, dass wir den Weg zum Erfolg niemals alleine schaffen, sondern dass andere dazu ihren Beitrag leisten. So ist beispielsweise eine Führungskraft oder ein Unternehmen immer nur so erfolgreich, wie auch das Team erfolgreich ist. Wenn wir erkennen, dass Erfolg immer eine "Gemeinschaftsleistung" ist, überkommt uns vielleicht auch ein Gefühl der Dankbarkeit - für die Last, die andere mit uns getragen haben, ihren Einsatz, den sie gezeigt haben, die ermutigenden Worte, die sie uns im richtigen Moment gesagt haben bis hin zur Freude, die sie mit uns teilen, wenn Dinge gelingen.

Demut und Dankbarkeit sind häufig weit unterschätzte Erfolgsstrategien - dennoch, wenn sie fehlen, werden wir langfristig nicht erfolgreich sein und/oder uns leer fühlen.

## Freude empfinden und teilen

Ein Gefühl der Leere stellt sich auch ein, wenn wir nicht gelernt haben, wie wir "Herz in die Sache" bringen. Wie wir uns freuen können an kleinen und großen Schritten und ganz besonders natürlich, wenn wir unser Ziel erreicht haben. In all dem Mühen, Arbeiten, Anstrengen haben wir oft ganz vergessen, wie man Erfolge feiert: wenn man die neue Wohnung bezogen, einen neuen Job gestartet, das Projekt erfolgreich zu Ende geführt hat. Erfolgreich sein bedeutet, zu erkennen, wann ich etwas erreicht habe und mir dafür auf die Schulter zu klopfen. Es bedeutet, den Moment zu genießen, das Erreichte zu würdigen, zu feiern.

"Geteilte Freude ist doppelte Freude!" Immer wenn wir unsere Freude mit anderen teilen, vermehrt sie sich. Noch mehr können

wir spüren, wie wertvoll das Erreichte ist, wie viel wir dafür investiert haben, wie groß vielleicht die Opfer waren, die wir dafür gebracht haben.

Erfolge zu feiern gibt Kraft, Energie, Motivation, Selbstbestätigung und stärkt den Teamgeist. Schade, dass in vielen Unternehmen die "Kunst des Erfolge-Feierns" so kurz kommt ...

## Sich vom Erfolg unabhängig machen

"Das ist doch paradox!" werden Sie nun sagen. "Erfolg haben kann man doch nur dann, wenn man sich richtig reinhängt und alles gibt!"

Ja, das ist richtig. Und dennoch - wenn Anstrengung dazu führt, sich über Maßen zu identifizieren, machen wir uns vom Erfolg abhängig. Es führt dazu, dass wir unbedingt erfolgreich sein müssen - das macht uns unfrei und trübt unsere Entscheidungskraft, Neugierde und Offenheit gegenüber Neuem.

Häufig lehrt uns das Leben, dass sich gerade das, was wir unbedingt haben wollen, nicht einstellen will. Interessant ist dabei doch erstmal die Frage, weshalb wir unbedingt Erfolg haben wollen? Fühlen wir uns dann glücklicher, wertvoller, wichtiger, unabhömmlicher? Glauben wir, uns damit mehr Respekt und Achtung verschaffen zu können?

Wenn Erfolg ein Mittel dazu ist, unseren Selbstwert zu steigern, dann kann Erfolg sehr gefährlich sein. Denn - wie alles im Leben - ist auch Erfolg etwas Vergängliches, etwas, das wir nicht festhalten können. Deshalb tun wir gut daran, immer wieder unsere Haltung gegenüber Erfolg zu überprüfen und zu lernen, von Erfolg unabhängig zu werden. Wir werden dann die interessante Erfahrung machen, dass wir leichter zum Erfolg kommen, ihn mehr genießen können und auch nicht so tief fallen, wenn es mal anders kommt, als wir das gerne hätten. Erfolg wird sozusagen eine angenehme "Begleiterscheinung", der Weg wird möglicherweise wichtiger als das Ziel.

© Christa Beyrer 2018