DOSSIER
ALLES WIRD BESSER

Die DNA des Erfolgs

Im Job, im Sport, im Leben: Gibt es ein Geheimrezept, große Ziele zu erreichen? Wissenschaftler sind ihm auf der Spur

Peter Crowther *Katrin Krause*

Jeder Mensch kann erfolgreich sein. Seine Ziele zu erreichen, von anderen dafür geliebt und bewundert zu werden: Dieses gute Gefühl ist nicht nur Leuten vorbehalten, die einfach besonders viel Intelligenz, Talent oder Glück haben (oder alles zusammen). Nein, es gibt ein Erfolgsrezept – mit Zutaten, die keinesfalls fehlen sollten, und Schritten, damit der Erfolg auch gelingt.

SCHON BEIM START DEN SIEG SPÜREN

Wissenschaftler auf der ganzen Welt forschen daran, dieses Rezept immer weiter zu verfeinern. Sie betrachten Erfolg ganz nüchtern nach dem Ursache-Wirkungs-Prinzip: Wenn wir Erfolg (Wirkung) haben möchten, müssen wir nur nach möglichen Ursachen suchen. „Die Ursache setzen Sie im mentalen Bereich: Stellen Sie sich also ein Ziel vor, das Sie erreichen wollen", rät Diplom-Pädagogin und Personal Coach Britta Rossmann aus Frankenthal. Ein klassisches Beispiel aus dem Sportbereich zeigt dieses Vorgehen plausibel: Sportler sehen sich oft schon am Ziel, können sich genau ausmalen, wie es ist, es zu erreichen, und trainieren ihre Körper- und Muskelkraft exakt darauf hin. Auch aus der Motivationsforschung ist bekannt, dass Erfolg stets mit einem Ziel verbunden ist. Entscheidend ist dabei vor allem das gute Gefühl, das Sie spüren, wenn Sie sich vorstellen, das Ziel bereits erreicht zu haben.

„Viele setzen sich ihre Ziele allerdings aus dem Mangel an Zufriedenheit oder ihrem derzeitigen Wohlbefinden. Das erzeugt jedoch kein positives Gefühl, sondern ein ‚Weg-von-Gefühl', was den Erfolg eher hemmt", so die Expertin. Halten Sie sich also vor Augen, was genau Sie wirklich wollen: Was ist Ihr Ziel? Was ist Ihre Vision? Wo möchten Sie hin?

FRÜH DEN GRUNDSTEIN LEGEN

Ziele verfolgen, für den Erfolg kämpfen: Die Weichen dazu werden bereits in der Kindheit gestellt. In den letzten Jahrzehnten wurde angenommen, dass Kinder, die

zu einem hohen Selbstwertgefühl erzogen werden, später auch erfolgreich sind. Seitdem loben Eltern ihre Kleinen für alles, was sie tun, schützen sie vor jeglichen Fehlern, geben ihnen ständig das Gefühl, etwas Besonderes zu sein … Halt, stopp, so nicht! Selbstvertrauen ist zwar lebenswichtig, aber mit Augenmaß. Die Psychologie-Professorin Carol Dweck untersuchte an der Stanford University in Kalifornien bereits in den 90er-Jahren die Auswirkungen des Lobens. „Damals befanden wir uns auf dem Zenit der Selbstwertgefühl-Bewegung. Eltern wurden dazu aufgefordert, ihre Kinder bis aufs Äußerste zu loben und sie so auf das Leben vorzubereiten“, erzählt Dweck. In einer ihrer Studien wurde eine Gruppe von Kindern gebeten, einen einfachen Intelligenztest zu lösen. Einer Hälfte der Probanden wurde anschließend gesagt: „Was für ein tolles Ergebnis. Du musst wirklich schlau sein.“ Die andere Hälfte hat man nicht für das Resultat, sondern bereits während der Durchführung des Tests gelobt. Aus der Studie ging hervor, dass die Kinder, die nach dem Test für ihre Intelligenz gelobt wurden, keine Herausforderung anstrebten. Sie wollten dagegen sicherstellen, dass sie weiterhin für schlau gehalten werden. „Sie hatten dieses selbstzufriedene, kleine Lächeln“, schildert Dweck. Das Lächeln war aber nur von kurzer Dauer: Sobald sie eine anspruchsvollere Aufgabe erhielten, waren sie schnell überfordert und aufgelöst. Die große Mehrheit der anderen Kinder indes, die gelobt wurden, während sie den Test bearbeiteten,

strebten echte Herausforderungen an – sie wollten eine schwierigere Aufgabe lösen, von der sie noch weiter lernen konnten. „Loben ist grundsätzlich wichtig. Wesentlich beim Loben ist aber, dass es fundiert ist. Viele Eltern denken, dass sie ihrem Kind einen Gefallen tun und das Selbstwertgefühl dadurch stärken. Wird aber ständig Lob ausgesprochen, verliert das Kind den Maßstab und den Rahmen dafür, was gut oder schlecht ist“, erläutert Diplom-Pädagogin Rossmann. Eltern, die ständig zum Thema machen, wie schlau ihr Kind doch ist, riskieren, dass es für das Kind auch später nichts Wichtigeres im Leben gibt als Klugheit. Folge: Die Image-Pflege gewinnt mehr Priorität als das eigentliche Handeln. Sobald eine Situation zu schwierig scheint und das Gefühl von Überforderung eintritt, wird aufgegeben.

FALSCHES LOB DURCHSCHAUEN

Soziale Anerkennung wirkt wie eine Droge, Lob kann süchtig machen. „Irgendwann wollen Kinder nur noch ihren Eltern entsprechen und verhalten sich dementsprechend. Sie können nicht mehr entkoppeln, ob sie um ihrer selbst willen geliebt werden oder lediglich für ihre Leistung gelobt werden und nur dadurch Aufmerksamkeit bekommen“, erklärt Expertin Rossmann. Eltern sollten deshalb darauf achten, dass ihre Schützlinge nicht abhängig werden vom Lob und sich dadurch manipulieren lassen. Ist ein Kind intrinsisch (also aus eigenem inneren Antrieb) gar nicht motiviert, führt es bestimmte Dinge nur noch aus, um den Eltern eine Freude zu bereiten. Aber: Nicht das manipulative Loben, sondern das beschreibende Loben führt zum Erfolg. Erst durch eigene Erfahrungen wird das Selbstwertgefühl gesteigert. Dieses Feedback ist wichtig, um eine Verbesserung zu spüren. „Lobt man die einzelnen Schritte, beginnt ein Kind, kreativer zu sein, und damit wird auch die Leistung nicht mit dem Selbstwert verknüpft. Es beginnt, andere Lösungswege zu finden, die nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern auch die Intelligenz stärken“, so Rossmann. Auch der Umgang mit Misserfolgen und Fehlentscheidungen verändert sich, was sich positiv auf den weiteren Lebensverlauf auswirkt. Suchen Sie also auch als Erwachsene nach Kritik und nehmen Sie Ratschläge an.

MEHR MUT, MEHR RISKIEREN

Versagen ist keine Option? Falsch: Aufgeben ist keine Option! Misserfolg hingegen ist nichts Negatives – im Gegenteil: Er ist ein wertvoller Teil des Lernprozesses. Wenn Ihnen etwas nicht gelingt, ist das noch lange kein Beweis dafür, dass Sie es nicht können. Wir reflektieren unsere Handlungen, lernen aus Erfahrungen und entwickeln uns dadurch weiter, was uns nä-

„Erfolg ist eine Frage der inneren Einstellung“

her ans Ziel bringt. Eine klare Erfolgsregel lautet daher: Verlassen Sie Ihre Komfortzone, seien Sie mutig und gehen auch mal Risiken ein! „Das bedeutet Überwindung, da wir manchmal nicht wissen, was passieren wird. Es bedeutet aber auch, dass man mit der Angst über die eigenen Grenzen hinausgehen und sich dadurch etwas Neues entwickeln kann“, sagt Rossmann. Läuft es im Job mal nicht ganz so rund, ist das persönliche Umfeld prägend. Der Rückhalt der Familie und von Freunden spielt eine große Rolle, denn gerade im Erwachsenenalter ist das ein wichtiger Erfolgsfaktor. Familie, Freunde und Kolleginnen können eine gute Balance schaffen. Es gibt Ihnen Selbstvertrauen, Verlässlichkeit, Stabilität und Ruhe. „Je stabiler und unterstützender Ihr persönliches Umfeld ist, desto erfolgreicher können Sie sein“, fasst die Diplom-Pädagogin zusammen.

IMMER WIEDER WEITER ÜBEN

Erfolg ist nicht nur eine Frage des Fleißes, sondern auch der Fähigkeiten. Entscheidend ist, dass Sie Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln. Neben einem gesunden Selbstbewusstsein und einer gewissen Selbstkontrolle, sollten Sie vor allem ein soziales Bewusstsein und Ihre Beziehungsfähigkeit ausbauen. Das ist das Ergebnis einer Langzeitstudie der University of British Columbia, der University of Illinois sowie der Loyola University Chicago. „Man muss seine Fähigkeiten kennen und seine Stärken und Schwächen im Laufe des Lebens entfalten und nutzen. Dafür wird natürlich auch Raum benötigt, um diese ausleben zu können“, so Rossmann. Forschungsergebnisse des Psychologen Anders Ericsson von der Florida State University zeigen einen direkten Zusammenhang zwischen Erfolg und dem Einsatz beim Üben und Trainieren. Ericsson untersuchte dazu an der Berliner Hochschule der Künste Violinistinnen und Violinisten. Das Ergebnis: Jene, die im Alter von 20 Jahren zu den Besten gehörten, übten eifriger als die anderen. Jahrelanges intensives Üben führt also zum Erfolg. Ericsson ist überzeugt, dass es nahezu jeder mit genügend Übung zum Spitzensportler oder »

Weltklassemusiker schaffen kann. Heißt aber auch im Umkehrschluss: Nur weil Sie ein bestimmtes Talent haben, sind Sie nicht auch automatisch erfolgreich.

EINFÜHLEN SCHLÄGT WISSEN

„Das Talent muss auf einen fruchtbaren Boden treffen. Ein bisschen Glück gehört also dazu, dass jemand diese Fähigkeit entdeckt und fördert. Regelmäßiges Training ist wichtig, um sich weiterentwickeln zu können", ergänzt Rossmann. Sie müssen also nicht mit einem bestimmten Talent oder einem besonders hohen IQ geboren sein, um Ihre Ziele zu erreichen. Zwar spielt Intelligenz besonders im akademischen Erfolg keine unwichtige Rolle, dennoch ist sie nicht ausschlaggebend. Die wesentlichen Faktoren für Erfolg im Berufsleben sind eine gesunde Mischung aus kognitiver Leistungsfähigkeit, emotionaler Intelligenz und intrinsischer Motivation. „Vielen Menschen fällt es durch die Digitalisierung immer schwerer, zwischenmenschlich und im direkten sozialen Kontakt zu kommunizieren. Sehr kluge und hochintelligente Menschen neigen dazu, sich mental auf sehr analytischen Ebenen zu bewegen. Sie versinken dabei oft in Gedankenspiralen und tun sich dann schwer, Entscheidungen zu treffen. Die emotionale Intelligenz wird demnach zunehmend wichtiger", sagt Personal Coach Rossmann. Dabei kommt es vor allem auf die Willenskraft und die eigene Überzeugung an. Das Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten ist das Fundament für das innere Lebenshaus. Deshalb rät die Expertin: „Führen Sie positive innere Dialoge und stärken Ihr Selbstwertgefühl. Trainieren Sie Ihre positiven inneren Glaubenssätze." Und sie ergänzt: „Erfolg ist ein Instrument, das man lernen kann." Die positive Einstellung ist dabei entscheidend: Dann ist die Frage nicht, ob Sie Ihre gesteckten Ziele auch erfolgreich erreichen, sondern nur, wann sich dieser Erfolg einstellen wird. ●

3 ZUTATEN, DIE IN IHR ERFOLGSREZEPT GEHÖREN

1. Selbstoptimismus
Maßgebend für den Erfolg ist die positive innere Einstellung und Haltung. Wer seine Ziele mit dem Gefühl verfolgt, sie auch zu erreichen, hat sich schon einen entscheidenden Vorteil für die erfolgreiche Umsetzung seiner Aufgaben gesichert. Machen Sie es am besten wie erfolgreiche Sportler: Spüren Sie schon am Start, wie Sie sich im Ziel fühlen werden! Dieses Grundgefühl ist ein riesiger Motivator, der Sie näher an Ihr Ziel bringt.

2. Klartext
Die Welt wird immer vernetzter – und damit wächst auch die Zahl der Entscheidungsmöglichkeiten für jeden Einzelnen. Das ist grundsätzlich nicht verkehrt, es gibt dabei nur einen Haken: Bei so viel externem Output kann man schnell aus dem Blick verlieren, was man selbst eigentlich wirklich will. Deshalb halten Sie sich immer wieder ganz bewusst vor Augen: Wo möchte ich hin? Wichtig ist, dass Sie Ihren Erfolg mental und emotional vorbereiten. Um herauszufinden, was Sie selbst wirklich wollen, ist es zwingend erforderlich, dass Sie tief in sich gehen. Es lohnt sich!

3. Persönlichkeit
Glückwunsch. Sie wissen, was Sie wollen? Dann seien Sie mutig und legen Sie los! Das heißt nicht, dass Sie keine Angst haben dürfen – die gehört bei großen Veränderungen dazu und ist auch wichtig. Genauso wichtig sind aber auch das Selbstvertrauen und das dazugehörige Gefühl, dass Sie es schaffen können. Wenn Sie definieren können, was Ihre Stärken und Schwächen sind, wenn Sie Feedback annehmen und Veränderungen willkommen heißen und umsetzen können, sind Sie auf dem richtigen Weg. Das Tolle an der Sache ist, dass Sie es selbst in der Hand haben. Niemand schreibt Ihnen vor, wer Sie sein sollen. Sie allein entwickeln Ihre Persönlichkeit nach Ihren eigenen Vorstellungen und Zielen weiter. Es hilft, sich zwischendurch immer wieder zu fragen: „Wer bin ich und wie will ich sein?"