Umgang mit Niederlagen

Shit happens

Foto: Cydonna/Photocase

Den Beitrag gibt es auch zum Hören: www.managerSeminare.de/podcast

Zähne zusammenbeißen, negative Gedanken durch positive ersetzen und sich einfach noch mehr anstrengen – so lautet das Rezept vieler Führungskräfte nach einer Niederlage. All das ist falsch. Wie gehen wir wirklich gut mit Rückschlägen um?

Preview

- **Augen zu und durchstarten:** Weshalb das nach hinten losgeht
- **Krise annehmen:** Wieso akzeptiert werden muss, was verändert werden soll
- **Positives Denken:** Warum der gepriesene Ansatz beim Umgang mit Rückschlägen nicht funktioniert
- **ACT als Strategie:** Wie negative Gefühle verarbeitet werden
- **Sei gut zu dir:** Warum es nichts bringt, mit sich ins Gericht zu gehen
- **Einflechten und wachsen:** Wie unschöne Ereignisse zur Lernerfahrung werden

„Wenn ich Führungskräfte nach ihren Erfahrungen mit dem Scheitern frage, zucken die meisten von ihnen erst einmal zusammen", berichtet Prof. Dr. Jutta Heller. „Dann wollen sie herausfinden, was genau ich von ihnen wissen will. Ob ich die täglichen kleinen Fehlschläge meine oder etwa tatsächlich die ganz großen, die vielleicht sogar die eigene Existenz bedroht haben."

Diese unsichere Reaktion auf ihre Frage wundert die Beraterin und Resilienz-Expertin aus Stein bei Nürnberg nicht. Sie weiß: „Niemand spricht gern über nicht vollendete Projekte, einen verlorenen Job oder persönliche Rückschläge wie eine Trennung oder eine schwere Krankheit." Schließlich sind diese Ereignisse mit extrem unangenehmen Gefühlen verbunden: mit Schmerz, Trauer, Wut, Selbstzweifel und Angst. Noch dazu sind Niederlagen in den meisten Unternehmen ein Tabuthema. Die Führungskräfte werden mit ihnen allein gelassen. „Misserfolg ist Privatsache", so Heller.

„Jetzt erst recht!" ist die falsche Devise

Und so beißen viele Führungskräfte und Manager die Zähne zusammen. Kämpfen sich durch berufliche wie private Krisen, machen einfach weiter. Unterdrücken Zweifel, Versagensängste und ignorieren körperliche Stress-Symptome. Sie stürzen sich in ein neues Projekt, bewerben sich für die nächste höhere Position, arbeiten noch mehr und noch länger, um die Karriereleiter trotzdem zu erklimmen. „Jetzt erst recht", lautet ihre Devise. Doch diese Strategie ist gefährlich, warnen Psychologen und Coachs. „Selbst wer es trotz des emotionalen Chaos schafft, weiter zu funktionieren, den trifft häufig bei der nächsten schwierigen Situation ein Flashback, ein Rückschritt ins Tal der Tränen", mahnt Heller. Die alten Emotionen kommen hoch, der Betroffene ist im kritischen Moment nicht voll handlungsfähig. Die nächste Niederlage wartet schon.

Coachs, Berater und Therapeuten geben krisengeplagten Managern daher immer häufiger einen anderen Rat, der auch aktuellen Trainings- und Coachingkonzepten zu Resilienz, Burnout-Prophylaxe und Selbstmitgefühl zugrunde liegt. Dieser lautet: das Scheitern zunächst als solches anzunehmen und zu akzeptieren.

Das allerdings ist eine Vorgehensweise, die besonders den ambitionierten Führungskräften gehörig gegen den Strich geht. Die Vorstellung, etwas Negatives als gegeben hinzunehmen – das empfinden sie als Angriff auf ihre Schaffenskraft, ihr Durchsetzungsvermögen und ihre Autonomie. Akzeptieren klingt in ihren Ohren nach Aufgeben, nach Resignation, nach Schwäche. Laut dem Münchner Coach und Burnout-Experten Michael Waadt denken sie bei diesem Vorschlag zunächst: „Nein, das werde ich ganz sicher nicht tun!" Gleichzeitig steigt ihr Puls beachtlich.

Krise annehmen: Keine Bewältigung ohne ein Akzeptieren

Richtig verstanden jedoch ist Akzeptanz keinesfalls gleichbedeutend mit Resignation oder gar Kapitulation. Es geht nicht darum, das Schicksal passiv zu erdulden oder keine neuen Erfolgserlebnisse zu suchen. Akzeptanz meint vielmehr, sich aktiv mit den unerwünschten und oftmals niederschmetternden Tatsachen auseinanderzusetzen, um sie zu verarbeiten und sich danach wieder mit voller Kraft in neue Aufgaben stürzen zu können.

Lesetipps

➤ **Andreas Knuf: Sei nicht so hart zu dir selbst. Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten.**
Kösel, München 2016, 14,99 Euro.
Der Therapeut und Achtsamkeitslehrer Andreas Knuf stellt das Konzept des Selbstmitgefühls vor und gibt zahlreiche Tipps, wie man mit sich selbst wohlwollender und liebevoller umgeht – gerade dann, wenn es einmal nicht rund läuft. Einleuchtend und gut umsetzbar.

➤ **Michael Stuhlmiller: Die Kunst des spielerischen Scheiterns. Wahres Selbstvertrauen gewinnen mit der Clownmethode.**
Kailash, München 2016, 19,99 Euro.
Der praktische Ratgeber eines Clowns. Mit zahleichen Techniken und Übungen zeigt der Autor, wie wir Angst, Schüchternheit und negatives Denken überwinden, um auch in schwierigen Situationen zu Freude zu finden.

➤ **Jutta Heller: Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte.**
Orell Füssli, Zürich 2015, 18,95 Euro.
Das Buch stellt sieben Säulen der Resilienz vor, die erste davon ist Akzeptanz. Hinzu kommen Faktoren wie Selbstwirksamkeit und Emotionssteuerung. Heller erklärt, warum Resilienz für Führungskräfte wichtig ist, und stellt zahlreiche Übungen vor. Kompakt, pragmatisch und auf den Führungsalltag bezogen.

➤ **Michael Waadt, Jens Acker: Burnout – Mit Akzeptanz und Achtsamkeit den Teufelskreis durchbrechen.**
Hogrefe, Bern 2013, 24,95 Euro.
Die Autoren zeigen, wie sich Burnout-Betroffene mit der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) selbst helfen können. Das Buch hat einen einführenden Theorieteil, gibt jedoch auch viele praktische Tipps zur Bewältigung einer Krise. Die Wirksamkeit des Ratgebers wurde jüngst durch eine Studie der Uni Basel bestätigt.

➤ **Anja Dilk, Heike Littger: Scheitern lernen – Fuck up, Stand up.**
www.managerSeminare.de/MS210AR03
Scheitern gehört dazu. Wichtig ist nur, daraus zu lernen. Ein Report über gekonntes Scheitern.

Anderenfalls, so mahnen die Experten, kämpfen wir Jahre, wenn nicht sogar Jahrzehnte unterschwellig gegen das eingetretene Ereignis an – ohne dass wir es dadurch ungeschehen machen könnten. Erst Akzeptanz setzt die Kräfte frei, die helfen, die Situation zu bewältigen. Eine Erkenntnis, die bereits der Psychoanalyse-Pionier Carl Gustav Jung formuliert hat: „Wir können eine Sache nicht verändern, wenn wir sie nicht akzeptieren."

So heißt auch der erste Schritt aus der Krise heraus: die Krise annehmen. Andernfalls bleiben wir im Widerstand gegen das Unabänderliche stecken und lähmen uns damit selbst. „Das zeigt sich in Grübeleien, in Selbstmitleid und im ständigen Beklagen", weiß Petra Weber, Geschäftsführerin des Coachingszentrums Heidelberg. So lange wir die Niederlage oder den Schicksalsschlag nicht angenommen haben, denken wir immer und immer wieder: „Das hätte nicht passieren dürfen!", „Wie hätte ich es nur besser machen können?" Oder: „Warum musste ausgerechnet mir das passieren?" Im schlimmsten Fall können wir nicht mehr schlafen, fühlen uns klein und hilflos. Weber: „Das sind zwar alles verständliche Reaktionen, doch verbrauchen sie auf Dauer viel Energie, die dann für das Handeln fehlt."

Fälle aus der Praxis: Wie Manager wieder auf die Füße kamen

Diesen Aspekt verdeutlicht Resilienzexpertin Heller am Beispiel eines Projektleiters. Fünf Jahre lang hatte er intensiv an einem großen Projekt gearbeitet. Doch unmittelbar vor Abschluss wurde es schließlich abgeblasen. Die ganze Arbeit war in den Augen des Projektleiters umsonst – fünf vergeudete Jahre! Und obwohl es eine strategische Entscheidung war, für die er nichts konnte, empfand er die Einstellung des Projekts als persönliche Niederlage. Bei jeder neuen Aufgabe fragte er sich: Lohnt es sich, mich hineinzuknien? Wird mir dasselbe wieder passieren? Wie kann ich das verhindern? So lange ihn diese Gedanken quälten, konnte er sich nicht mit all seiner Kraft dem neuen Projekt widmen. Das gelang ihm erst wieder, nachdem er im Coaching das negative Erlebnis verarbeiten konnte.

Noch ein weiteres Beispiel aus Hellers Coachingpraxis zeigt, wie wichtig es ist, eine Niederlage anzunehmen, um an anderer Stelle wieder erfolgreich zu sein: Ein in seinem Unternehmen sehr geschätzter Ingenieur bekam Führungsverantwortung

für 200 Mitarbeiter. Die Freude über seine Beförderung hielt jedoch nicht lange. Der Ingenieur wusste schnell nicht mehr, wo ihm der Kopf stand, fühlte sich überfordert, machte Fehler. Bald schon kämpfte er mit einem Tinnitus, zog sich zurück und war für seine Mitarbeiter nicht mehr ansprechbar. Diese reagierten prompt und bewerteten bei einem 360-Grad-Feedback seine Führungsfähigkeiten vernichtend schlecht.

Doch der Ingenieur hatte Glück im Unglück. Die Personalabteilung reagierte professionell, sie verschrieb ihm ein Coaching und suchte gleichzeitig gemeinsam mit ihm nach einer Lösung im Unternehmen. Heute arbeitet der Ingenieur in seiner Firma wieder als gefragter Experte, mit seinen fünf Mitarbeitern kommt er bestens zurecht. Mit Unterstützung seines Arbeitgebers und Coach Heller hat er gelernt, das Scheitern in der vorherigen Position anzunehmen und schließlich auch als wertvolle Erfahrung zu akzeptieren. Heller: „Er hat erkannt, dass die Expertenlaufbahn für ihn der bessere Weg ist. Das Scheitern hat ihm gezeigt, was für ihn wirklich wichtig ist – allem voran auch seine Gesundheit."

Auslöser für die Qualen: Die eigenen Ansprüche

Oft sind es auch gar nicht so sehr die Ansprüche der anderen, die so schwer auf uns lasten. Vielmehr haben wir ein Idealbild von uns selbst im Kopf. Entsprechen wir diesem nicht, fühlen wir uns schlecht, werten uns selbst ab. Typische Gedanken sind in diesem

Foto: Regine Koerner

„Je mehr man sich bemüht, nicht zu denken, dass man versagt hat, desto mehr Wucht bekommt der Gedanke."

Michael Waadt, Coach, Psychotherapeut und Burnout-Experte aus München. Kontakt: mail@michael-waadt.de

Fall, so Coach Michael Waadt: „Ich habe versagt", „Weil ich diesen Job verloren habe, bin ich nichts mehr wert", „Ich werde nicht mehr auf die Beine kommen." In der Regel wissen die meisten Führungskräfte auch selbst, dass diese Gedanken ihnen nicht weiterhelfen. Das Fatale daran laut Waadt: „Je mehr sie sich bemühen, diese Gedanken nicht zu denken, desto mehr Wucht bekommen sie."

Wenn es um den Umgang mit schwächenden Gedanken geht, setzt Waadt daher auf die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (kurz: ACT – gesprochen wie das englische Wort), die von den amerikanischen Psychologen Steven Hayes, Kelley Wilson und Kirk Strosahl entwickelt wurde. Sie legt den Schwerpunkt auf einen akzeptierenden Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken. Dies unterscheidet sie zum Beispiel von der Philosophie des positiven Denkens, bei dem negative Gedanken durch positive

Download als pdf:
QR-Code scannen oder
www.managerseminare.de/pdf/tt56.pdf

Tutorial

Rückschläge überwinden

Verdrängen hilft nicht: Rückschläge gilt es zu akzeptieren. Nur dann kann man sie – und alle mit ihnen verbundenen quälenden Gedanken und unguten Gefühle – schließlich überwinden und hieraus lernen. Ein paar Übungen und Schritte unterstützen den Prozess:

1. Erkennen Sie Selbstverurteilungen

Um zu erkennen, mit welchen Denkgewohnheiten Sie sich in Krisenzeiten das Leben zusätzlich erschweren, gilt es, die täglichen Selbstgespräche, die wir ununterbrochen führen, genau zu beobachten: Fragen Sie sich: Wie spreche ich mit mir in Krisen? Bin ich kritisch und werte mich selbst ab? Oder spreche ich wohlwollend, liebevoll und tröstend mit mir selbst? Kann ich auch die negativen Gedanken und Gefühle annehmen, ohne mich dafür zu kritisieren? Wenn Sie beim Hören auf die innere Stimme feststellen, dass Sie hart und verletzend über sich urteilen, sollten Sie gegensteuern.

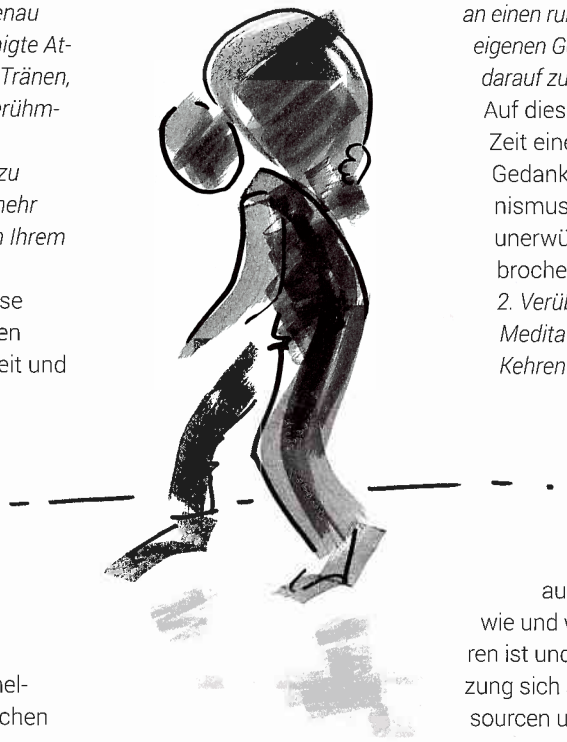
2. Nehmen Sie negative Gefühle an

Um zu lernen, wie sich negative Gefühle aushalten lassen, ohne sich abzulenken oder in blinden Aktionismus zu verfallen, hilft diese **Übung:**

➤ *Rufen Sie sich ein größeres Problem vor Augen, verweilen Sie dabei ein bis zwei Minuten und spüren Sie nach, welche Gefühle das in Ihnen auslöst. Benennen Sie diese Gefühle nicht, sondern spüren Sie genau nach, was Sie fühlen: eine beschleunigte Atmung oder eine Enge im Brustkorb? Tränen, die in die Augen steigen, oder den berühmten Kloß im Hals?*

➤ *Erlauben Sie diesen Gefühlen, da zu zu sein, und geben sie ihnen sogar mehr Raum: Lassen Sie die Gefühle sich in Ihrem Körper ausbreiten.*

Wer lernt, negative Gefühle auf diese Weise auszuhalten, vermindert ihren Einfluss auf die eigene Befindlichkeit und das eigene Verhalten.



3. Finden Sie Abstand zu schlechten Gedanken

Unser Gehirn ist darauf getrimmt, uns vor Gefahren zu warnen. Ist es uns jedoch nicht möglich, eine Bedrohung schnell aus der Welt zu schaffen, helfen uns die ständigen und oft harschen Ermahnungen des Verstandes nicht weiter. Im Gegenteil: Sie ängstigen, verleiten zum Grübeln und machen blind für die Möglichkeiten, die das Leben nach einem Schicksalsschlag bietet. Da man einen Gedanken aber nicht nicht denken kann, gilt es, mehr Abstand zwischen sich und die quälenden Gedanken zu bringen.

Dazu eine **Übung:**

➤ *Erkennen und benennen Sie den Gedanken.*

➤ *Danken Sie Ihrem Verstand für diesen Gedanken – und zwar ganz aufrichtig und in Wertschätzung für seine Fähigkeit, uns vor möglichen Gefahren zu warnen.*

➤ *Widmen Sie sich dann wieder einer Tätigkeit, die Sie Ihren Wünschen und Zielen näherbringt.*

4. Meditieren Sie

Ungute Gedanken und Gefühle annehmen und gleichzeitig Abstand finden – das gelingt auch per **Meditation.**

1. Üben Sie sich in Achtsamkeitsmeditation:

Machen Sie die Bürotür zu, oder setzen Sie sich zu Hause an einen ruhigen Ort und beobachten Sie in der Stille die eigenen Gefühle und Gedanken – wertneutral und ohne darauf zu reagieren.

Auf diese Weise schaffen Sie im Alltag mit der Zeit eine Art Puffer zwischen sich und Ihre Gedanken, denn: Der Reiz-Reaktions-Mechanismus, mit dem wir für gewöhnlich gegen unerwünschte Gefühle ankämpfen, wird unterbrochen.

2. Verüben Sie Mitgefühlsmeditation (Metta-Meditation):

Kehren Sie innerlich ein, achten Sie auf Ihre Gefühle und Gedanken und wünschen Sie sich und den anderen Menschen, in Sicherheit sowie in Frieden mit sich selbst und ihrem Leben zu sein.

Auf diese Weise fördern Sie nicht nur Ihr Mitgefühl für andere, sondern auch Mitgefühl für sich selbst – gleichviel, wie und warum Ihnen etwas Negatives widerfahren ist und weshalb etwas schieflief. Die Wertschätzung sich selbst gegenüber stärkt die eigenen Ressourcen und macht wieder handlungsfähig.

Quelle: Eigene Recherchen

Grafik: Stefanie Diers; © www.managerseminare.de

ersetzt werden sollen. Eine Vorgehensweise, die laut Waadt jedoch häufig nicht funktioniert: „Auch der neue, positive Gedanke erinnert an den alten, negativen und verleiht ihm noch mehr zerstörerische Energie."

Ansatz „ACT": Negative Gedanken mit Abstand betrachten

Da die belastenden Gedanken und Gefühle sich nicht willkürlich verändern lassen, wird zunächst geübt, sie da sein zu lassen und zu erkennen: Trauer ist eine normale emotionale Reaktion bei jeglichem bedeutenden Verlust – sei es nun ein geliebter Mensch, ein Arbeitsplatz oder die bislang unverwüstlich scheinende Gesundheit. Folgerichtig gehören auch negative Gedanken und Gefühle zum Leben dazu. Im nächsten Schritt will die ACT diese Gedanken deshalb auch nicht verdrängen oder ersetzen, sondern dem Betroffenen mehr Abstand zu ihnen verschaffen.

Dies geschieht etwa dadurch, dass man sich seiner unangenehmen Gedanken zunächst bewusst wird und dann ein „Mir kommt der Gedanke, dass..." davorsetzt. Schon durch diesen kleinen Kniff, so die Experten, werde dieser als einer von vielen möglichen Gedanken wahrgenommen und nicht mehr als eine alles erdrückende Tatsache. „Man kann seine Gedanken aber auch singen oder sich mit einer Comic-Stimme vorsagen", erklärt Waadt. Auch dadurch werde deutlich, dass die bedrückenden Gedanken nicht eins mit uns sind und auch nicht unser gesamtes Leben bestimmen müssen.

Foto: Marion Mutschler

Defusion: Ungute Gedanken lustig vertonen

Dabei kommt mit den verschiedenen und oftmals lustigen Vertonungen der Gedanken eine Technik zum Einsatz, die sich gerade

„Je schwieriger eine Niederlage für uns ist, desto unfreundlicher gehen wir mit uns um."

Nicole Stern, Coach sowie Meditations- und Achtsamkeitslehrerin am Starnberger See. Kontakt: stern@mindful-work.de

managerSeminare regelmäßig lesen

ABO VORTEILE

Jetzt gleich online informieren und bestellen

Online-Archiv managerSeminare inklusive
Vollständiger Zugriff auf über 2.900 Beiträge von managerSeminare

managerSkills kostenfrei
Digitaler Zugriff auf ca. 130 Themendossiers

Sonderpreise auf CD-Trainingskonzepte
Jedes Konzept 50 Euro günstiger

Petersberger Trainertage günstiger
Teilnahme für Abonnenten um 50 Euro ermäßigt

Messefreikarten
Kostenfrei auf wichtige Fachmessen, z.B. „Zukunft Personal" Köln

12 Ausgaben managerSeminare
für 10,50 € pro Ausgabe

Jetzt Jahresabo bestellen:
www.managerSeminare.de/Abo
Telefon: +49 228 9 77 91-23
E-Mail: abo@managerSeminare.de

bei existenziellen Bedrohungen zunächst albern und unangemessen anhören mag, beim regelmäßigen Praktizieren laut den Experten aber die gewünschte Wirkung bringt. Von Bedeutung sei es dabei auch nicht, ob ein Gedanke der Wahrheit entspricht oder nicht. Waadt: „Es geht lediglich darum, ob er hilfreich ist oder nicht."

Durch diese Distanzierung – in Fachkreisen Defusion genannt – erhält der Betreffende die Kraft, sich auf diejenigen Dinge zu konzentrieren, die ihm im Leben wirklich wichtig sind – und zwar trotz der nach wie vor vorhandenen negativen Gedanken. Diese werden bildlich gesprochen auf den Weg mitgenommen, den der Betreffende gehen möchte, um seine Ziele zu verwirklichen.

Der Grundgedanke hierbei: Natürlich wäre es schöner, keine Angst zu haben und sich nicht als Versager zu fühlen. Aber das steht momentan nicht zur Auswahl. Ein Mensch in der Krise kann meist lediglich entscheiden: Will ich meine Kraft und meine Energie investieren, um unangenehme Gefühle und Gedanken zu verdrängen – was wahrscheinlich ohnehin nicht gelingen wird? Oder will ich mein Leben nach wie vor an meinen Zielen und Werten ausrichten?

Ebenfalls hilfreich: Mitgefühl mit sich selbst

Eine weitere Möglichkeit, auf annehmende Weise mit Niederlagen umzugehen, ist das Training von Selbstmitgefühl, das derzeit auch in der Unternehmenswelt immer stärkere Beachtung findet. Dieses hat deutliche Parallelen zur ACT. So wird auch hier davon ausgegangen, dass das Scheitern im Leben programmiert ist. Und auch hier gilt das Verleugnen und Verdrängen der negativen Gefühle als der falsche Weg. „Irgendwann schaffen wir es nicht mehr, die negativen Gefühle zu verdrängen. Sie fliegen uns um die Ohren", formuliert es Nicole Stern, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin am Starnberger See, die auch Kurse zum Erlernen von Selbstmitgefühl anbietet. Und auch ihrer Ansicht nach gilt es zu erkennen: „Wenn man sich für ein persönlich wertvolles Ziel engagiert hat und dann scheitert, ist es völlig natürlich, mit Gefühlen wie Traurigkeit und Schmerz zu reagieren."

Gerade in diesem Moment ist es wichtig, dass wir freundlich, verständnisvoll und wohlwollend mit uns selbst umgehen. Automatisch geschieht in diesem Moment jedoch meist das genaue Gegenteil. Stern: „Je schwieriger eine Niederlage für uns ist, desto unfreundlicher gehen wir mit uns um." Der innere Kritiker schimpft besonders laut, wenn wir bereits am Boden liegen. „Du hättest Dich eben mehr anstrengen müssen." Oder: „Jetzt sei doch nicht so weinerlich!"

Selbstmitgefühl hingegen bedeutet, bewusst genau entgegengesetzt zu reagieren. Nämlich sich aktiv selbst zu trösten und auf das eigene Leiden so zu reagieren, wie wir es bei einem guten Freund tun würden. Indem man zu sich selbst sagt: „Das ist jetzt wirklich eine schwierige Situation." Und sich fragt: „Wie kann ich in diesem Moment für mich sorgen und mich selbst trösten?" Mit dieser Einstellung kommen statt Härte und Selbstverurteilung, Annahme, Freundlichkeit und Fürsorge uns selbst gegenüber in das eigene Leben. Das gilt auch oder gerade, wenn der Schmerz die Folge eines eigenen Fehlers ist. Und es gilt auch, wenn wir ungeliebte Schwächen an uns entdecken. Diese neue Einstellung zu Niederlagen und Schwächen lässt sich üben – unter anderem durch regelmäßiges Meditieren.

Auch Selbstmitgefühl ist dabei durchaus ein Wort, das laut Stern bei Führungskräften zunächst auf Skepsis stößt. Sie fragen sich: Wenn ich zu viel Mitgefühl mit mir selbst habe, bin ich dann nicht einfach schwach, faul und träge? Werde ich dann nicht erst recht scheitern? „Studien zeigen jedoch, dass größeres Selbstmitgefühl mit einer Zunahme des seelischen Wohlbefindens korreliert, ebenso wie mit einer Abnahme von Angst, Depression und körperlichen Stressreaktionen", erklärt Stern, die Führungskräften das Thema behutsam und mit Fakten untermauert nahebringt. „Das macht auch im Job erfolgreicher."

Selbstwertgefühl ist bloß ein Schönwetterkonzept

Das lange Zeit als Schlüssel zum Erfolg propagierte Selbstwertgefühl hingegen

Petra Weber, Inhaberin des Coachingzentrums Heidelberg. Kontakt: weber@solutioplus.de

Foto: Cesare Marcotto

bezeichnen Selbstmitgefühl-Verfechter, zu denen auch der Therapeut und Buchautor Andreas Knuf gehört, als Schönwetterkonzept: Wenn es einem gut geht, wenn die Dinge nach Plan laufen und man erfolgreich ist, könne man es sich erlauben, auf das Selbstwertgefühl zu setzen, das meist stark durch Anerkennung von außen gespeist wird. In Krisensituationen jedoch versagt diese Strategie sehr häufig. Hinzu kommt laut Knuf: „Wer sein Leben lang an einem hohen Selbstwertgefühl gearbeitet hat und dann arbeitslos oder krank wird, der erleidet einen deutlichen Selbstwertverlust, er wird depressiv und unglücklich." Robuster und krisentauglicher ist es, das Selbstmitgefühl als grundlegendes Gedankenkonzept zu wählen.

Manchmal nötig: Einstellung ändern – Lebensweg anpassen

Manchmal müssen Menschen jedoch nicht nur ihren Umgang mit sich selbst verbessern, um eine Niederlage oder einen Schicksalsschlag zu bewältigen, sondern auch ihren Lebensweg anpassen. Doch auch in diesem Fall kommt es entscheidend auf den Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen an. Laura King, Professorin für Psychologie an der Universität von Missouri, Columbia, hat Eltern von Kindern mit Downsyndrom nach ihrem Befinden befragt. Dabei fand sie heraus, dass diejenigen Eltern am zufriedensten sind, die sich eingestehen können, dass ihr Leben nicht wunschgemäß verlaufen ist, und die sich trotzdem mit vollem Engagement der nun gestellten Lebensaufgabe widmen.

Auch Studien des Traumaforschers W. Keith Campbell zeigen, dass sich erfolgreiche Krisenbewältiger in diesem Punkt von weniger erfolgreichen unterscheiden: Sie können das verstörende Ereignis in ihre Lebensgeschichte integrieren. Sie sind bereit, sich selbst neu zu definieren und alte Vorstellungen von ihrem Leben aufzugeben. Mit Abstand berichtet sogar mehr als die Hälfte der Trauma-Opfer von positiven Effekten auf ihr Leben. Das sogenannte posttraumatische Wachstum hat verständnisvollere Menschen aus ihnen gemacht, oftmals haben sie ihre Prioritäten neu gesetzt. Und auch die Resilienzforschung belegt: Resilient ist nur, wer in seinem Leben bereits Schwierigkeiten bewältigt hat. Trainerin Petra Weber erklärt: „Das Leben hält Krisen bereit, damit wir lernen und wachsen und an Stärke gewinnen. Damit wir auch für die Zukunft wissen: Ich kann Probleme bewältigen."

Foto: Jutta Heller

„Scheitern ist nur so lange ein Scheitern, bis man es akzeptiert hat."

Jutta Heller, Coach, Resilienzexpertin und Professorin an der Hochschule für angewandtes Management in Erding. Kontakt: kontakt@juttaheller.de

„Scheitern ist nur so lange eines, bis man es akzeptiert hat, danach wird Scheitern zu einer Lernerfahrung", ist auch Jutta Heller überzeugt. Wer prüfen möchte, ob er ein negatives Ereignis auf diese positive Weise verarbeitet hat, sollte laut der Beraterin in einer ruhigen Minute an diese Niederlage denken und nachspüren, welche Gefühle in ihm aufkommen. Darüber hinweg ist er, wenn er daran denken kann, ohne dass ihn negative Gefühle überwältigen und ohne dass sich der Atem beschleunigt oder der Puls erhöht. Ein weiteres Indiz: Man zuckt nicht mehr zusammen, wenn man auf das eigene Scheitern angesprochen wird.

Andrea Bittelmeyer

Leserumfrage

Was verhindert die Akzeptanz von Misserfolgen?

n = 85 Leser, die sich am MeinungsMonitor „Wie nutzt man Niederlagen?" (August/September 2016) beteiligt haben. Mehrfachnennungen waren möglich. © www.managerseminare.de