

Glück und Erfolg In der Krise

Nicht Fachkompetenz oder Erfahrung sind ausschlaggebend für Glück und Erfolg im Leben, sondern die Erklärungsmuster eines Menschen

Was macht Menschen erfolgreich und glücklich? Warum haben einige selbst in den schlimmsten Katastrophen jede Menge Zuversicht? Warum ziehen sich einige an den eigenen Haaren aus dem Sumpf, während andere darin versinken? Amerikanische Forscher fanden es heraus: Nicht Intelligenz oder Fachkompetenz, nicht Erfahrung oder Redegewandtheit verleihen im Leben Glück und Erfolg – obwohl die meisten Menschen irrtümlich davon ausgehen. Es sind vielmehr die Erklärungsmuster, mit denen sich ein Mensch erklärt, was in der Welt passiert. Wer die falschen Erklärungsmuster hat, dem klebt das Pech an den Schuhen. Wer die richtigen hat, ist wie Gustav Gans: vom Glück verfolgt.

Einstellungen sind wichtiger als Tatsachen



Wie kann das sein? Wie kann die Art und Weise, mit der ein Mensch sich die Welt erklärt, sein Schicksal bestimmen? Betrachten wir ein Beispiel. Oliver ist Verkäufer. Schon am Morgen besucht er einen Kunden, mit dem er überhaupt nicht zurecht kommt und zieht schließlich unverrichteter Dinge von dannen verlässt. Oliver denkt: „Nicht mein Tag heute!“ Susanne, seine Kollegin, erwischt zufällig dasselbe Schicksal. Auch Sie geht bei einem mürrischen Kunde unverkaufter Dinge von dannen. Susanne denkt sich: „Schwamm drüber, beim nächsten Kunden klappt’s bestimmt!“ Und nun sagen Sie mir, wie Oliver und Susanne ihrem jeweils nächsten Kunden gegenüber treten werden. Fällt der Groschen? Oliver geht, weil heut ja nicht sein Tag ist, missgelaunt ins nächste Gespräch, der Kunde merkt das unterbewusst und stellt sich quer. Oliver versemzelt die

Beratung (und schiebt die Schuld auf den Tag, der nicht seiner ist). Susanne dagegen schließt mit Erfolg ab, weil sie gutgelaunt und motiviert ins nächste Gespräch geht. Beide haben am frühen Morgen dasselbe erlebt. Doch jeder erklärte sich den morgendlichen

Katastrophenkunden anders. Olivers Erklärung war destruktiv, Susannes Erklärung konstruktiv. Deshalb hat sie Erfolg.

Die Denke bestimmt unseren Erfolg und unsere Zufriedenheit. Wie die Denke erfolgreicher Menschen aussieht, zeigt die Tabelle auf diesen Seiten. Erfolgreiche und zufriedene Menschen denken anders. Sie erklären die Dauer, die Auswirkungen, die Schuld für und den Einfluss auf Erfolg und Misserfolg anders als weniger erfolgreiche Menschen.

Erfolgreiche Menschen ...	Wenig erfolgreiche Menschen ...
<i>Dauer:</i>	
... halten Rückschläge für vorübergehend: „Bald geht's wieder aufwärts.“ ... halten Erfolge für dauerhaft: „So kann das weitergehen!“	... halten Rückschläge für dauerhaft: „Wieder so ein verkorkster Tag!“ ... halten Erfolge für unbeständig: „Das kann schnell wieder anders kommen!“
<i>Auswirkungen:</i>	
... halten Rückschläge für Kleinigkeiten: „Das macht doch nichts!“ ... halten selbst kleine Erfolge für weltbewegend: „Das reißt den ganzen Tag raus!“	... leiden auch unter Kleinigkeiten überproportional : „Das versaut den ganzen Tag!“ ... spielen Erfolge herunter: „Ein guter Kunde macht noch keinen Sommer.“
<i>Schuld:</i>	
... halten sich für Erfolge verantwortlich (auch wenn sie es nicht sind): „Ich kann eben gut mit Kunden.“ ... machen für Misserfolge andere oder die Umstände verantwortlich: „Da kann doch ich nichts dafür!“	... halten sich für Misserfolge (auch fälschlich) verantwortlich: „Ich lerne das nie!“ ... machen andere oder die Umstände für ihre Erfolge verantwortlich: „Ich hatte einfach Glück!“
<i>Einfluss:</i>	
... überschätzen eigene Einflussmöglichkeiten: „Das krieg ich auch noch hin!“ ... sehen eher die Chancen einer Aufgabe: „Heute probier ich's mal mit ...!“	... unterschätzen den eigenen Einfluss: „Wenn der Kunde nicht will, kann ich auch nichts machen.“ ... sehen eher die Probleme: „... ist viel zu schwer zu verkaufen.“

Schlagen Sie sich das aus dem Kopf

An der Tabelle sehen Sie: Wer sich in der linken Spalte wiederfindet, zieht Glück und Erfolg magisch an sich. Wer sich eher rechts findet, ist mit Beruf und Leben nicht so recht zufrieden. Die Frage ist: Ist das angeboren? Nein. Wie kommt man dann von rechts nach links? Indem Sie sich einige Dinge aus dem Kopf schlagen:

1. Schritt: Fragen Sie sich, wenn es um Erfolg oder Misserfolg geht: Was denke ich gerade? Die destruktiven Erklärungsmuster können nur dann Ihr Leben beeinträchtigen, wenn sie unbewusst gedacht werden. Machen Sie sie sich bewusst, verlieren sie ihre Wirkung.
2. Schritt: Widerlegen Sie das destruktive Erklärungsmuster, das Sie eben bewusst entdeckt haben (s.u.).
3. Schritt: Ersetzen Sie das destruktive Erklärungsmuster durch ein konstruktives (s.u.).



Der 2. Schritt: Den inneren Anwalt aktivieren

Ein destruktives Erklärungsmuster widerlegen Sie, indem Sie Ihren inneren Anwalt einschalten. Susanne zum Beispiel glaubt heute mal wieder: „Bei dieser miesen Konjunktur kann man sowieso nix verkaufen!“ Sie erkennt (1. Schritt) dies als destruktives Erklärungsmuster und schaltet ihren inneren Anwalt ein. Dieser überprüft die Aussage:

- 1) Die logische Lücke suchen: Stimmt, die Konjunktur ist mies. Aber dass man deshalb „sowieso nix verkaufen“ kann, ist ein logischer Fehlschluss, eine unzulässige Verallgemeinerung.
- 2) Gegenbeweise suchen: Täglich werden trotz Konjunktur Tausende Produkte verkauft – der beste Gegenbeweis.
- 3) Die Folgen aufzeigen: Gewiss, die Konjunktur ist schlecht. Aber was folgt daraus? Dass es sich nicht mehr lohnt, seine Kunden gut zu beraten? Sicher nicht. Es folgt daraus, dass es schwieriger geworden ist etwas zu verkaufen.
- 4) Den Nutzen suchen: Fragen Sie sich: Was nutzt mir das, was ich denke? Susanne weiß es: „Solche Gedanken ziehen mich runter. Also hör ich am besten auf damit!“



Der 3. Schritt: Von Destruktiv zu Konstruktiv

Susanne erkennt jetzt, dass ihr Erklärungsmuster Unfug ist. Sie wundert sich noch, dass sie so oft solchen Unsinn denkt, macht sich dann aber daran, den Unfug durch Sinnvolles zu ersetzen. Wie? Indem sie sich sagt: „Alles wird gut! Alles ist prima! Tschakka, das schaffen wir!“? Nein, das ist Unfug. Das ist blindes, naives, positives Denken. Die sprichwörtliche rosa Brille, mit der nun wirklich nichts funktioniert. Wie macht's Susanne statt dessen? Indem sie einfach ihr destruktives Erklärungsmuster auf Basis dessen, was der innere Anwalt herausfand, so lange relativiert, bis es der Wahrheit, der reinen Wahrheit und nichts als der Wahrheit entspricht. Das kann man sich selbst beibringen, das kann man aber auch auf einem guten Training unter Gleichgesinnten lernen. Susanne formuliert: „Stimmt, die Konjunktur ist unten. Trotzdem werden täglich Tausende Produkte verkauft. Wenn das andere können, kann ich das auch. Ich muss mir eben etwas einfallen lassen. Außerdem: Viele Verkäufer lassen sich genau so hängen wie ich mich bislang hängen ließ. Also habe ich mit einer konstruktiven Einstellung die besten Chancen, viele Produkte zu verkaufen!“ Und genau das tut sie auch. Wann immer die alten, negativen Gedanken wieder hochkommen – das haben alte Gedanken so an sich – schaltet sie sofort wieder den inneren Anwalt ein und erinnert sich an ihre konstruktive Einstellung. Sie legt sich diese sogar auf einem kleinen Zettel in die Schublade, damit sie sich ganz oft daran erinnern kann. Im Sport würde man sagen: Sie ist damit optimal auf das Spiel eingestellt. Deshalb gewinnt sie es und verkauft viel. Wir sehen daran: Jeder Mensch ist seines Glückes Schmied – sobald er seine Erklärungsmuster bewusst gestaltet und sich nicht länger unbewusst die Suppe des Lebens von ihnen versalzen lässt.

Wann werden Sie Ihres Glückes Schmied?