

COACHING

26. Februar 2014



Erfolgreiche Menschen
treffen Entscheidungen

Erfolg ist eine Entscheidung

Von Elke Antwerpen

Es kursieren viele Vorurteile über erfolgreiche Menschen. Eines davon ist, dass sie einfach nur das Glück gehabt haben, zur richtigen Zeit am richtigen Ort gewesen zu sein. Manche glauben auch, dass den wenigen Auserwählten ein sogenanntes „Erfolgs-Gen“ mit in die Wiege gelegt wurde. Das klingt wie sechs richtige im Lotto und damit wie etwas, dass man weder initiieren, noch beeinflussen kann. Aber warum ist Erfolg dann planbar? Und warum lässt sich Erfolg immer wieder generieren?

Ein Unternehmer muss permanent Entscheidungen treffen, die von strategischer Bedeutung sind, weil sie die Ausrichtung und Zukunft des ganzen Betriebes beeinflussen. „Investieren wir in die Technik?“, „Sollten wir fusionieren?“, „Stellen wir uns global auf?“. Solche Situationen sind sehr komplex und meist auch mit Risiko behaftet. Das Bewusstsein für diese Komplexität und die ungeheuere Tragweite führen nicht selten zum Zögern. Bisweilen wird auch gar keine Entscheidungen getroffen, was streng genommen dann auch eine ist, nämlich die für den Stillstand und damit Misserfolg.

Doch selbst in weniger folgenreichen Situationen fällt es manchen Menschen schwer, die richtige Entscheidung zu treffen. Möglicherweise haben sie es nie gelernt. Vielleicht scheuen sie die Veränderung. Denn auch wenn die sogenannte Komfortzone selten komfortabel erscheint, bietet sie doch Sicherheit. Diese Menschen wollen zwar

den Erfolg, aber möchten keinerlei Risiko eingehen. Ohne die entsprechenden Schritte, werden sie jedoch nie wissen, worin ihr wahres Potenzial liegt und wozu sie in der Lage sind. Die Forschung zeigt, dass Menschen erfolgreich ihre Ziele erreichen, weil sie spezielle Dinge tun und weniger weil sie speziell sind.

Erst durch die Entscheidung entsteht der Wille und ein Ziel. Wenn Erfolg etwas mit Glück zu tun hat, dann lediglich aufgrund der Tatsache, dass sobald wir ein Ziel haben, unser Gehirn den Botenstoff Dopamin, also das sogenannte Glückshormon, ausschüttet.

Natürlich bedarf es dabei einer gründlichen Vorbereitung. Schließlich sollen nicht noch mehr Probleme geschaffen, sondern möglichst welche beseitigt werden. Doch genau daran hapert es meist. Zum einen, weil eine gründliche Vorbereitung aufwendig ist, zum anderen weil die Komplexität der Entscheidungssituation über-

fordernd wirkt. Oft tauchen schon beim ersten Nachdenken zahlreiche Pros und Kontras auf, und nicht selten wird dann der guten Lösung die schnelle vorgezogen. Infolgedessen wird viel Aufwand und Geld in Projekte investiert, ohne das die dahinter liegenden Prämissen und Erfolgsaussichten genauer analysiert werden.

So entscheiden Sie richtig

Ein idealtypischer Entscheidungsprozess beginnt genauso wie ein Erfolgsplan mit einem 5-Stufen-Programm:

1. Setzen Sie sich Ziele! Erfolg bedeutet das Erreichen selbstgesetzter Ziele. Indem Sie sich Ziele setzen, programmieren Sie Ihr Gehirn. Und je konkreter Sie dabei vorgehen, desto effektiver kommen Sie voran. Wenn Sie zu einer bestimmten Adresse wollen, geben Sie ja auch nicht nur den Ort ins Navigationsgerät ein, sondern fügen Straße und Hausnummer ein. "Bis Ende 2014 Abteilungsleiter sein" ist deutlich besser als "irgendwann mal befördert werden". Genau zu wissen, was Sie erreichen wollen, hält Sie zudem bei der Stange. Ein konkretes Ziel gibt nämlich nicht nur Orientierung, sondern setzt auch Motivation frei. Motivation wiederum gehört mit zu den Schlüsselfaktoren für persönlichen Erfolg. Menschen mit Zielen nehmen Schwierigkeiten in Kauf.

2. Finden Sie Ihre Stärken heraus! Bevor Sie sich auf den Weg machen, sollten Sie Ihre Stärken und Ressourcen ermittelt. Wenn Sie sich selbst nicht sicher sind, über welche Fähigkeiten Sie verfügen, fragen Sie einfach Freunde und Kollegen. Die werden Ihnen sicher sagen können, was sie am meisten an Ihnen schätzen. Wer es genauer mag, der absolviert ein Profiling - am besten eins, welches nicht nur die vorhandene Kompetenzen ermittelt, sondern auch exakt bemisst, wie viel des vorhandenen Potenzials tatsächlich aktiv genutzt wird.

3. Fokussieren Sie auf Ihre Stärken! Auch wenn es im Gegensatz zu dem steht, was sich in unserer Bildungskultur manifestiert hat, sollten Sie sich weniger mit dem Beseitigen von Schwachstellen beschäftigen, was ohnehin mehr Frust als Lust freisetzt. Konzentrieren Sie sich lieber auf

Ihre Stärken. Dies impliziert eine kontinuierliche Verbesserung der eigenen Fähigkeiten. Jahrzehntelange Untersuchungen haben ergeben, dass die Leistungsfähigkeit keineswegs unveränderbar ist. Im Gegenteil - unser Gehirn lernt bis zum letzten Atemzug und damit sind auch alle möglichen Fähigkeiten beeinflussbar. Schöpfen Sie Ihr Potenzial voll aus anstatt Zeit für Tätigkeiten zu verschwenden, die weder zielführend sind, noch der Regeneration dienen. Wirklich erfolgreiche Menschen schlagen aus ihren Talenten Kapital. Achten Sie dabei auch auf wechselseitige Synergien. Talente sind der Ausgangspunkt jedes erfolgreichen Denkens und Handelns. Ihr Startkapital!

4. Entwickeln Sie Erfolgsstrategien! Was für das Ziel gilt, trifft auch für den Weg dorthin zu. Definieren Sie die Maßnahmen so konkret wie möglich. Je weniger Interpretationsspielraum vorhanden ist, desto leichter fällt es, die sogenannte Komfortzone zu verlassen. Es ist kaum zu glauben, was wir Menschen uns einfallen lassen, nur um unsere Komfortzone nicht verlassen zu müssen! Neben der Bequemlichkeit steckt oft die Angst vor dem Unbekannten dahinter. Vertrauen Sie auf ihre eigenen Fähigkeiten! Das steigert die Motivation - und die werden Sie brauchen, um sich überhaupt zu bewegen. Seien Sie dabei ein realistischer Optimist. Denn nicht nur Pessimisten sind misserfolgsgefährdet, sondern auch diejenigen, die naiv davon ausgehen, dass alles mühelos zu schaffen sei. Studien haben ergeben, dass eine solche Einstellung die Wahrscheinlichkeit zu scheitern signifikant erhöht. Die meisten lohnenden Ziele erfordern nun einmal Zeit, eine gute Planung, Einsatzbereitschaft und ein hohes Maß an Durchhaltevermögen. Daran führt kein Weg vorbei. Überwachen Sie dabei regelmäßig ihre Fortschritte. Nur wer weiß, wo er steht, kann seine Strategien an die Situation anpassen.

5. Setzen Sie um! Warten Sie nicht bis der richtige Moment kommt, das Projekt abgeschlossen oder der größte Stress vorbei ist. Es gibt nicht den richtigen oder falschen Zeitpunkt - sehr wohl aber die verpasste Gelegenheit. Überprüfen Sie sich selbst. Haben Sie wirklich keine Zeit, heute mit der Fortbildung zu beginnen, einen wichtigen Rückruf zu tätigen oder die

Termine setzen. Diese Art der Planung hilft dem Gehirn, Möglichkeiten der Weiterentwicklung zu erkennen und zu nutzen. So verdreifacht sich sogar die Chance auf Erfolg. Und dann nehmen Sie sich bitte nichts vor, sondern fällen Sie eine Entscheidung! Innere Entscheidungen werden zu 200% mehr umgesetzt als bloße Vorhaben.

Trainieren Sie Ihr Durchhaltevermögen

Ein weiterer wichtiger Schlüssel für persönlichen Erfolg liegt im Durchhaltevermögen. Bisweilen kann es einige Zeit dauern, bis sich die gewünschte Wirkungen einstellt. Da heißt es dann durchhalten! Fleiß schlägt letzten Endes jedes Talent. Bei wem es hier hapert, braucht aber nicht zu verzweifeln, denn auch Willensstärke ist trainierbar. Sie funktioniert genauso wie die Muskeln in Ihrem Körper. Durch kontinuierliches Training wächst die Willenskraft - vorausgesetzt Sie beachten ein paar wichtige Punkte.

- **Suchen Sie sich Herausforderungen**, bei denen Sie zwar den inneren Schweinehund überwinden müssen, sich aber nicht überfordern! Wer mit dem Joggen beginnt, meldet sich auch nicht gleich zum Marathon an. Besser ist es, Schritt für Schritt den Gipfel zu erklimmen, als sich mit einem Sprung von der Klippe zu stürzen.
- **Konzentrieren Sie sich dabei auf eine Sache!** Mehrere Ziele gleichzeitig erfordern nicht nur einen erhöhten Energieaufwand, sondern verringert die Effizienz. Egal ob Mann oder Frau - wenn Sie sich zwei oder mehr wichtige Sachen für denselben Tag vornehmen, sinkt die Konzentration. Von wegen Multitasking! Sobald Sie mit dem Abarbeiten der einen Sache beginnen, denke Sie schon an die zweite. Laut den beiden Psychologen Roy Baumeister und John Tierney ist unsere Willenskraft zwar trainierbar, aber eben nur begrenzt verfügbar, weswegen die verschiedenen Vorsätze miteinander konkurrieren. Wer sich beispielsweise das Rauchen abgewöhnen will, sollte nicht noch gleichzeitig eine Diät beginnen.

Widme Sie sich erst dann einer neuen Aufgabe, wenn Sie das eine Ziel erreicht haben.

- **Erstellen Sie vorher einen Notfallplan**, wie Sie mit auftretenden Schwierigkeiten umgehen! Um bei dem Beispiel mit der Rauchentwöhnung zu bleiben: Bei Entzugserscheinungen lieber zur Schokolade greifen als zum Glimmstengel. Um die Figur können Sie sich später kümmern. Sie werden sehen, mit der Zeit wird die Anstrengung leichter und Sie mental stärker. So können Sie sich immer neuen Herausforderungen stellen und Ihre Selbstdisziplin trainieren.
- **Denken Sie in Alternativen!** Es ist absolut wichtig, dass Sie nicht auf das Ablegen von schlechten Gewohnheiten fokussieren. Gedanken zu unterdrücken ist gehirnphysiologisch nämlich unmöglich. Oder haben Sie es schon einmal geschafft, auf Kommando NICHT an etwas Bestimmtes zu denken? Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Je angestrenzter Sie versuchen, einen Gedanken zu vermeiden, umso aktiver bleibt dieser in Ihrem Kopf. Dasselbe gilt für Verhaltensweisen. Der Versuch, nicht in die schlechte Angewohnheit zu verfallen, stärkt dieses eher. Denken Sie lieber daran, was Sie stattdessen tun können. Wenn Sie zum Beispiel versuchen, Ihr Temperament in den Griff zu bekommen, atmen Sie dreimal tief durch sobald Sie merken, dass Wut in Ihnen hoch kommt. Indem Sie diese Atemzüge als einen Ersatz für den Ausraster nutzen, wird Ihre schlechte Angewohnheit mit der Zeit schwächer werden und im Idealfall ganz verschwinden.

Fazit: Erfolg braucht drei Dinge: eine Entscheidung, einen guten Plan und den Willen diesen nicht nur anzugehen, sondern auch durchzuziehen. Mit Glück hat Erfolg wenig zu tun - eher mit dem Mut, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Niemand muss zu einer anderen Person werden, um erfolgreich zu sein. Es geht nie darum, was Sie sind. Es geht immer darum, was Sie tun. Deshalb: Entscheiden Sie selbst!



Elke Antwerpen

zertifizierter Business-Coach

und Entwicklerin der To Win On Strength - Methode

www.twos-m.de