



14. Mai 2018

Einstellung: Was Erfolgreiche nie sagen würden



Sicherlich kennen Sie die Geschichte von Hans im Glück? Für die harte Arbeit von sieben Jahren einen Goldklumpen. Diesen tauschte er gegen ein Pferd. Das Pferd tauscht er gegen eine Kuh, die Kuh gegen ein Schwein, das Schwein gegen eine Gans, bis er letztendlich Schleifsteine bekam. Als er sich an einen Brunnen setzte, um einen Schluck zu trinken, fielen die Steine hinein. Doch statt sich darüber zu ärgern, war er erleichtert die Last endlich los zu sein.

Hans' Einstellung ist bemerkenswert, denn er grämt sich nicht über den Verlust, sondern konzentriert sich auf das Positive. Die meisten Menschen verhalten sich anders: Sie sehen immer nur die negativen Aspekte einer Sache. Fatal! Denn in zahlreichen Lebenslagen entscheidet die Einstellung über Erfolg oder Niederlage. Welche Einstellungen Sie blockieren und welche motivieren...

Erfolg ist Einstellungssache!

Ob Sie sich Herausforderungen stellen, Gelegenheiten beim Schopfe packen, aus unerwarteten Veränderungen das Beste machen – all das ist Einstellungssache. Einigen Menschen fällt das leicht: Sie bekommen einen neuen Job angeboten und greifen zu; sie müssen aus ihrer Heimatstadt wegziehen und sie planen bereits die erste Stadttour; sie werden ins Ausland versetzt und kaufen sich erst einmal einen Sprachführer. Andere hadern, trauen sich nicht oder lehnen ab. Was die einen besitzen und woran es den anderen mangelt, ist **Selbstwirksamkeit**. Wer über Selbstwirksamkeit verfügt, hat einen unbeirrbaren Glauben daran, dass er der Situation gewachsen ist und Herausforderungen bewältigen kann. Ein solcher Mensch sieht sich nicht in der Opferrolle, sondern schöpft Selbstvertrauen aus den eigenen Kompetenzen.

Ihre persönliche Einstellung lässt sich beeinflussen – und zwar nicht nur von außen durch erlebte Erfolge, sondern auch von innen. Wer sich beispielsweise täglich einredet, dass er etwas nicht schafft, wird es letztlich auch nicht schaffen. Sogenannte Glaubenssätze üben Einfluss auf unser Denken und damit auch auf unsere Attitüde aus. Wie?

Sprache prägt Wahrnehmung und Einstellung

Entgegen der naheliegenden Assoziation haben Glaubenssätze nichts mit religiösen oder ideologischen Überzeugungen und Systemen zu tun. Es handelt sich dabei viel mehr um Aussagen und Leitsätze, mit denen Sie **sich selbst positiv beeinflussen** und Ihre innere Haltung und Einstellung nachhaltig verändern können. Auch wenn Sie solchen Techniken skeptisch gegenüberstehen, lade ich Sie dazu ein, diese einfach mal auszuprobieren.



Das zugrunde liegende Prinzip ist einfach: Sprache prägt Wahrnehmung und das gilt auch für die Sprache, die Sie gedanklich und beim Umgang mit sich selbst verwenden. Die positive Wirkung setzt – das soll hier betont werden – natürlich nicht nach einigen wenigen Wiederholungen des jeweiligen Glaubenssatzes ein. Nein, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen, müssen Sie den individuell passenden Glaubenssatz memorieren, sich immer wieder vor Augen führen und sich aktiv und täglich damit auseinandersetzen. Sprache prägt zwar Wahrnehmung, doch der Effekt ist erst nach vielfacher Wiederholung und täglichem Training spürbar – dann jedoch deutlich und nachhaltig.

Glaubenssätze, die Sie blockieren

Nun gibt es Glaubenssätze, die Sie stärken und motivieren und solche, die Sie davon abhalten, Ihre Ziele und Träume zu verwirklichen. Letztere sind von der fieseren Sorte, denn die meisten merken gar nicht, dass sie danach handeln. Deswegen sollten Sie bei der Lektüre der folgenden Glaubenssätze einige Minuten Zeit nehmen, um sich zu fragen, ob Sie diesen auch in die Falle gegangen sind.

1. **“Das schaffe ich nicht.”** Mag sein, dass Sie beispielsweise bewusst auf die Beförderung hinarbeiten. Doch wenn Sie unbewusst der Überzeugung sind, dass Sie das ohnehin nicht schaffen, werden alle Ihre Bemühungen vergebens sein. Nehmen Sie sich die Zeit und prüfen Sie ganz ehrlich, ob Sie sich die anstehende Aufgabe oder das gesteckte Ziel zutrauen.
2. **“Lohnt sich das überhaupt?”** Sie haben die notwendigen Fähigkeiten und wissen genau, wie Sie Ihr Ziel erreichen können. Eigentlich ist alles klar. Eigentlich – denn immer wieder beschleicht Sie die Frage nach dem Nutzen der Aktion. Mit dieser Frage können Sie ausnahmslos jedes Projekt zum Scheitern bringen, denn ob sich ein Ziel lohnt oder nicht, können Sie erst sicher sagen, wenn Sie es erreicht haben.
3. **“Was werden die Kollegen denken?”** Die Beförderung ist in greifbarer Nähe, doch werden die Kollegen Sie als neuen Vorgesetzten überhaupt akzeptieren? Was werden Ihre Freunde dazu sagen? Wenn Sie Ihre Ziele von der – vermuteten – Meinung anderer abhängig machen, kommen Sie garantiert nie voran. Spielt die Meinung der anderen wirklich eine Rolle? Im Endeffekt kommt es nur darauf an, ob Sie hinter Ihrem Ziel stehen oder nicht.
4. **“Es ist gut, wie es ist.”** Sie sind mit Ihrer beruflichen Situation zufrieden. Die Aufgaben fordern Sie, der Job macht Ihnen Spaß und die Beförderung wäre zwar nett, ist allerdings nicht nötig. Das reden Sie sich ein. Denn unterbewusst fürchten Sie sich davor zu scheitern. Sie haben Angst, das zu verlieren, was Sie sich bis jetzt aufgebaut haben. Verständlich, doch denken Sie auch daran, dass es auch in Ihrer aktuellen Situation keine Garantien gibt.



5. **“Ich habe keine Zeit.”** Sicherlich kennen Sie auch in Ihrem Umfeld Menschen, die davon reden, dass gerne eine lange Reise machen, eine bestimmte Sport ausüben oder ein Instrument lernen würden, wenn Sie nur die Zeit dazu hätten. Im Grunde ist das nur eine Ausrede. Für die meisten Dinge im Leben gibt es nicht den richtigen Zeitpunkt. Wenn Sie so wollen ist der richtige Zeitpunkt jetzt. Statt davon zu träumen, irgendwann einmal Klavier spielen zu lernen, gehen Sie das Unterfangen aktiv an. Wer sich darum bemüht, wird auch Mittel und Wege finden, beispielsweise den langersehnten Klavierunterricht in den Arbeitsalltag zu integrieren.

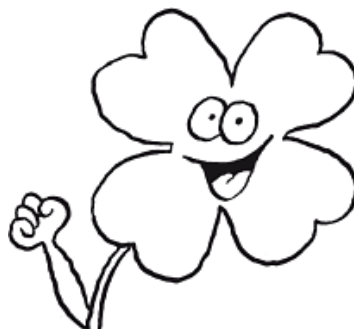


6. **“Es könnte auch schief gehen.”** Natürlich diese Möglichkeit besteht immer. Doch sollte Sie das davon abhalten es überhaupt zu versuchen? Wer Neues wagen will, muss auch bereit sein ein gewisses Risiko einzugehen. Warten Sie immer nur ab, lassen Sie wertvolle Gelegenheiten an sich vorüber ziehen. Im Rückblick bereuen die meisten Menschen nicht ihre Fehler, sondern die ungenutzten Chancen.
7. **“Ich bin nicht gut genug.”** Wahrscheinlich der tödlichste aller Glaubenssätze. Damit machen Sie sich unnötig klein. Ihr Potenzial bleibt ungenutzt, weil Sie Ihren Qualifikationen und Fähigkeiten nicht vertrauen. Doch eine solche Einstellung ist absolut tödlich für die Karriere, denn wie soll jemand anderes glauben, dass Sie einer Aufgabe gewachsen sind, wenn Sie es selbst nicht glauben?

8. **“Meine besten Zeiten sind vorbei.”** Mit dieser Überzeugung blockieren Sie sich hervorragend selbst. Warum sollten Sie sich noch anstrengen, besser wird es – Ihrer Meinung nach – ohnehin nicht mehr? Vergessen Sie diesen Gedanken ganz schnell. In vielen Positionen zählt Erfahrung mehr als reines Wissen. Über diese verfügen Sie allerdings erst nach vielen Berufsjahren. Mag sein, dass die eine oder andere Position für Sie nicht mehr in Frage kommt. Doch dafür haben Sie mit Ihrer Erfahrung ganz andere, neue und spannende Optionen.



9. **“Ich will nicht der Störenfried sein.”** Diese Einstellung ist typische für jene Dynamik, die sich gerne in Gruppen oder Teams entwickelt. Einer macht einen Vorschlag und alle anderen sagen ja und Amen. Niemand möchte unbequem sein oder gar der Spielverderber. Doch wenn sich eine solche Mentalität ausbreitet, verhindert sie Entwicklung und neue Ideen. Es braucht Querdenker, die auch mal altbewährte Herangehensweisen hinterfragen.
10. **“Was wäre, wenn ...”** Diese Frage kann zu einer quälenden Last werden. Was wäre, wenn ich keine Absage bekommen hätte? Was wäre, wenn ich nicht gekündigt worden wäre? Darüber nachzudenken, welche Gründe es für eine Niederlage gegeben hat, ist sinnvoll, um aus Fehlern zu lernen. Doch danach muss das Grübeln darüber aufhören, denn ansonsten findet man nicht den Mut, etwas Neues zu versuchen. Wer sich zu sehr an Fehlern in der Vergangenheit festklammert, verpasst Chancen.



Glaubenssätze, die Sie motivieren und bestärken

Neben Glaubenssätzen, die blockieren, gibt es auch jene, die Ihre Motivation positiv beeinflussen und die Grundlage für Erfolg schaffen. Der Erfolg wird dadurch nicht zu Ihnen kommen, die notwendige Arbeit müssen Sie nach wie vor investieren. Doch dann verfügen Sie über Motivation, Energie und Sicherheit, um das auch zu tun.

1. **“Ich entscheide selbst, wie ich auf Ereignisse reagiere.”** Viel zu oft haben Menschen das Gefühl, sie seien den Ereignissen und Umständen in ihrem Leben hilflos ausgeliefert. Doch auch wenn sich Ereignisse nicht beeinflussen lassen, haben Sie es doch selbst in der Hand, wie Sie darauf reagieren und wie Sie damit umgehen.
2. **“Ich kann und will von jedem Menschen lernen.”** Es gibt Menschen – auch Kollegen und Chefs – die einfach nur anstrengend sind und Probleme verursachen. Doch wenn Sie diese Menschen als Lernchance sehen und sich vornehmen, ganz bewusst aus deren Verhalten zu lernen, erfüllen sie plötzlich eine sinnvolle Funktion. Ihr Verhalten lässt sich dann meist auch besser ertragen.
3. **“Meine Ziele sind für mich wichtig und ich werde sie erreichen.”** Die entscheidende Aussage ist hier: Ihre Ziele sind für Sie wichtig – für niemand anderen. Das bedeutet auch, dass Sie nicht mit der Unterstützung anderer rechnen sollten. Es ist schön, wenn es die gibt. Doch schlussendlich liegt es an Ihnen, ob Sie auf Ihr Ziel hin arbeiten und es erreichen.
4. **“Ich entscheide, ob ich mich ärgere oder freue.”** Sicher gibt es Situationen, in denen Freude durch Trauer und Frustration verdrängt wird. Doch in den meisten Fällen ist es Ihre Entscheidung, ob Sie sich freuen oder ärgern. Denken Sie bitte daran: Wer Sie ärgern kann, hat Macht über Sie. Wollen Sie das wirklich?
5. **“Ich entscheide, wessen Meinung wirklich zählt.”** Viel zu oft lassen sich Menschen durch Kritik und Meinungen andere verunsichern. Auf Nachfrage zeigt sich dann meist, dass die Kritiker im Grunde unwichtig sind. Sie entscheiden selbst darüber, wessen Meinung für Sie Gewicht hat und auf wen Sie so gar nicht hören.
6. **“Ich gestalte meinen Weg selbst.”** Nicht alle Faktoren können Sie kontrollieren. Manche Entwicklungen müssen Sie einfach akzeptieren. Doch das ändert nichts daran, dass Sie Ihren Weg – in allen Lebensbereichen – im Rahmen Ihrer Möglichkeiten selbst gestalten können. Diese Sicherheit lässt Hoffnungs- oder Hilflosigkeit keine Chance.
7. **“Meine Werte prägen und leiten meine Taten.”** Immer wieder kommt es vor, dass Menschen ihre Taten und Handlungen von den Werten anderer Menschen oder den Vorgaben von Institutionen prägen und leiten lassen. Doch es ist Ihre Entscheidung, ob Sie dieses Spiel mitspielen oder ob Sie Ihre eigenen Werte zur Grundlage Ihrer Taten machen.



8. **“Ich setze meine Ziele selbst und verfolge sie konsequent.”** Viele Ziele werden vom Arbeitgeber oder andere äußeren Instanzen vorgegeben. Auch wenn Sie manche davon erreichen müssen – schließlich haben Sie einen Job zu erledigen – ist es entscheidend, dass Sie Ihre persönlichen Ziele selbst setzen und diese konsequent verfolgen.
9. **“Ich entscheide, welche Menschen mir wichtig sind.”** Nicht wenige Menschen entwickeln im Lauf der Zeit – beispielsweise nach längerer Zusammenarbeit oder durch ihre Position – eine gewisse Anspruchshaltung gegenüber anderen Menschen. Treten Sie solchen Ansprüchen klar entgegen und machen Sie deutlich, dass Sie selbst entscheiden, welche Menschen Ihnen wichtig sind.
10. **“Jeder Schritt bringt mich meinem Ziel näher.”** Manchmal sind berufliche Veränderungen auch mit scheinbaren Rückschritten verbunden. Der Wechsel in einen schlechter bezahlten Job, ein hierarchischer Abstieg und ähnliche Veränderungen können bei einer beruflichen Veränderung notwendig sein. Solche Schritte sollten jedoch nie als Fehler oder Rückschlag gewertet, sondern als Teil der Entwicklung zum individuellen Ziel gesehen werden.



Wenn du
dein Ziel
kennst,
findest
du den Weg

Letztlich dient diese Liste nur als Inspiration, denn der Glaubenssatz, der am besten wirkt, ist jener, der zu Ihnen und Ihren Zielen passt.

