

# Niederlagen meistern: Ändern Sie einfach mal Ihre Blickrichtung ...

Was haben Abraham Lincoln, Walt Disney und Astrid Lindgren gemeinsam? Sie alle mussten herbe Niederlagen einstecken. Lincoln überstand zwei Firmenpleiten sowie diverse Wahlniederlagen, bevor er 1860 Präsident wurde. Walt Disney wurde wegen mangelnder Kreativität als Redakteur entlassen, und Astrid Lindgren fand lange keinen Herausgeber für „Pippi Langstrumpf“. Was sie vereint: Sie verloren letztlich nie den Glauben an sich und ihre Sache!

Eines vorweg: Niederlagen schmerzen. Man fühlt sich, als würde man in ein Loch fallen. Gerade hatte man noch Pläne, Träume und Visionen, und mit einem Mal ist nichts mehr davon übrig. Scheitern tut weh, ist oft peinlich und meistens auch demoralisierend. Je höher die Identifikation mit dem Ziel war, desto schwerer wiegt der Verlust. Kommen noch finanzielle Belastungen hinzu, dann wird die Niederlage schnell zu einem existenziell bedrohlichen Absturz.

Gepaart mit der Angst vor den Reaktionen der anderen: von Vorgesetzten, Kollegen oder Freunden. Mitleid, Spott oder Missbilligung erhöhen das Gefühl, ein kompletter Versager zu sein.

## Mangelnde Fehlerkultur – Fehler sind nicht nur schlecht!

Vor allem in der typisch deutschen Unternehmenskultur sind Fehler nicht vorgesehen und werden dementsprechend gehandelt. Der Wirtschaftspsychologe Michael Frese hat in 61 Ländern den Umgang mit Niederlagen (2014) untersucht. Deutschland landete dabei auf dem vorletzten Platz. Fehler werden hierzulande lieber unter den Teppich gekehrt, Neues wird seltener gewagt oder gar nicht erst ausprobiert.

## Keine Fehler? Keine Lern- und Entwicklungschancen!

Spitzensportler wissen, dass ein konstruktiver, offener Umgang mit Schwächen, Niederlagen und Irrtümern die Basis ist, um Neues zu lernen, sich weiterzuentwickeln und letztendlich den Sieg davonzutragen. Dabei geht es nicht darum, sich bei der Analyse der Situation selbst zu zerfleischen, sondern das Scheitern als Ansporn zu nehmen, (noch) besser zu werden. An seinen Schwächen und seinen Stärken zu arbeiten, neue Strategien und neue Lösungswege zu suchen und auszuprobieren. Wissenschaftler und Forscher wissen das: Fortschritt entsteht, wenn viele winzige Schritte und einige hochspekulative Gedankensprünge zusammenkommen. Oder anders gesagt: zielgerichtetes Forschen und wildes Herumprobieren.

## ! HINWEIS

Denken Sie daran: Versuch macht klug! Die Natur arbeitet seit Jahrtausenden genau nach diesem „Trial-and-Error-Prinzip“: Es wird so lange experimentiert, bis das Ergebnis passt. Die dabei entstandenen „Fehler“ bereichern nicht nur unsere biologische Entwicklung, sondern auch unsere soziale, intellektuelle und emotionale Evolution.

## 🕶️ EXPERTENTIPP

Fehler haben oft unerwartete, aber durchaus erwünschte Nebenwirkungen. Auch wenn Sie mit Ihrem fehlerhaften Handeln Ziele verfehlt haben, prüfen Sie, ob es nicht an anderer Stelle nützlich war – ob es irgendwelche positiven Nebenwirkungen hatte. Damit sind Fehler und Misserfolge oft nur eine Frage der Interpretation. Denken Sie beispielsweise an das Medikament Viagra. Ursprünglich entwickelt als Mittel, um den Blutdruck zu senken, waren die Ergebnisse zunächst sehr enttäuschend. Der „Nebeneffekt“ bescherte dem Pharmakonzern Pfizer aber über viele Jahre ein hohes Umsatzplus.

Rückschläge und Misserfolge gehören also zu jedem erfolgreichen Leben dazu. Psychologen wie Daniel Gilbert oder Olaf Morgenroth haben nachgewiesen, dass durch das Scheitern ein kognitiver Prozess angestoßen wird, der uns hilft, die Welt mit anderen Augen zu sehen und Neues an uns selber und unserer Umwelt zu erkennen. Nur dadurch können wir aus unseren eingefahrenen Denk- und Handlungsroutinen ausbrechen und sind in der Lage, neue Erfahrungen zu machen, um uns individuell weiterzuentwickeln.

Lassen Sie sich von Niederlagen nicht daran hindern, es erneut zu versuchen oder einen anderen Weg auszuprobieren. Auch nach einer Fehlentscheidung geht es weiter. Am Ende des Tages zählt nicht, wie oft man hingefallen ist, sondern ob wir einmal öfter wieder aufgestanden sind. Oder um es mit Winston Churchill zu sagen: „Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren.“ Die Kunst des Scheiterns liegt darin, dem Scheitern ei-

nen Sinn zu geben. Leichter gesagt als getan. Aber wer Niederlagen nicht als Zeichen von Schwäche und Versagen begreift, sondern als Lernchance, als wertvolles Feedback zur eigenen Weiterentwicklung (oder zur Perfektionierung des Projekts), erzielt schnellere und deutlichere Erfolge als diejenigen, die – aus Angst, Fehler zu machen – immer nur das Gleiche tun.

### Sieben Tipps zum Umgang mit Niederlagen

#### 1. Seien Sie ehrlich – gestehen Sie sich Ihr Scheitern ein!

Das Geschehen zu verleugnen und die Niederlage zu ignorieren hilft nicht weiter.

Machen Sie sich Ihre eigene Verantwortung bewusst und wagen Sie eine ehrliche Selbstreflexion. War das Ziel zu hochgesteckt oder unrealistisch? Haben Sie genügend Zeit in die Vorbereitung investiert? Haben Sie Ihre Ressourcen und Fähigkeiten richtig eingeschätzt und die Rahmenbedingungen beachtet?

#### 2. Unterscheiden Sie zwischen der Handlung und Ihrer Person!

Differenzieren Sie genau: Bei einem Projekt zu versagen bedeutet nicht, dass Sie ein Versager sind. Wichtig ist allein der Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit und das eigene Entwicklungspotenzial. Menschen, die danach handeln, verfügen nachweislich über eine größere Lern- und Anstrengungsbereitschaft. Dabei haben sie einen hohen Anspruch an sich selbst.

#### 3. Nichts währt ewig!

Erfolgreiche Menschen haben nicht weniger Misserfolge, ganz im Gegenteil, sie haben meist sogar mehr Niederlagen erlebt, aber sie lassen sich dadurch nicht unterkriegen. Es geht also darum, die Niederlage nicht als fixen Endpunkt ohne Hoffnung zu sehen, sondern lediglich als ein Hindernis auf dem Weg zum Erfolg, das es zu meistern gilt.

#### 4. Stellen Sie sich Ihren Ängsten!

Es mag paradox klingen, aber durch die Beschäftigung mit den Worst-Case-Szenarien und den dar-

aus resultierenden Konsequenzen inklusive möglicher Lösungsansätze werden Sie ruhiger und gelassener.

#### 5. Seien Sie stolz auf sich!

Auch das klingt erst mal paradox. Warum sollte man stolz auf sein eigenes Scheitern sein? Weil Sie etwas gewagt haben! Viele Menschen versuchen erst gar nicht, ihre Träume oder Pläne zu realisieren, weil sie sich davor fürchten, zu versagen. Sie aber sind dieses Risiko eingegangen, und das war mutig. Grübeln Sie nicht mehr länger. Versuch – Irrtum – Feedback – nächster Versuch ist das Rezept zum Erfolg.

#### 6. Glauben Sie an sich und Ihre Stärken!

Jede Niederlage bringt auch eine gehörige Portion Selbstzweifel mit sich. Vor allem Menschen mit niedrigem Selbstbewusstsein interpretieren das Scheitern oft als persönliches Versagen und Zeichen für die eigene Unzulänglichkeit. Seien Sie fehlerfreundlich mit sich. Nehmen Sie sich die Zeit, sich mit Ihren eigenen Stärken zu beschäftigen. Was können Sie besonders gut? Welche Dinge begeistern Sie? Hier liegt Ihr persönlicher Schlüssel zum Erfolg!

### ! HINWEIS

Lernen Sie von anderen! Denken Sie immer daran: Sie sind nicht der erste (und auch nicht der letzte) Mensch, der mit einer Idee oder einem Projekt scheitert. Lernen Sie aus den Fehlern und Erfahrungen anderer. Ob Sie dabei mit jemandem aus Ihrem Bekanntenkreis sprechen oder eine Biografie lesen – lassen Sie sich inspirieren!

#### 7. Auf zu neuen Ufern!

Um erfolgreich zu sein, geht es nicht nur darum, nach einer Niederlage schnellstmöglich wieder aufzustehen und (genauso) weiterzumachen wie bisher. Nutzen Sie das erhaltene Feedback, um sich zu fragen: Bin ich noch auf dem richtigen Weg? Vielleicht war Ihr Scheitern lediglich ein Hinweis, dass es einer Kurskorrektur bedarf. Wenn Sie dabei feststellen, dass Ihr ursprüngliches Ziel nicht zu erreichen ist, dann lassen sie es los und suchen sich ein neues Ziel.

### Fazit: Bleiben Sie selbstbewusst!

Nur wer an sich selber glaubt, kann andere überzeugen. Das Scheitern ist nur eine Sache, die gegen Sie spricht, hundert andere sprechen für Sie. Machen Sie sich bewusst, dass Sie die Niederlage überstanden haben, dass Sie daraus gestärkt hervorgehen und somit bereit sind, neue Herausforderungen anzunehmen. Viele Menschen sagen rückblickend, dass die Erfahrungen des Scheiterns für den späteren Erfolg extrem wichtig waren. ■

**Autorin:** Astrid Braungart ist Marketing- und PR-Beraterin. Sie arbeitet als Karrierecoach, im New Placement und ist Team- und Führungskräfteberaterin

