

FORGET THE MISTAKE
REMEMBER THE LESSON

Foto: stock.adobe.com/Compia77

So macht es das Stehaufmännchen

Aufstehen, Krone richten, weitermachen: Warum gelingt es manchen Menschen, Stress und Niederlagen schnell wegzustecken und sogar gestärkt aus solchen Situationen hervorzugehen? Sie verfügen über ein hohes Maß an sogenannter innerer Widerstandsfähigkeit – also der Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, indem sie auf persönliche Ressourcen zurückgreifen. Genau das kann jeder trainieren und dabei stärker werden. Wir zeigen, wie das mithilfe von drei besonderen „A“s gelingt.

Fehler macht niemand freiwillig und schon gar nicht gern. Gleichzeitig sind sie alternativlos. Denn nur wer gar nichts macht, macht auch keine Fehler. Diese Einstellung ist für Unternehmer natürlich keine Option. Deshalb kann es nur um drei Dinge gehen: Wie steckt man eine Schlappe konstruktiv ein? Wie generiert man aus ihr sogar enormen Mehrwert? Und wie sorgt man dafür, dass das unschöne Gefühl der Niederlage einen nicht am Weitergehen hindert? Es gibt Menschen, die diese drei Schritte intuitiv beherrschen. Unzählige höchst erfolgreiche Menschen – vom Erfinder Thomas Alva Edison über den Autobauer Henry Ford bis zum Apple-Gründer Steve Jobs – sind darunter. Sie und viele weitere „Stehaufmännchen“ beherrschen, was das sogenannte Triple A-Prinzip

plakativ mit „Akzeptieren, Analysieren und Abhaken“ beschreibt. Diese Methode wenden Sportler an und wirklich jeder, der es mit Niederlagen zu tun bekommt, kann sie als dienliche Bewältigungsstrategie nutzen. Butter bei die Fische – wie geht das genau?

Akzeptieren!

Der Fehler ist passiert und seine Konsequenz, das Gefühl der Niederlage, steht spürbar im Raum. Lassen Sie die damit verknüpften Emotionen zu. Erster und enorm wichtiger Schritt ist es anschließend, der Sache ins Auge zu blicken und sie als das, was sie ist – nicht mehr und nicht weniger – anzunehmen. Lassen Sie dabei bewusst sehr menschliche, aber nicht zielführende Gedanken weg.



Foto: stock.adobe.com/Klaus Eppeler

Vermeiden Sie beispielsweise Wenns und Abers wie „Hätte ich doch nur ...“ oder „Wäre das oder der mir nicht in die Quere gekommen ...“. Der Rückgriff auf eine unabänderliche Vergangenheit oder die Suche nach anderen Schuldigen bringt niemanden weiter, der ein Stehaufmännchen werden will. Unterlassen Sie es ebenso, sich für Ihr Scheitern abzuwerten und sich selbst Versager

„Jedes Scheitern enthält die Bauleitung für zukünftige Erfolge.“

Andrea Eigel
Kaleidoskop Marketing-Service



oder Schlimmeres zu schimpfen. Damit beschädigen Sie zu Unrecht Ihr Selbstwertgefühl und nehmen sich die Energie fürs wieder Aufstehen nach einer Niederlage.

Der Schritt des Akzeptierens fällt hingegen deutlich leichter, wenn Sie ihn auch mit positiven Gedanken verknüpfen. Betrachten Sie Ihr Scheitern nur als zeitweises Ereignis, nachdem es sehr viel erfreulicher weitergehen wird. Und, ja, beglückwünschen Sie sich auch zu Ihrem Mut, es überhaupt versucht zu haben – besonders, wenn es sich um Unternehmungen handelt, die von vorne herein mit einem gewissen Risiko verknüpft waren. Kurz: Seien Sie sich Ihrer Stärken auch im Moment der Niederlage bewusst.

Analysieren!

Wir alle lernen am besten in der Konstellation Versuch und Irrtum. Jeder Fehler trägt daher selbstredend die Bauleitung in sich, wie wir es in Zukunft besser machen können. Schauen Sie daher bei Schritt 2, der Analyse, scharf hin. Was genau war der Fehler? Was waren die sachlichen Gründe, dass die Unternehmung daneben ging? Kann eine ähnliche Situation wieder vorkommen? Wenn ja: Wie lässt sich daraus ableiten, was in Zukunft in einer vergleichbaren Lage besser laufen muss? Wie genau sieht diese Optimierung aus? Und wie wird sie möglichst sofort umgesetzt? Diese analytischen Fragen zu beantworten ist nichts anderes, als konkret aus Fehlern zu lernen und sich konstruktiv weiter zu entwickeln – geschäftlich und natürlich auch persönlich.

Abhaken!

Sie haben die Niederlage akzeptiert, sie analysiert und daraus gelernt. Jetzt nicht nachlassen, denn auch der noch fehlende dritte Schritt gehört unbedingt dazu. Er heißt ganz einfach – haken Sie den Misserfolg ab, verbannen Sie die Gedanken an den Fehler aus Ihrem Kopf und werfen Sie so den Ballast über Bord, der Kräfte raubt. Damit „einfach“ auch wirklich einfach wird, bauen Sie sich Brücken wie diese: Was passiert ist, ist nicht mehr zu ändern. Was aus dem Fehler zu lernen war, haben Sie gelernt. Mehr noch: Sie haben sogar eine neue Zielsetzung daraus entwickelt und setzen sie auch um. Anders gesagt – Sie haben das Beste aus dem Unabänderlichen gemacht und werden damit die Zukunft erfolgreicher gestalten. Fokussieren Sie sich darauf und lassen Sie damit unbegründeten Selbstzweifeln, die nichts als Energie kosten, keine Chance. Sie werden ganz schnell merken, mit wie viel mehr Elan Sie ohne diese Blockade ans Werk gehen.

Alle dürfen sie machen – und daraus lernen

Ohne Rückschläge und Scheitern, ohne Irrtümer, Fehler und Misserfolge würde sich die Geschichte menschlicher Höchstleistungen und Innovationen extrem öde lesen. Man kann sogar vermuten, dass es keines von beiden je gegeben hätte. Begreifen wir also auch ganz persönlich jeden unserer Fehlgriffe als Zwischenstation, von der aus wir das Kommende klüger und besser formen können. Eine Kultur des Lernens aus Schlappen tut übrigens nicht nur dem Unternehmer selbst gut. Fördern Sie auch bei Ihren Mitarbeitern den Umgang mit Fehlern nach der Triple A-Methode. So zeigen Sie Unternehmerstärke – und entwickeln Unternehmensstärken spürbar weiter.

Andrea Eigel
Kaleidoskop Marketing-Service



Mentale Stärke für Unternehmerinnen und Unternehmer

Wir leben in spannenden Zeiten. Krisen, schnelle Veränderungen, hohe Marktansprüche und Fachkräftemangel fordern enorm viel von Selbstständigen. Wie geht man all diese Herausforderungen an, bewahrt Ruhe und Zuversicht? Woher nimmt man die Kraft für diese Aufgaben? In ihrem neuen Programm zur mentalen Stärke greift Handwerksexpertin Andrea Eigel die entscheidenden Fragestellungen auf, gibt gewohnt pragmatische Tipps und entwickelt in Beratungen und Coachings mit den Betrieben individuelle Strategien. Interessierte, die ihren Betrieb erfolgreich, aktiv und motiviert steuern wollen, finden in Andrea Eigel ein konstruktives Gegenüber für mehr mentale Stärke. www.andraeeigel.de

