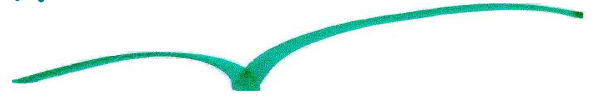


FREIRAUM

Evelyn Worbs



Misserfolge sind oft das größte Glück

Quelle: ttcom am 01.09.2009 - das Interview führte Kathrin Siller

Bestseller-Autorin und Philosophin Ute Lauterbach plädiert für mehr Lässigkeit im Umgang mit Misserfolgen. Diese Lockerheit müssen Leistungsmenschen allerdings erst lernen.

Frau Lauterbach, Ihr Buch „Lässig scheitern“ ist ein Bestseller. Was bedeutet Scheitern eigentlich?

Ute Lauterbach: Scheitern ist, wenn es nicht so klappt wie vorgesehen. Wenn ich also A wollte und B eingetroffen ist. Scheitern ist menschlich. Das Scheitern allerdings mit einem Achselzucken hinzunehmen, verlangt einiges an Selbstreflexion.

Der Schweregrad einer Unternehmung spielt natürlich eine Rolle: Wenn etwa meine Wollwäsche eingeht, weil ich sie zu heiß gewaschen habe, ist das weniger krass, als wenn die Zweigstelle meines Geschäftes in Brasilien den Bach runtergeht. Je größer und existentieller ein Unternehmen ist, desto schlimmer ist natürlich das damit verbundene Scheitern.

Warum ist es so schwer, Misserfolge hinzunehmen?

Lauterbach: Weil mit dem Scheitern oft der Selbstwert absackt und wir entmutigt werden. Allerdings: Je mehr ich mich dagegen sträube, umso härter trifft es mich. Und je leistungsorientierter eine Gesellschaft ist, umso verpöner sind Misserfolge. Leben greift selbst ein

Können sich im Versagen nicht auch Chancen verbergen?

Lauterbach: 80 Prozent der von mir für das Buch Befragten sagen Jahre später, dass das Scheitern ihr größtes Glück war. Das Glück erkennt man klarerweise erst hinterher. Dennoch beweist diese Umfrage, dass das Leben oft gescheiter ist als unser Dickkopf.

Das Scheitern also als Kurskorrektur des Lebens! Ein extremes Beispiel: Ich wollte Uwe unbedingt heiraten. Es hat nicht geklappt. Und drei Jahre später erfahre ich, dass er ein Schurke ist. Das Leben greift manchmal eben „kosmochirurgisch“ ein.

Sich selbst hinterfragen

Wie kann ich dem Leistungsdruck entgegenwirken?

Lauterbach: Folgende Fragen an sich selbst können helfen: Will ich Arbeits- oder Lebenserfolg? Oder: Was ist der Vorteil am Nachteil? Einen Vorteil gibt es nämlich immer. Kann ich sicher sein, dass das, was ich will, wirklich das Beste für mich ist? Sicher kann ich nämlich nie sein; nicht einmal, wenn ich eine Million Euro gewinne.

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Workshops
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

FREIRAUM

Evelyn Worbs



Oder: Welche Werte verbergen sich hinter meinen Ansprüchen? So etwa: Ich muss Chef werden, weil ich sonst nicht mehr wertgeschätzt werde.

Weiters: Ist mein Versagen eine willkommene Kurskorrektur? Nehme ich das Scheitern persönlich? Also sich nach einem Misserfolg nicht gesamt runtermachen, sondern nur auf die aktuelle, begrenzte Situation sehen.

Oft werden Gescheiterte gemieden, weil man sich nicht gerne mit Verlierern umgibt. Wie kann ich vermeiden, dass andere mir nach meinem Misserfolg aus dem Weg gehen?

Lauterbach: Indem ich zum Scheitern stehe und zeige, dass es mir nicht so wichtig ist und ich trotzdem zufrieden bin. Gemieden werde ich ja nur, wenn ich mich selbst fertig mache. Im Grunde macht uns das Scheitern auch sympathisch und menschlich.

Wo sind Sie bereits lässig gescheitert?

Lauterbach: Seit Ende Mai mache ich ein Entjammerungstraining. Eine Studie hat nämlich gezeigt, dass der Durchschnittsbürger 15 bis 30 Mal pro Tag klagt - oft ganz unbewusst. Das Training zielt darauf ab, 21 Tage am Stück nicht zu jammern, das heißt, nichts negativer zu sagen, als es eigentlich ist.

Vier bis neun Monate dauert es, bis sich der Erfolg einstellt. Ich glaubte doch glatt, dass ich die 21 Tage bis Juli zum Erscheinen meines Buchs „Jammern mit Happy End“ geschafft hätte.

Gestern bin ich allerdings wieder auf Eins gerutscht. So kann ich nun zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: das lässige Scheitern und die Entjammerung üben.

Stressabbau/Psychokinesiologie - Metamorphische Methode - Workshops
Kreativer Büroservice - Seminare - Konfliktlösung, auch mittels Mediation

Unter den Eichen 53, 12203 Berlin-Lichterfelde/West - Telefon 030/881 52 02, Telefax 030/881 52 09
Mail: FreiRaum@Evelyn-Worbs.de - Internet: www.Evelyn-Worbs.de