

Motivation

Schluss mit dem Jammern!

Wer kennt sie nicht: Menschen die ständig jammern. Sich und ihrem Umfeld immer wieder die gleiche Geschichte erzählen – und dies durchaus mit einer gewissen Plausibilität – warum etwas nicht geht. Wer schuld daran ist, dass sie nicht „zum Zug“ gekommen sind. Es ist verblüffend, wie viel Energie in die Ursachenforschung gelegt wird, warum eine Aufgabe nicht erfüllt werden kann oder warum konkretes Handeln gerade bei ihnen nicht zum Erfolg führt.

Ganz ehrlich: Waren Sie auch schon in dieser „Jammerfalle“? Wie oft begegnen Ihnen solche Menschen? Und wie reagieren Sie darauf? Und wer kennt sie nicht: Menschen, die Erfolg haben. Und ich meine damit „richtig Erfolg“! Analysiert man ihren Weg, so zeigen sich beeindruckende Parallelen:

- Sie haben höchstes Vertrauen in sich selbst!
- Sie kennen die eigenen Stärken ganz genau!
- Sie haben ein klares Ziel vor Augen!
- Sie glauben fest an den Erfolg!
- Nach einer Niederlage stehen sie auf, schütteln den Staub von den Kleidern und gehen weiter ihren Weg!
- Sie engagieren sich persönlich und das enorm!
- Sie sind bereit, hohe Risiken einzugehen!
- Achten auf sich und belohnen sich für Etappenziele!

Vielleicht sagen Sie jetzt: „Nichts neues“. Vielleicht aber auch: „Das mach ich auch!“ Dann Gratulation! Wie intensiv? Tag für Tag für Tag? Ein klares Ja und Sie haben es sicher schon geschafft. Sich selbst zu entdecken und den eigenen Weg aktiv in die Hand zu nehmen ist wohl der herausforderndste und spannendste Prozess unseres Lebens. Das Drehbuch für diesen Weg selbst zu schreiben erfordert ein hohes Bewusstsein gegenüber der eigenen Persönlichkeit, ein laufendes Sich-Weiter-Entwickeln und die Flexibilität, Richtungen auch zu ändern, wenn sie nicht mehr passen. Wer ist nicht schon mal bei einer Entscheidung „falsch abgebo-gen“? „Schwamm drüber“ und neu entscheiden – damit werden wir uns dieser Aktionen selbst.bewusst.

MAN STOLPERT ÜBER DIE EIGENEN STEINE

Doch zurück zu den „Jammerern“! In der Reflexion unzähliger Gespräche, Trainingssituationen und Coachings wurde mir vor einigen Jahren immer mehr bewusst, dass es in den meisten „Jammer-Fällen“ nicht das Umfeld dieser Person war, das Stolpersteine in den Weg warf. Vielmehr waren es zumeist meine GesprächspartnerInnen selbst, die ihren eigenen Weg mit Stolpersteinen pflasterten. Egal ob es sich um so unterschiedliche Themen wie Karriereplanung, Füh-

rungsaufgaben, Unternehmensgründungen, Umgang mit Stress und der nicht zu findenden Work-Life-Balance oder Überperfektionismus drehte, der Mechanismus war stets der gleiche. Dies veranlasste mich, da ich mich zu diesem Zeitpunkt gerade intensiv mit dem Thema „Frau und Führung“ – „Frau und Erfolg“ auseinander setzte und demzufolge viele weibliche Gesprächspartner hatte, die doch provokante These aufzustellen, „dass Frauen auf dem Weg nach oben sich viele Stolpersteine selbst vor die Füße werfen!“. Das galt es zu beweisen – und das möglichst objektiv!

EINE STUDIE WIRD ZUM AUFREGER

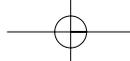
In einer Aufsehen erregenden österreichweiten Studie unter Beteiligung von Frauen aus dem Mittleren und dem Top-Management aus allen Branchen der Wirtschaft, der Politik, den Medien und NGO's (und einem Fragebogen-Rücklauf von 92 Prozent) wurde diese These unterstrichen und manifestiert: Das eindeutige und einhellige Credo der Mangerinnen war, dass – abgesehen von der fachlichen Kompetenz – durch aktive Stärkung von

- Eigenmotivation (Was treibt mich an? Warum glaube ich an diese Ziele?)
- Wissen um die eigenen Stärken und Potenziale (Was steckt in mir? Was kann ich noch entdecken?)
- Kennen des eigenen Wertes (Wie hoch ist er? Kann ich ihn auch verkaufen?)
- Fleiß, Engagement und Disziplin (Wie gehe ich's an? Tag für Tag für Tag!)
- Äußerer Erscheinung (Wie wirke ich? Was strahle ich aus?)
- Eigener Positionierung (Wo liegt meine Einzigartigkeit? Was kann/will ich bewirken?)
- Umgang mit Stress (Wie lebe ich? Wie schaffe ich Balance?)
- und vor allem der Selbstverantwortung (Wenn nicht ich, wer dann?)

sogenannte „äußere Stolpersteine“ (wie gesellschaftspolitische Stereotype und Rollenzuschreibungen, Unternehmenskulturen und -strukturen) ihren Einfluss verloren haben. Und der Erfolg gibt ihnen recht!



Ulrike Aichhorn ist Unternehmensberaterin, Trainerin, Coach, Speaker und Autorin. Sie begleitet mit großem Erfolg Unternehmen bei der Optimierung ihrer Prozesse und Strukturen. In den letzten Jahren tritt der Trainingsbereich mit dem Fokus Persönlichkeitsentwicklung und Coaching in den Vordergrund.



„IMMER DANN, WENN DU EINE
ENTSCHEIDUNG TRIFFST, NIMMST DU
DEIN LEBEN SELBST IN DIE HAND!“
ULRIKE AICHHORN



DER SCHRITT INS RISIKO

Sind sie ein Trainingstyp oder ein Wettkampftyp? Egal ob Sie schon jemals Golf gespielt haben – ich lade Sie ein! Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie spielen ein Turnier und stehen 80 Meter vor dem Grün, unmittelbar davor ein kleiner See. Diese 80 Meter, ihr Lieblings-Schlag! Sie kennen ihn: Sicher, zigfach gespielt, immer gerade. Einfach einfach! Sie wählen die direkte Linie. Oder doch nicht? Was lässt Sie zögern? Welche Gedanken kreisen in Ihrem Kopf?

Sie kennen Ihre Schlagstärke. Wie sehr glauben Sie daran? Wie hoch ist Ihre Risikobereitschaft? Gerade dann, wenn es „um etwas geht“? Und was passiert, wenn der Schlag misslingt? Wie lange ärgern Sie sich darüber? Nehmen Sie diesen Ärger gleich zum nächsten Abschlag, zur nächsten Herausforderung mit? In solchen Fällen unterscheidet sich der Wettkampftyp dramatisch vom Trainingstyp: Der Wettkampftyp läuft gerade unter Druck zu Höchstform auf, er ist sich seiner Selbst und seiner Stärken bewusst, vertraut seinem Schwung, seinem Training. Er ist bereit, ins Risiko zu gehen.

Und wenn ein Schlag misslingt? Dann akzeptiert er es und vertraut auf den nächsten. Dem Trainingstyp hingegen wird oftmals der eigene Anspruch, gerade jetzt einen perfekten Schlag haben zu müssen, zum Stolperstein. Kommt Ihnen das bekannt vor? Wie oft stehen wir – ob beruflich, im Sport oder privat – vor Situationen und Entscheidungen, die uns zwingen, unsere so angenehme und wohlbekannt Komfortzone zu verlassen: Und gerade hier zeigt sich, ob dieser Schritt ins Risiko zusätzlicher Ansporn ist, ja sogar Lust erzeugt oder doch Angst. Angst vor einem Fehler?

PERFEKTIONISMUS VERSUS PROFESSIONALITÄT

Sich seiner selbst.bewusst zu sein heißt, seine Stärken und Schwächen zu kennen und sie auch anzuerkennen. Hier unterscheidet sich der Perfektionist vom Profi: Denn ständig perfekt sein zu wollen beschert ein tägliches Frustpaket, Professionalität hingegen erlaubt, Fehler zu machen und fordert, sich ihrer Ursachen bewusst zu werden. Erst dadurch wird es möglich, sich weiter zu verbessern! Das bedeutet Freiheit!

An sich zu glauben, über Fehler auch lächeln zu können und sich damit die Chance zu geben, immer erfolgreicher zu werden – sowohl im Sport als auch im Beruf!

In meinen Trainings und Coachings bemerke ich immer einen großen Hunger. Einen Entdeckungs-, vor allem aber einen „Bitte um eine schöne Patentlösung“-Hunger. Spätestens an dieser Stelle muss ich mein Gegenüber enttäuschen, denn es gibt keinen Patentlösungs-Schlüssel. Die gute Nachricht jedoch: „selbst.bewusst.sein“ ist wie ein Muskel, der trainiert werden kann!

Doch es braucht einen besonderen Schlüssel zu diesem Training! Es braucht den Schlüssel „Selbstverantwortung“ oder – um das Wortspiel des „selbst.bewusst.sein“ genauer unter die Lupe zu nehmen: Es braucht die Bausteine: sich seiner selbst.bewusst zu werden (Wer bin ich eigentlich?), bewusst.sein zu schaffen (Wo möchte ich denn hin?), selbst.(zu)sein (Wie ist meine Ausstrahlung und wo ist meine Position?) und dies vor allem bewusst.selbst zu tun! (so entstehen Visionen!).

Mit diesem Wissen verwundert es nicht, dass die befragten Managerinnen auf den ersten Platz der Aufstiegshilfen und damit als größten Baustein zum Erfolg die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit genannt haben. Eine klassische „Hausaufgabe“ und zugleich die Grundlage, die eigenen Ziele und Visionen tatsächlich zu realisieren!

Besonders bemerkenswert finde ich, dass im Anschluss an meine Vorträge zum Thema „selbst.bewusst.sein und Frau“ regelmäßig auch männliche Teilnehmer an mich herantreten (und diese stellen – zu meist als Vertreter des Auftraggebers – eine deutliche Minderheit bei diesen Veranstaltungen) und anmerken, dass sie sich sowohl mit den angesprochenen „hausgemachten“ Zweifeln und Ängsten aber auch mit den Erfolgs-Bausteinen identifizieren und diese für ihren eigenen Weg nützen können. Erfolgs-Bausteine die wirken! Unabhängig vom Geschlecht – aber nur für jene, die aktiv diese Verantwortung übernehmen wollen!

Kontakt: www.sbs-training.com



Lesetipp:
Ulrike Aichhorn
**„Offene Grenzen
für Managerinnen.
Wie Frauen mit
Selbstverantwortung
durchstarten!“**
Verlag VaBene,
Klosterneuburg

