

Scheitern im Job – Mit Niederlagen richtig umgehen

Nur wer wagt, gewinnt. Doch wer wagt, der kann bekanntlich auch scheitern. Scheitern gehört unvermeidlich zum Leben dazu und auch im Beruf müssen Sie häufig erst ein, zwei oder unzählige Niederlagen einstecken, bevor Sie Ihre Ziele erreichen. Wer erfolgreich sein möchte, muss Risiken eingehen. Die Frage sollte daher nicht lauten „wie können Sie Niederlagen verhindern“, sondern „wie gehen Sie richtig damit um“?

Quelle 16.08.2021: https://arbeits-abc.de/scheitern-im-job/?xing_share=news

Von Mirijam Franke

Scheitern im Job ist keine Schande, sondern eine Chance

In den USA ist dieser Umgang mit Niederlagen bereits weiter verbreitet als hierzulande. Dies macht sich vor allem dadurch bemerkbar, dass im Vergleich zu Deutschland prozentual mehr Startups aus dem Boden schießen. Das Risiko ist hierbei bereits mit einkalkuliert und die „Founder“ sind sich durchaus bewusst, dass viele Geschäftsideen erst einmal scheitern müssen, bevor der große Erfolg kommt. In der amerikanischen Gründergesellschaft ist es daher gang und gäbe, dass erfolgreiche Unternehmer erst einmal mit ein, zwei oder auch drei Startups scheitern, sich den Staub abklopfen und von vorne beginnen. Scheitern wird nicht als Horrorszenario gesehen, welches es unbedingt zu vermeiden gilt, sondern im Gegenteil als einzig richtiger Weg zum Erfolg, da man aus Fehlern ja bekanntlich lernt.

„Scheitern ist ein Umweg, keine Sackgasse.“
(Zig Ziglar)

Eine Einstellung, von welcher sich die deutsche Gesellschaft noch eine Scheibe abschneiden sollte. Hierzulande gilt Scheitern nämlich häufig als ultimatives Versagen. Niederlagen gilt es unbedingt zu vermeiden, die Risiken werden von vornherein gescheut und sollte es doch einmal passieren, schämen sich die Betroffenen in Grund und Boden.

„Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere; aber wir sehen meist so lange mit Bedauern auf die geschlossene Tür, dass wir die, die sich für uns geöffnet hat, nicht sehen.“
(Alexander Graham Bell)

Dies gilt zum einen für die deutsche Gründergesellschaft. Allein das Wort „Existenzgründung“ ist bereits unglücklich gewählt, suggeriert es doch, **dass Scheitern zugleich das Ende der Existenz bedeuten würde**. Zum anderen herrscht auch im Angestelltenbereich in Deutschland eine Kultur der Angst vor Misserfolgen. Aber wieso eigentlich? Um mit noch einem weiteren Zitat abzuschließen:

„Aus den Trümmern unserer Verzweiflung bauen wir unseren Charakter.“
(Ralph Waldo Emerson)

Tatsächlich sehen Experten im Scheitern nämlich die Chance, aus vergangenen Fehlern zu lernen, sich persönlich weiterzuentwickeln und dadurch beruflich (wie privat) erfolgreich zu werden, statt sich aus lauter Angst vor dem Risiko im Stillstand zu verkriechen. Während Stillstand nämlich das Karriere-Aus bedeutet, können Niederlagen zu wichtigen Wendungen und Weiterentwicklungen im Berufsleben und damit direkt an die Spitze der Karriereleiter führen.

Wichtig ist es deshalb, die „richtige“ Einstellung zu finden, so Petra Walther. Sie hatte in der Zeitschrift managerSeminare die Tipps der Psychotherapeutin Irmtraud Tarr, der systemischen Beraterin Ulrike Ley und des Leiters der Agentur für gescheites Scheitern Hans-Jürgen Stöhr in einem „Curriculum für gescheites Scheitern“ zusammengefasst. Wir berichten und ergänzen:

Gescheites Scheitern – so geht's:

Tipp 1: Das Scheitern mit einkalkulieren

Egal, wie sehr Sie versuchen, auf Nummer sicher zu gehen: **Misserfolge gehören nun einmal zum Leben** und werden sich niemals gänzlich verhindern lassen. Ist es dann nicht vielleicht besser, anstatt Niederlagen verhindern zu wollen, diese direkt mit einzukalkulieren und ihnen so den Schrecken zu nehmen? Erfolgsorientierte Menschen, die sich aber zugleich der Möglichkeit des Scheiterns bewusst sind und einen angstfreien Umgang damit entwickeln, sind schlussendlich auch jene, die Ihre Ziele wirklich erreichen werden. Und sollten sie doch einmal scheitern, so sind sie in der Lage, diese Pleite besser wegzustecken, wichtige Lehren für die Zukunft daraus zu ziehen und schlussendlich doch noch zum Erfolg zu gelangen.

Wer sich hingegen von der Angst vor dem Scheitern treiben lässt und sich bei all seinen Entscheidungen und Handlungen darauf fokussiert, wird dieses gemäß dem Prinzip der „selbsterfüllenden Prophezeiung“ geradezu magisch anziehen.

Exkurs: Die „selbsterfüllende Prophezeiung“

Die „selbsterfüllende Prophezeiung“ ist ein soziologischer Mechanismus nach Robert K. Merton, laut welchem ein Mensch durch sein eigenes Verhalten ein vorher prophezeites Verhalten bei seinem Gegenüber erwirkt. Es handelt sich dabei um ein völlig unbewusstes Wechselspiel. Wenn Sie also von vornherein davon ausgehen, dass Sie scheitern werden, wird der Mechanismus der selbsterfüllenden Prophezeiung mit großer Wahrscheinlichkeit auch dafür sorgen, dass die Niederlage tatsächlich eintritt. Die Betroffenen neigen dann in der Regel zur „**Ich-habe-es-doch-vorher-gewusst**“-Einstellung, anstatt sich selbst einzugestehen, dass sie durch ihre Prophezeiung, also ihr eigenes Verhalten, selbst für den Lauf der Dinge verantwortlich waren. Halten Sie einmal die Augen offen und beobachten Sie das Szenario in Ihrem Umfeld: Sowohl im Berufs- als auch im Privatleben lässt sich die selbsterfüllende Prophezeiung erschreckend häufig beobachten.

Tipp 2: Eine Niederlage erkennen und loslassen

Ist das Schiff erst einmal gesunken, ist jeder Kampf ohnehin vergebens. Lernen Sie deshalb, einen Misserfolg frühzeitig zu erkennen und diesen loszulassen, sodass Sie nicht unnötig Zeit, Nerven, Energie oder auch Geld verschwenden, um ein ohnehin verlorenes Wrack zu bergen. Richten Sie Ihren Blick stattdessen auf die nächsten Schritte, um das Scheitern so schnell wie möglich zu verarbeiten, die richtigen Konsequenzen daraus zu ziehen und sich neuen Zielen zu widmen.

Tipp 3: Der Niederlage die Macht entziehen

Sie kennen diesen Mechanismus aus dem Alltag: Das Geklapper der Tastatur Ihres Schreibtischnachbarn oder der Kollege, welcher immer viel zu laut telefoniert, gehen Ihnen erst dann tierisch auf die Nerven, wenn Sie sich darauf konzentrieren. Ähnlich verhält es sich beim Umgang mit dem Scheitern: **Je mehr Bedeutung Sie dieser Erfahrung einräumen, umso mehr Macht wird sie auch über Ihr Leben haben.** Akzeptieren Sie daher eine Niederlage, anstatt sich zu grämen. Richten Sie sich wieder auf, klopfen Sie sich den Staub von der Kleidung ab und versuchen Sie dieser Erfahrung gegenüber eine gewisse Gelassenheit zu entwickeln.

Tipp 4: Nehmen Sie Misserfolge niemals persönlich

Am besten entwickeln Sie diese Gelassenheit, indem Sie zwischen persönlicher und Sachebene zu unterscheiden lernen. Dass Sie beruflich erst einmal gescheitert sind, bedeutet noch lange nicht, dass Sie ein Versager sind, nicht über die notwendigen Talente verfügen oder sogar dumm sind. Im Gegenteil: Viele der erfolgreichsten Menschen der Welt sind in ihrem Leben erst einmal gescheitert, bevor sie den richtigen Weg fanden. Sie glauben uns nicht?

Selbst der wohl mächtigste Mann der Wall Street, Laurence Fink, welcher heutzutage mit seinem Unternehmen „Black Rock“ über geschätzte 2,25 Billionen US-Dollar verfügt, traf nach seinem Studium als Trader verheerend falsche Zinsvorhersagen und wurde aufgrund eines Verlustes von 100 Millionen Dollar von der Investmentbank „First Boston“ gekündigt. Doch damit nicht genug: Sein Ruf als Trader war dermaßen ruiniert, dass er erst einmal keine neue Anstellung finden sollte. Aufgeben kam für Fink damals aber nicht infrage, er lernte stattdessen aus seinen Fehlern, verschaffte sich dadurch gegenüber seiner Konkurrenz in der Weltwirtschaftskrise 2007 den entscheidenden Vorteil und stampfte das mittlerweile größte Vermögensverwaltungs-Unternehmen der Welt aus dem Boden.

Manchmal mögen Sie einen Fehler gemacht haben, ein anderes Mal hatten Sie vielleicht einfach nur Pech. Fakt ist aber, dass Ihre Niederlage niemals persönliches Scheitern bedeutet, sondern ein Resultat der Umstände war. Rückblickend war sie häufig sogar eine wichtige Lehre oder die ausschlaggebende Wendung im Leben, für welche Sie früher oder später dankbar sein werden. Hätte sich Laurence Fink damals nicht verkalkuliert, wäre er vielleicht niemals mit einem eigenen Unternehmen selbstständig geworden. Wer weiß also, welchen tieferen Sinn Ihre Niederlage rückblickend haben wird? Glauben Sie an sich und bauen Sie gezielt Ihr Selbstbewusstsein (wieder) auf!

Tipp 5: Verzeihen Sie sich und lassen Sie negative Emotionen los

Nun sollten Sie an dem Punkt angekommen sein, an welchem Sie Wut, Frustration oder auch Scham bezüglich Ihres Scheiterns loslassen können. **Verzeihen Sie sich selbst** und halten Sie sich nicht mit unnötigen Selbstzweifeln oder der Wut über vergeudete Zeit und Energie auf. Wer wie in einer Dauerschleife mit dem Vergangenen hadert, wird nämlich niemals offen sein für die Gegenwart oder eine neue Zukunft. Lassen Sie die Erfahrung der Niederlage Sie nicht brechen, sondern steigen Sie stärker und besser als je zuvor wie ein **Phönix aus der Asche** empor. Noch ist es aber nicht an der Zeit, Ihren Blick wieder nach vorne zu richten. Begeben Sie sich stattdessen auf die Sachebene, treten Sie zwei Schritte zurück und betrachten Sie Ihr Scheitern aus objektiver Perspektive und mit dem nötigen emotionalen Abstand.

Tipp 6: Erst Reflexion, dann Reaktion!

Jetzt, da Sie all die negativen Gefühle bezüglich Ihrer Niederlage losgelassen haben, können Sie das Geschehene endlich reflektieren und die notwendigen Lehren daraus ziehen. Bevor Sie sich nämlich neuen Zielen widmen, sollten Sie **aus Ihren Fehlern lernen**, um diese in Zukunft nicht mehr zu wiederholen. Nur so wird aus dem Scheitern eine Chance. Ansonsten werden Sie sich in einem Hamsterrad aus den immer gleichen Fehlern und Misserfolgen wiederfinden. Fragen Sie sich also:

- Was ist schiefgelaufen?
- Welche Fehler habe ich gemacht?
- Was hätte ich besser machen können?
- Welche Lehren kann ich daraus für die Zukunft ziehen?
- Inwiefern waren Faktoren an dem Scheitern schuld, welche ich nicht beeinflussen konnte oder in Zukunft beeinflussen kann?
- Wie sind andere Menschen mit ähnlichen Niederlagen umgegangen und was kann ich daraus lernen?

Wie bereits erwähnt: **Eine Niederlage kann zur lebensverändernden Chance werden**, jedoch nur, wenn Sie auch die richtigen Lehren daraus ziehen. Ein Fehler ist schließlich nur dann ein Fehler, wenn Sie ihn zweimal machen. Beim ersten Mal wussten Sie es einfach noch nicht besser – und das ist auch völlig okay so!

Tipp 7: Trial and Error

Um das Scheitern endlich als Chance betrachten zu können, sollten Sie das grundlegende Prinzip des menschlichen Lernens verstanden haben: Wie haben Sie Laufen gelernt? Sind Sie nicht aufgestanden, hingefallen, wieder aufgestanden und wieder hingefallen – so lange, bis es geklappt hat? Die „Trial-and-Error“-Methode, auch „Versuch und Irrtum“, ist ebenso alt wie die Menschheit selbst. Wieso also ist es nicht auch im Beruf erlaubt, sich durch Scheitern und Lernen weiter zu entwickeln und langsam an den Erfolg heranzutasten?

Rund 10.000 Versuche soll Thomas Edison damals benötigt haben, bis die Glühbirne in hellem Licht erstrahlte. Entmutigen ließ er sich davon nicht. Im Gegenteil: „I have found 10,000 ways something won't work. I am not discouraged, because every wrong attempt discarded is another step forward“, soll er damals gesagt haben. Auch durch die Lehre, wie etwas nicht funktioniert, tasten Sie sich nämlich langsam aber sicher an den richtigen Weg heran. Dies ist die wohl wichtigste Erkenntnis, welche Sie sich immer wieder Gedächtnis rufen sollten, wenn Sie einen Lichtschalter betätigen.

Persönliche Weiterentwicklung beinhaltet also immer auch den Versuch und Irrtum. Fehler und Krisen gehören zum Lernen dazu und sollten als Herausforderung gesehen werden, die auch neue Chancen birgt. Nur wer erlebt, dass er auch unangenehme Situationen meistern kann, schöpft daraus Selbstvertrauen für die Zukunft.

Tipp 8: Machen Sie sich frei von den Urteilen anderer

Apropos Selbstvertrauen: Nicht immer sind Sie selbst Ihr größter Kritiker, sondern manchmal hagelt es natürlich auch Kritik von außen. Es kann durchaus sein, dass Ihre Niederlage auch Konsequenzen für Ihre Kollegen, den Vorgesetzten, Ihre eigenen Mitarbeiter oder selbst die Familie hat. Fakt ist aber, dass Sie nicht absichtlich gescheitert sind und Ihnen daher niemand einen Vorwurf machen kann. Konstruktive Kritik oder Ratschläge von Außenstehenden, die selbst schon einmal in Ihrer Situation waren, können durchaus hilfreich sein. Doch ansonsten gilt: Zum einen Ohr hinein und zum anderen wieder heraus.

Wenn Sie zudem nicht mehr stets nach der Anerkennung Ihres sozialen Umfelds streben, sondern sich ab sofort mehr auf sich selbst konzentrieren, verlieren Niederlagen plötzlich ihren Schrecken. Fragen Sie sich: **Würde ich mein Scheitern immer noch als so schlimm empfinden, wenn niemand außer mir davon wüsste?** Vermutlich nicht! Sie sehen: In der Regel ist nicht einmal der Misserfolg selbst das eigentliche Problem, sondern das Urteil Ihres sozialen Umfelds. Lernen Sie also, diese beiden Komponenten voneinander zu trennen und Sie haben einen großen Schritt in Richtung eines selbstbestimmten Lebens gemacht. Herzlichen Glückwunsch!

Tipp 9: Konstruktives Feedback für neue Lösungen

Ein wichtiger Faktor für Ihren Erfolg liegt deshalb auch darin, sich das richtige soziale Umfeld zu suchen. Sie möchten schließlich nicht für Ihr Scheitern kritisiert oder verurteilt werden, sondern was Sie jetzt brauchen, sind Menschen, welche Ihnen konstruktives Feedback geben und Ihnen dabei helfen, wieder den richtigen Weg zu finden. Ein Misserfolg lässt sich zwar nicht mehr rückgängig machen, aber zum Besseren nutzen. Nach dem Scheitern gilt es daher, **sich nach Alternativen umzusehen** – am besten zusammen mit Personen, die einen neutralen Blick auf die Angelegenheit haben und Sie unterstützen. Schaffen Sie sich also den richtigen sozialen Rahmen für Ihren Neustart und suchen Sie gemeinsam nach neuen Lösungen für alte Probleme.

Tipp 10: Die fünf stützenden Säulen, um eine Niederlage zu überwinden

Das richtige soziale Umfeld ist laut Dan Miller allerdings nur die erste von insgesamt fünf Säulen, die Ihnen nach einem Misserfolg dabei helfen können, wieder auf die Beine zu kommen. Verinnerlichen Sie daher für Ihren Neustart folgende Grundsätze:

1. **Suchen Sie sich ein positives Umfeld**, in welchem Sie zwar konstruktives Feedback erhalten, nicht aber auf ständige Kritik treffen. Egal, ob im Privat- oder Berufsleben: Verbringen Sie Ihre Zeit mit Cheerleadern statt Zweiflern.
2. **Bleiben Sie Ihrer Moral und Ihren Werten treu**. Wenn Sie Ihre Integrität aufgeben, unfair spielen, die Grenzen der Legalität übertreten oder sich in einem immer größeren Netz aus Lügen und Selbstüberschätzung verstricken, werden Sie nicht nur irgendwann scheitern, sondern auch Ihre gesamte Glaubwürdigkeit sowie Ihren Ruf aufs Spiel setzen. Und dann ist eine Niederlage unter Umständen deutlich verheerender als wenn Sie diese mit Würde tragen, mit Ehrlichkeit, Kritikfähigkeit und Bescheidenheit.
3. **Setzen Sie sich für Ihren Neustart klare Ziele**, die gerne hoch gesteckt, dennoch aber realistisch sind. Fokussieren Sie sich dabei auf Ihre Talente und Stärken. Je klarer Sie den Weg vor Augen sehen, umso weniger Hindernisse werden Ihnen das Leben schwer machen.
4. **Gesundheit ist das A und O**, um im Beruf leistungsfähig zu bleiben und Niederlagen zu überwinden. Treiben Sie daher regelmäßig Sport, essen Sie gesund und schlafen Sie ausreichend. Schon in Kürze werden Sie merken, wie Energie, Kreativität und Selbstbewusstsein (wieder) ansteigen.
5. Zuletzt brauchen Sie eigentlich nur noch **einen eisernen Willen und die Überzeugung, dass Sie jede Niederlage wegstecken können**. Je mehr Sie auf das Schicksal vertrauen können, dass Ihr Scheitern einem tieferen Sinn dient und dass das Leben einen noch viel besseren Plan für Sie bereithält, umso gelassener und erfolgreicher werden Sie sein.