

1 springender Punkt: Umgang mit Ergebnissen

Landläufig werden Resultate als Erfolg oder Misserfolg benannt. Letztere auch je nach Situation und persönlicher Vorliebe gerne mal als Desaster, Niederlage, Scheitern, Schiffbruch, Schlappe, Versagen, Pleite... bezeichnet. Damit wird die Namensgebung oft schon zur entscheidenden Weichenstellung für den Umgang mit dem Ergebnis. Denn die damit verbundenen Erfahrungen und Assoziationen, die in Ihrem System automatisch dazu aufgerufen werden, setzen eine Gefühlsspirale in Gang. Das startet oft schon im Vorfeld. Sie kennen das: Manchmal fürchten Sie ein bestimmtes Ergebnis. Doch je mehr Herzblut im Spiel ist, desto schneller schaltet das logische Denken ab und alte Muster übernehmen das Steuer. Damit hat das Erfahrungslernen Sendepause! Wenn Sie jedoch mit der folgenden cleveren Lernstrategie Kopf, Herz und Hand in der richtigen Reihenfolge verbinden, dann könnten Sie einen zieldienlichen agilen Lernprozess starten, der Sie durch die schrittweise Anpassung Ihres Verhaltens dem gewünschten Endergebnis näherbringt.

Stellen Sie Ihre Ergebnisse fest

Es geht – wie in der Buchhaltung – um eine realistische Einschätzung des Erreichten. Diese Bewertung, können Sie im ersten Schritt einfach auf einer Skala von 0 (= ganz & gar nichts erreicht) – 10 (voll & ganz gelungen) vornehmen. Entscheidend sind die Fragen, die Sie sich zusätzlich dazu stellen, damit Sie die Wirkung Ihres Tuns erkennen und in beiden Richtungen

Ihren Anteil am Geschehen herausfiltern:

- Was war gut? Was ging glatt? Warum? Was genau haben Sie dazu beigetragen?
- Was hat gefehlt? Was hat nicht funktioniert? Aus welchem Grund?
Waren die Schrittlänge, die Geschwindigkeit oder die Messlatte angemessen?
Was war tatsächlich Ihre Fehlleistung? Und was konkret ist dafür verantwortlich?
Ungeschicklichkeit, Halbherzigkeit, fehlendes Wissen, oder...?

Aber Vorsicht: Erfahrungsgemäß hilft eine innere Kritikstelle nur allzu gern mit bei einer schonungslosen Aufklärung des Sachverhaltes. Allerdings hat sie manchmal die Tendenz gute Ergebnisse kleinzureden, dem glücklichen Zufall zuzuschreiben oder anderen dafür die Lorbeeren zu geben statt Ihnen selbst! Bei schlechten Ergebnissen wird hingegen die Ausnahme gern zur Regel gemacht. Oft gelten sie als Beweis für grundsätzliche Unfähigkeit, werden vorwurfsvoll aufgebauscht. Dabei wird deutlich mehr Schuld auf Sie geladen, als Ihnen tatsächlich zusteht.

Lassen Sie Emotionen nicht nur zu, sondern auch auslaufen

Nach dieser möglichst nüchternen Informationssammlung haben Sie eine sachliche Grundlage für Ihre Emotionen. Dadurch können Sie ansonsten diffuse Gefühle besser zuordnen. So fällt es manch einem leichter, **Gemütsbewegungen bewusst den nötigen Raum zu geben**, sie frühzeitig wahrzunehmen statt sie zu ignorieren oder sie zu verdrängen.

Wer sich das erlaubt, genießt die Freude über Gelungenes, bringt seinen Frust über nicht Erreichtes zum Ausdruck, holt sich Trost bei ihr wohlgesonnenen Menschen, verzeiht sich selbst Fehler oder entschuldigt sich für unangebrachtes Verhalten...

Und wer das tut, nutzt nicht nur die bei Emotionen automatisch bereitgestellte Energie zum Handeln. Sondern das bewirkt auch, dass Gefühle ihrem natürlichen Lebenslauf folgen, d.h. entstehen, anschwellen und auch wieder abflauen können. Hochgefühle genauso wie unangenehme Gefühlswallungen legen sich damit wieder. Garantiert.

Doch aufgepasst: Ein permanent laufendes Gedankenkarussell sorgt dafür, dass Gefühle festgehalten, durch die Dauerschleife sich weiter ausbreiten und am Auslaufen gehindert werden. Diese Verstärkung, die bei angenehmen Emotionen für noch mehr Wohlgefühl sorgt, braucht bei negativen Gefühlen eine Umlenkung in eine günstigere Richtung. Ohne diese Fokusänderung setzt sich leicht Ärger über sich selbst, vielleicht sogar Scham über die eigenen Unzulänglichkeiten oder Neid auf die vermeintlich tollen Fähigkeiten aller anderen fest und raubt Ihnen kostbare Energie.

Ziehen Sie Konsequenzen für die Zukunft

Damit die gemachten Erfahrungen nicht umsonst sind, **nutzen Sie die gewonnenen Informationen** zur Fortsetzung oder zur Anpassung Ihres Verhaltens beim nächsten Mal! Denn Sie wissen ja aus der Analyse zu Beginn,

- was Sie beibehalten müssten, um das gleiche Ergebnis zu erhalten
- und an welcher Stelle Sie etwas Neues ausprobieren sollten, um ein anderes Resultat zu erzielen.

Wer das beherzigt, tappt nicht in die Wahnsinnsfalle (nach Albert Einstein), „*immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.*“

Achtung: Genau hier könnte Ihre innere Kritikinanz Ihnen wertvolle Dienste leisten. Wenn sie Ihnen künftig nicht nur Vorhaltungen macht, sondern auch Empfehlungen für den nächsten Schritt serviert, wird sie sich als extrem nützlich erweisen!

Lassen Sie Ihre innere Kritikstelle ihren vollen Job machen – und das gut!

Ihr Körper ist – wie ein Team – als arbeitsteiliges System organisiert: Ihr Herz ist für die Blutversorgung zuständig, Ihre Lunge kümmert sich um den Gasaustausch, Ihr Magen bereitet die Verdauung vor, usw. Dieses unschlagbare Erfolgsrezept gilt auch für Ihren Geist. Nur weil Ihre innere Kritikerin ihr Anliegen für das Allerwichtigste hält und sich mit Lautstärke sowie Penetranz in den Vordergrund spielt, heißt das noch lange nicht, dass Ihr inneres Team nur aus einem Mitglied besteht. Sie kennen doch bestimmt auch den inneren Schweinehund, der sich um Ihr Ruhebedürfnis sorgt. Genauso wie Ihr schlechtes Gewissen, Ihren gesunden Stolz, Ihr verletztes inneres Kind, die taktvolle Diplomatin und und und ... auch wenn die es vielleicht seltener in den Mittelpunkt schaffen. So sind sie doch alle vorhanden und warten auf Ihren Einsatz gemäß Ihres Aufgabenprofils. Denn keiner davon ist ein Alleskönner. Auch Ihre innerer Kritikerin nicht.

Anfeuernde und ermutigende Worte erwarten Sie von ihr vergebens. Damit sind andere in Ihrem System betraut! Aber im Vorfeld Bedenken zu äußern, im Verlauf Hindernisse zu orten und nach der Durchführung Schwachstellen aufzudecken..., darin ist sie als Profi für die Qualitätskontrolle unschlagbar!

Nutzen Sie doch auch diese besonderen Fähigkeiten, um sich nicht blauäugig in ein Vorhaben zu stürzen, sich frustriert an Hürden aufzureiben, das Ganze vorzeitig ad acta zu legen oder immer wieder die gleichen Fehler zu begehen. Setzen Sie diese Fähigkeiten lieber dazu ein, wohlüberlegt Ihr Ziel ins Visier zu nehmen, umsichtig Vorsorge für Stolpersteine zu treffen, am Ende aus Ihren Ergebnissen lernen und sich so Ihre Fähigkeiten immer wieder beweisen. Das wirkt selbstverstärkend. Und das sorgt für eine Qualitätssicherung, die Sie weiterbringt!

Also schaffen Sie – als Leitung Ihres inneren Teams – die Rahmenbedingungen dafür, dass Ihre Kritikstelle ihren Job gut machen kann:

1. Setzen Sie sie **offiziell als Qualitätskontrolle Ihres Unternehmens** ein. Halten Sie ihr dafür den Rücken frei und delegieren Sie keine Aufgaben an sie, für die andere zuständig sind.
2. Legen Sie als Leitung klare **Sprechzeiten** mit ihr fest, damit Sie die volle Konzentration für Ihr Handeln haben und auch ungestört schlafen können. Bleiben Sie konsequent und schenken Sie ihr außerhalb der vereinbarten Selbstreflexion keinerlei Beachtung.
3. Fordern Sie sie auf, ihr **ganzes Aufgabenspektrum** wahrzunehmen. Also es nicht nur bei der Äußerung von Bedenken oder fundierten Einwänden zu belassen, sondern auch mit wichtigen Informationen beim Vorankommen mitzuwirken. Also wenn sie als Quälgeist mit der ewig gleichen Leier nervt, lenken Sie stattdessen ihre Aufmerksamkeit um mit „*Weiß ich schon - erzähl mir was Neues!*“ und stellen Sie ihr Fragen nach umsetzbaren Handlungsempfehlungen und Lösungsideen: „*Was schlägst Du mit Deiner Erfahrung als nächsten Versuch vor? Welche Hindernisse sind zu erwarten? Welche Vorkehrungen sollte ich treffen? Auf welche Art und Weise kann ich Sie überwinden? Wer oder was kann mir dabei helfen?*“

Und vergessen Sie nicht: Ihre innere Kritikerin ist ein Teil Ihres Systems. Sie ist jedoch nur ein Teil! Als Chef des ganzen Ensembles liegt es in Ihrer Verantwortung, Rollen und Aufgaben zuzuweisen. Tragen Sie zusätzlich dafür Sorge, dass alle Beteiligten ihren Beitrag zu einem gelungenen Ergebnis leisten können. So wird ein funktionierendes Zusammenspiel möglich. Erlauben Sie deshalb – je nach Bedarf – Ihrem Ermutiger, Ihrer Trösterin, Kreativen, Realistin und all den anderen, die situativ gebraucht werden, im Vordergrund zu stehen. Immer wieder.

Registrieren Sie Ihre Fortschritte in einem Lerntagebuch

Positive Ergebnisse sind Doping fürs Gehirn, sorgen für gute Gefühle und sind der beste Treibstoff für Ihren nächsten Schritt. Deswegen: „*Was ist mir heute gelungen?*“ Machen Sie doch mal eine Zeitlang ganz bewusst mit dieser Frage einen **wertschätzenden Tagesrückblick** und schreiben Sie jeden Abend mindestens 3 Dinge auf, die Sie erreicht haben, bei denen Sie vorangekommen sind, die Ihnen geglückt sind...

- Nach dem Motto: „Wer sucht, der findet!“ registrieren Sie auf diese Weise leichter auch kleine Schritte, die sonst vielleicht untergehen. Und so könnte sich – Abend für Abend – ein Lerntagebuch daraus entwickeln.
- Alleine das Aufschreiben ändert möglicherweise Ihre Stimmung beim Einschlafen. Und wenn Sie Ihre Aufzeichnungen morgens direkt nach dem Aufwachen noch einmal durchlesen, starten Sie zuversichtlicher in den neuen Tag.
- Außerdem können Sie immer wieder nachlesen, wie weit Sie schon vorangekommen sind. Statt sich beim Vergleich mit anderen unnötig zu zermürben, vergleichen Sie mit dieser Fortschreibung sich selbst mit Ihrem Stand von gestern. Damit stärken Sie nicht nur Ihre realistische Selbsteinschätzung, sondern stellen auch Ihre Zuversicht auf beweiskräftige Füße und erleichtern sich das notwendige Dranbleiben. Tag für Tag. Bis das Gewünschte erreicht ist – wie bei Kindern, die laufen lernen.

Nur denken Sie daran: Ihre innere Kritikerinstanz leidet in Bezug auf Lernfortschritte gern mal an Amnesie! Allerdings könnte sie diese Vorgehensweise ein wenig besänftigen, weil Sie deutlich zeigen, dass Sie mit der guten Absicht Ihrer Nörglerin einverstanden sind ... und Weiterentwicklung in Ihrer beider Sinne ist, auch wenn ihr wahrscheinlich das Ganze viel zu langsam geht:-)