

Frustrationstoleranz oder die Frage: Können Sie mit Misserfolgen umgehen?

ePaper



"Wer kein Ungemach ertragen kann, ist nicht zu großen Dingen berufen."

- aus dem Chinesischen -

Angefangen hat alles mit dem Wunsch meiner beiden kleinen Kinder nach einer Partie **"Mensch ärgere Dich nicht"**. Es war Samstag-Nachmittag und so fand sich die Familie kurzerhand zum Spielenachmittag zusammen. Auf dem Spielbrett waren unsere Figuren bereits aufgebaut und warteten auf den Startschuss. Meine Jüngste begann mit dem Würfeln. Die erste Sechse fiel, wie auf Kommando und alles nahm seinen harmonischen Lauf. Vorerst. Denn dieser endete abrupt, als der Spielstein meines Sohnes - gemäß den Spielregeln - zurück in sein "Häuschen" wanderte und er nun von vorn beginnen sollte. Mein Sohn verstand die Welt nicht mehr. Nach ersten **lautstarken Protesten**, rollten **dicke Krokodilstränen** der Wut und Enttäuschung über sein Gesicht. Vor lauter Frust folgten **"bitterböse Drohungen**, er würde nicht weiter mitspielen, wenn seine Spielfigur zurück ins Häuschen müsste. Für uns überraschte Eltern waren das hochspannende Szenen, wie der kleine Mann mit aller Kraft und Nachdrücklichkeit der vermeintlichen "Ungerechtigkeit des Lebens" entgegen trat. Aber es nützte ihm nichts. Spielregeln sind nun mal Spielregeln und gelten somit auch für ihn.

Enttäuschungen, Misserfolg und Frustration auszuhalten und zu tolerieren, ist eine **Kernkompetenz**, die in unserem zwischenmenschlichen Miteinander unverzichtbar ist. Je nachdem, wie gut es uns gelingt, damit umzugehen, wenn sich unsere Wünsche und Erwartungen nicht bzw. nicht so schnell realisieren lassen, unterscheidet man zwischen geringer und hoher Frustrationstoleranz.

Menschen mit einer **geringen Frustrationstoleranz** geraten leicht aus der Fassung, wenn ihre Anstrengungen keine schnell sichtbaren Erfolge aufweisen. Sie reagieren dann oft ärgerlich und entmutigt und brechen Ihre Aufgabe vorschnell ab. Menschen mit einer **hohen Frustrationstoleranz** hingegen, können sich auch bei Rückschlägen weiter motivieren und halten sich geduldig bei der Stange, bis sie an ihrem Ziel angekommen sind. Sie registrieren die kleinen Fortschritte und verinnerlichen sich das gute Gefühl, das sie bei Zielerreichung belohnt. Misserfolge sehen sie als Chance sich weiterzuentwickeln, zu wachsen und dazuzulernen.

Susanne Irrgang

Jg. 1977, Dipl.-BWL (Schwerpunkt Personalmanagement), BDVT geprüfte Business Trainerin & Coach, Gründerin von humanufaktur

Ihr "berufliches Zuhause" sind die kleinen & mittelständischen Unternehmen. Aufbauend auf ihren Erfahrungen aus über 17 Jahren Tätigkeit im KMU trainiert, coacht & unterstützt sie diese Firmen nun in den Themen Self-, Team- & HR-Process-Performance.



Jedermann weiß es aus eigener Erfahrung **"shit happens"** und dennoch sind Niederlagen in den meisten Unternehmen ein Tabuthema. **Misserfolg ist** nach wie vor **Privatsache**, so auch Jutta Heller im Magazin managerSeminare (Heft 224 vom November 2016, S. 65). Was also tun, wenn man zu den Menschen zählt, bei denen Niederlagen, Kritik und Enttäuschungen unweigerlich zu Frust führen?

Akzeptanz von Fehlschlägen

Nehmen Sie die Krise an. Krisen sind nichts Ungewöhnliches und **Verdrängen hilft nicht**. Die Devise **"jetzt erst recht" ist hier fehl am Platz**. Vielmehr gilt es, sich von Niederlagen nicht unterkriegen zu lassen. Wer Fehlschläge akzeptiert und sich mit dem, was passiert ist **aktiv auseinandersetzt**, kann das Geschehene schließlich überwinden und gestärkt daraus hervorgehen.

Aktiv meint dabei sich bewusst mit den unerwünschten und meist niederschmetternden Tatsachen auseinander zu setzen. Das tut weh oder ruft zumindest ungute Gefühle auf den Plan. Schließlich geht es um Unzulänglichkeiten und da schaut niemand gern hin. Dennoch sollten wir es tun, denn erst durch Akzeptanz werden Kräfte freigesetzt, die helfen, die Situation zu bewältigen. Nutzen Sie Fehler also als kostenloses präzises Coaching - denn: **Nobody is perfect!** Doch Vorsicht: Sie sollten dabei, nicht zu hart mit sich selbst ins Gericht gehen.

Positives Denken

Sie sind der **Boss Ihrer Gedanken**. Und allein Ihre Gedanken sind es, die darüber entscheiden, wie Sie sich fühlen. Mit anderen Worten: Sie haben die Wahl, wie Sie sich fühlen möchten. Also stoppen Sie negatives Denken, indem Sie sich währenddessen ein **Straßen-Stopp-Schild** vorstellen und zu sich selbst "Stopp" sagen.

Dankbarkeit

Das Gefühl der Dankbarkeit ist ein **echtes Powergefühl** und schlägt alle Frustrationsgedanken erfolgreich in die Flucht. Erfreuen, ermuntern und motivieren Sie sich an dem, was Sie bereits geschafft haben, was erfolgreich hinter Ihnen liegt und was Ihnen niemand mehr nehmen kann. Ganz gleich in welcher Stimmung Sie sind, wenn Sie sich bewusst machen, wofür Sie in Ihrem Leben aufrichtig dankbar sein können, wird sich Ihre **Stimmung spontan aufhellen**.

Alternativ können Sie auch Ihrem angeschlagenen Selbstwertgefühl einfach mal etwas gönnen und Balsam auf die Wunde geben. **Mitgefühl mit sich selbst** ist ebenso hilfreich, wie der **Treff mit Freunden** zur Ablenkung. Auch durch **Sport und Bewegung** lässt sich der aus der Bahn geworfene Gefühlshaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen.

..und was hat der Samstag-Nachmittag bei uns im Wohnzimmer bewirkt? Nun, wir spielen mittlerweile regelmäßig "Mensch ärgere Dich nicht" und setzen unsere Kinder der Situation des Scheiterns ganz bewusst aus, um ihre Frustrationstoleranz gezielt zu schulen. Die Gefühlsausbrüche unserer Kinder sind überschaubarer geworden, sie können - je nach Tagesform - mit den Niederlagen im Spiel schon deutlich besser umgehen. Mit der Gefahr, aus dem Spiel geworfen zu werden, haben sie sich abgefunden. Schließlich wissen sie ja jetzt auch: **"Wer Glück im Spiel hat, hat Pech in der Liebe."** Und da sie doch unbedingt heiraten und Kinder bekommen wollen, ist der Sieg im Spiel plötzlich gar nicht mehr so wichtig. Im Gegenteil, manches Mal geht es sogar so weit, dass sie stolz darauf sind, rausgeworfen zu werden.

Und somit ist es am Ende wieder einmal alles nur eine Frage der persönlichen Einstellung. ;-)

Copyright by Susanne Irrgang