

PSYCHOLOGIE

Erfolg ist kein Geheimnis ...

... sondern liegt in uns selbst begründet. Und obwohl Erfolg etwas sehr Subjektives ist, steckt der Wunsch danach im Sinne von Selbstentwicklung in jedem von uns – und jeder kann ihn auch verwirklichen

Hart erkämpfter Erfolg – verbunden mit dem Gefühl von Stolz

Stolz lächelnd schaut der kleine Emil zu seinem Vater hoch: Das vier Monate alte Baby hat sich zum ersten Mal vom Rücken auf den Bauch gedreht – nach Tagen des Übens auf der Krabbeldecke und viel Gemecker, weil es nicht so klappte, wie der Kleine wollte. Aber jetzt ist es endlich geschafft: ein voller Erfolg für Emil – auch wenn er dieses Wort noch gar nicht kennt.

Wichtig: das individuelle Anspruchsniveau

Die Drehung in die Bauchlage – ein erster Erfolg von hoffentlich noch vielen weiteren für ein Baby. Das Beispiel, das so wahrscheinlich Tausende Male am Tag in Wohn-, Kinder- oder Spielzimmern vorkommt, zeigt: Das Ereignis, das wir als Erfolg erleben, ist etwas sehr Individuelles. Ein langwieriger Geschäftsabschluss, eine bestandene Klausur, eine gelungene Moderation, ein absolvierter Halbmarathon oder eben besagte Drehung, all das kann ein Erfolg sein. Aber das Gefühl, das wir danach verspüren, das ist gleich: „Erfolgreich fühle ich mich dann, wenn ich bestimmte Ziele unter bestimmten Bedingungen erreicht habe. Mit bestimmten Zielen meine ich jene Ziele, die besonders wichtig sind, die auch dann noch reizvoll erscheinen, wenn ich sie erreicht habe und nicht sofort als etwas Normales oder Alltägliches verpuffen. Bestimmte Bedingungen heißt für mich: Es war kein leichter Weg dahin, ich musste mich anstrengen und erhebliche, teils unvorhergesehene Widerstände oder Hindernisse überwinden“, erklärt Philipp Karch, Coach für Feedback und emotionale Kompetenz in Berlin und Leipzig. „Wenn ich also etwas dauerhaft Wichtiges unter erschwerten Bedingungen erreicht habe, dann erlebe ich Erfolg. Und mit ihm auch immer das Gefühl von Stolz.“

In der Psychologie wird Erfolg als Verstärker definiert, der ein zukünftiges Verhalten wahrscheinlicher macht und eine aktivierende Funktion hat – eng mit Erfolg verknüpft ist daher »

auch der Begriff der Motivation. Eine weitere Rolle dabei, ob wir uns erfolgreich fühlen oder nicht, spielt zudem das sogenannte Anspruchsniveau und weniger das Ergebnis selbst: So konnten die Psychologen Fritz Hoppe und Kurt Lewin bereits in den 1930er-Jahren zeigen, dass bei einer zu leichten Aufgabe das Erfolgsgefühl ausbleibt (und bei einer zu schweren das Gefühl von Misserfolg). Dieses Anspruchsniveau ist jedoch individuell sehr unterschiedlich: So ist beispielsweise zu erklären, warum ein Schüler sich über eine Drei in der Mathearbeit unheimlich freuen kann, während ein anderer eine Eins schreibt und dies mit einem Schulterzucken abtut. Für Letzteren war die Arbeit wahrscheinlich viel zu leicht zu lösen und die Herausforderungen zu niedrig. Und wahrscheinlich hat er auch schon sehr viele Einsen in seinem Leben geschrieben, denn je mehr Erfolge wir erleben, umso höher ist unser Anspruchsniveau. Wichtig für das Erfolgsgefühl ist auch, dass wir uns selbst als Verursacher erleben – so lässt sich auch das schale Gefühl erklären, das wir haben, wenn wir für etwas gelobt werden, was wir gar nicht verantwortet haben.

Jeder Mensch kann Erfolgserlebnisse haben

Zum Thema Erfolg wird viel geforscht. Und manchmal ergeben die Studien, dass wir es nicht immer in der Hand haben, ob wir erfolgreich sind oder nicht: So stellten Forscher des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung fest, dass der berufliche Erfolg der Deutschen stark vom Bildungsniveau der Eltern abhängt – dies zeigt sich allein schon daran, dass viele Abiturienten akademisch gebildete Eltern haben. Und Wissenschaftler der New Yorker Syracuse-Universität fanden sogar heraus, dass beruflicher Erfolg von der eigenen Schönheit abhängt. Sie hatten 1.300 Personalchefs in den USA und Großbritannien befragt. Es zeigte sich, dass viele von ihnen einem Stereotyp aufgesessen waren: Sie verbanden äußerliche Schönheit automatisch mit positiven Eigenschaften wie Intelligenz, Fleiß und Sympathie. Dieses Stereotyp

Wichtig für das Erfolgsgefühl ist auch, dass wir uns selbst als Verursacher erleben

führt dazu, dass schöne Menschen beispielsweise mehr Geld verdienen: bis zu fünf Prozent mehr bei gleicher Qualifikation, so das Ergebnis der Universität Texas.

Klingt ungerecht – ist es auch. Doch diese Studien sagen nichts über den Einzelnen aus. „Ich glaube fest, dass jeder Mensch Erfolgserlebnisse haben kann und dass es für jeden passende Strategien gibt – sie müssen nur jedes Mal neu entdeckt werden, und manchmal dauert das einfach länger als gedacht“, sagt Karch. Erster Schritt zum Erfolg ist Selbstreflexion, betont der Coach: „Man sollte sich Ziele setzen, die von innen kommen und nicht von außen durch andere auferlegt werden und dann oft nur mit Angst oder Widerwillen verfolgt werden. Oder zumindest immer wieder prüfen, ob die äußeren Ziele, zum Beispiel Zielvereinbarungen mit dem Chef, auch zu den eigenen passen.“

Aus der psychologischen Forschung ist zudem bekannt, dass erfolgreiche Menschen oft eine ausgeprägte Leistungsmotivation haben: Sie bearbeiten ihre Aufgaben mit Energie und Ausdauer, bis sie diese zu einem erfolgreichen Abschluss gebracht haben. Studien zeigten, dass sehr leistungsmotivierte Menschen die Ursachen für ihre Erfolge in der eigenen Person sehen – Misser-

Wenn die Herausforderungen individuell stimmen – nicht zu leicht und nicht zu schwer sind –, ist das Glücksgefühl beim Erfolg groß



folge werden hingegen äußeren Faktoren zugeschrieben. Solche Menschen bevorzugen Aufgaben mit mittlerem Schwierigkeitsgrad, setzen sich realistische Ziele und erreichen diese in der Regel auch: Diese Erfolge bewirken wiederum ein positives und realistisches Selbstbild. Umgekehrt glauben am Misserfolg orientierte Menschen mit niedriger Leistungsmotivation, dass sie bei Erfolgen einfach nur Glück hatten, während Misserfolge für sie auf eigenes Versagen zurückzuführen sind – das Bild, das solche Menschen von sich selbst haben, ist pessimistisch. Vorläufer der Leistungsmotivation entstehen schon bei Babys im ersten Lebensjahr, wenn sie lernen, dass ihr Handeln etwas in ihrer Umwelt bewirken kann. Das Kind entwickelt die sogenannte Freude am Effekt und weiß: Wenn ich den Schnuller auf den Boden werfe, heben Mama oder Papa ihn auf – wieder und wieder.

Mit sich selbst in Kontakt bleiben

Und auch wenn es Menschen gibt, die sagen, dass ihnen Erfolg nichts bedeute – auf die ein oder andere Art steckt das Streben danach in uns allen: „In jedem Menschen steckt das Bedürfnis,

„In jedem Menschen steckt das Bedürfnis, sich zu entwickeln. Manchmal ist es nur verschüttgegangen“

sich zu entwickeln“, sagt Karch. „Manchmal ist es ein wenig verschüttgegangen, aber es ist da! Es sind nicht immer die Klassiker wie Macht, Geld oder Karriere, die uns antreiben – oft ist es sogar so, dass man all dies erreicht haben kann und sich trotzdem nicht besonders erfolgreich fühlt.“ Ursache dafür ist, so Karch, dass viele Ziele, die wir im Leben erreichen, gar nicht unsere eigenen sind. Klassisches Beispiel ist der Arztsohn, der die Praxis seines Vaters weiterführt, obwohl er lieber Architekt geworden wäre. Oder umgekehrt. „Mit sich selbst in Kontakt bleiben, seine Ziele immer wieder überprüfen, das ist ganz wesentlich für ein erfolgreiches Leben“, betont Karch.

Und was gehört dazu – zu einem erfolgreichen Leben? „Ich möchte am Ende meines Lebens das Gefühl haben, dass ich meine Werte gelebt habe und einen spürbaren Beitrag für eine bessere beziehungsweise schönere Welt geleistet habe“, sagt Karch. Diese Werte können für jeden anders ausfallen, aber die meisten Menschen sehnen sich nach funktionierenden Beziehungen und nach irgendeiner Form von Selbstverwirklichung – sei es im Beruf oder in einem Hobby. „Vielleicht sollte man daher besser von einem gelungenen als von einem erfolgreichen Leben sprechen“, meint Karch. Und wer seine Werte kennt, kann seine Stärken erforschen, erklärt er: „Wer beides lebt und immer wieder Mut und Ausdauer aufbringt, kann auf diese Weise seinem Leben immer wieder neue Bedeutung geben. Ein Leben voller erreichter Ziele, das ist für viele ein erfolgreiches Leben.“

Erste Schritte zum Erfolg

Erfolg und Mut hängen also zusammen – auch das zeigt das Beispiel vom kleinen Emil. Irgendwann in den nächsten Monaten wird er auf dem Bauch liegen und sich auf Hände und Knie hochstemmen. Einige Wochen später wird er sich hochziehen und auf beiden Füßen zum Stehen kommen. Und schließlich wird er loslaufen. Was für ein mutiger, kleiner, erfolgreicher Kerl.

Patricia Thivissen