

Hinweis

Der folgende Fachartikel ist auf der Website des PAL Ratgeber Verlags München erschienen. Dazu passend werden folgende Bücher des Autors Rolf Merkle empfohlen:

- So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen (144 Seiten)
- Wenn das Leben zur Last wird (128 Seiten)

Die Bücher können im PAL Onlineshop (<https://shop.palverlag.de/>) bestellt werden. Weitere Infos finden Sie auf der Website des Verlags (<https://www.palverlag.de/>).

Wie Niederlagen bewältigen und in Erfolge verwandeln?

Text: Dr. Rolf Merkle, Psychotherapeut

Niederlagen und Misserfolge sind ein unvermeidbarer Bestandteil des Lernens. Selbst die erfolgreichsten Menschen scheitern häufig. Wenn wir Erfolg haben wollen, dann ist es wichtig, dass wir uns von Misserfolgen nicht entmutigen lassen und mit ihnen umgehen können.

Wie wir mit Niederlagen umgehen, hat einen grossen Einfluss auf unsere persönliche und berufliche Entwicklung. Resignieren wir, beginnen wir aufgrund des Scheiterns an uns selbst und unseren Fähigkeiten zu zweifeln, dann verbauen wir uns die Chance, aus unseren Fehlern zu lernen und so unsere Niederlage doch noch in einen Erfolg zu verwandeln. Zig Ziglar, ein amerikanischer Motivationstrainer sagt deshalb:

«Du bist der einzige Mensch, der dich auf Dauer von etwas abhalten kann. Andere können dich nur vorübergehend stoppen.»

Im Folgenden finden Sie 20 Strategien, die Ihnen helfen können, Niederlagen und Misserfolge besser zu verkraften und sich selbst wieder aufzubauen, so dass Sie Ihr Scheitern vielleicht doch noch in einen Erfolg verwandeln können.

Wichtig zu wissen: Wenn man keine Fehler macht, lernt man nicht. Wenn man nicht lernt, verändert man sich nicht. Wenn man sich nicht verändert, wächst man nicht.
[Strategien für den Umgang mit Niederlagen und \(beruflichen\) Misserfolgen](#)

TIPP 1: Gestehen Sie sich Ihre Niederlage ein.

Für die meisten Menschen ist es sehr schmerzhaft, sich ihre Niederlagen genau zu betrachten und Fehler einzugestehen. Wir neigen deshalb dazu, eine Niederlage zu verleugnen und nicht wahrhaben zu wollen. Wir haben die Tendenz, uns als Opfer zu fühlen, die Schuld auf andere Menschen oder das Schicksal zu schieben, mit dem Schicksal zu hadern. Doch solange wir verleugnen, können wir nicht aus unseren Fehlern lernen und sie nicht korrigieren. Der erste Schritt ist deshalb, sich die Niederlage, den Misserfolg oder Fehler einzugestehen.

TIPP 2: Lassen Sie Gefühle der Angst, Wut und Enttäuschung zu.

Immer dann, wenn sich unsere Erwartungen nicht erfüllen, machen sich in uns negative Gefühle wie Angst, Wut, Trauer, Enttäuschung und Schuld breit. Wir können diese Gefühle nicht vermeiden und sollten uns die Erlaubnis geben, sie zu spüren.

«Das Gelingen ist manchmal das Endresultat einer ganzen Reihe missglückter Versuche.»
Vincent van Gogh

Für eine befristete Zeit ist es heilsam, diese Gefühle auszuleben. Wenn wir sie unterdrücken und sie nicht wahrhaben wollen, neigen sie dazu, bestehen zu bleiben. Gespräche mit Freunden, aber auch das Führen eines Tagebuches können es uns erleichtern, unsere Gefühle auszudrücken.

Auch können wir unseren Gefühlen kreativ Ausdruck verleihen, indem wir z.B. Bilder malen oder mit Ton modellieren. Suchen Sie deshalb einen Weg, Ihre Gefühle der Enttäuschung, Verzweiflung, Wut, Angst, Einsamkeit, auszudrücken.

TIPP 3: Analysieren Sie den Hergang des Geschehens.

Wir gehen sehr unterschiedlich mit Fehlern um. Nicht immer haben wir hilfreiche Strategien entwickelt. Die einen schieben die Verantwortung für Ereignisse von sich weg. Andere geben sich die Schuld, ohne überhaupt verantwortlich zu sein. Der beste Weg ist, uns um eine objektive Analyse der Situation zu bemühen. Wir müssen herausfinden, wie es zu der Niederlage kam. Hilfreiche Fragen sind z.B.:

- Was ist mein Anteil, der zum Scheitern beigetragen hat?
- Welche Faktoren, die ich nicht steuern konnte, haben bei meiner Niederlage mit hineingespielt?

Den eigenen Beitrag und äussere Einflüsse auseinanderzuhalten ist deshalb so wichtig, weil wir nur unser Verhalten 100%ig beeinflussen können.

Andere Menschen, die Umwelt, wirtschaftliche Entwicklungen, Naturereignisse, etc. können wir nicht steuern und auch meist nicht vorhersehen.

Schliessen sollten wir die Analyse mit den Fragen: Was kann ich in Zukunft besser machen? Wie kann ich den Fehler in Zukunft vermeiden?

Beginnen Sie gleich jetzt damit, die Analyse Ihres Scheiterns schriftlich zu machen.

TIPP 4: Geben Sie Ihr Selbstmitleid auf.

Selbstmitleid und sich die Wunden lecken tut für kurze Zeit ganz gut. Dauerhaft blockiert uns Selbstmitleid jedoch, die Situation zu analysieren, aus den Fehlern zu lernen und wieder aktiv zu werden. Die Umwelt wird sich von uns zurückziehen oder uns gegenüber aggressiv werden, wenn wir immer nur über unser Elend klagen. Auch andere Menschen machen Fehler und geraten in Krisen. Akzeptieren Sie deshalb, dass auch guten Menschen (wie Ihnen) ab und zu Schlechtes widerfährt.

TIPP 5: Üben Sie konstruktive Selbstkritik, vermeiden aber Schuldgefühle.

Die meisten von uns wurden dazu erzogen, uns bei Misserfolgen mit Schuldgefühlen zu bestrafen. Mit Vorwürfen wie «Ich hätte nicht ...», «Wie konnte ich nur ...» oder «Warum habe ich nicht, ich hätte doch» zermartern wir uns das Gehirn.

Die Folge ist: Wir fühlen Wut und Hass uns gegenüber und unser innerer Kritiker lässt kein gutes Haar an uns.

Schuldgefühle sind jedoch völlig überflüssig. Unsere Fehler machen wir durch Selbstvorwürfe nicht ungeschehen. Schuldgefühle helfen nicht unbedingt dabei, unsere Fehler zu korrigieren. Vor weiteren Fehlern in der Zukunft können sie uns auch nicht unbedingt schützen.

Statt uns mit Schuldgefühlen zu quälen, sollten wir uns darum bemühen, unsere Fehler zu erkennen, und überlegen, wie wir sie korrigieren und in Zukunft vermeiden können. Fehler machen uns nicht zu einem Menschen, den man verachten muss. Fehler sind menschlich. Wir werden Fehler machen, solange wir leben, weil wir unwissend und unvollkommen zur Welt kommen.

Wir sollten uns deshalb unsere Fehler verzeihen. Wir brauchen unsere Fehler nicht gutzuheissen, sondern uns nur mit unseren Fehlern akzeptieren.

Unterbrechen Sie deshalb Ihre Selbstvorwürfe mit der Einstellung: *Ich bin bereit, zu akzeptieren, dass es so gelaufen ist. Ich habe getan, was mir zum damaligen Zeitpunkt möglich war.*

TIPP 6: Erhalten Sie Ihre Selbstachtung.

Vermeiden Sie es, in Alles-oder-nichts-Begriffen zu denken. Wir neigen dazu, uns entweder als Gewinner oder Verlierer zu sehen. Eine Niederlage macht uns dann in unseren Augen zu einem Versager, ein Erfolg zu einem Sieger. Besonders problematisch ist diese Denkweise, wenn wir uns nach einer Niederlage vollkommen abwerten, uns in Frage stellen und alles übersehen, was wir bisher erfolgreich bewältigt und uns aufgebaut haben. Wenn wir uns bewusst bemühen, können wir meist sogar noch bei der Niederlage Teilbereiche entdecken, in denen wir richtig und erfolgreich gehandelt haben. Suchen Sie also bewusst nach dem, was Sie bei dem konkreten Ereignis, positiv sehen könnten. Oder aber erinnern Sie sich an Ihre Erfolge in der Vergangenheit.

TIPP 7: Entwickeln Sie eine Jetzt-erst-recht-Haltung.

Nach einer Niederlage sind wir gefährdet, unsere Lage als aussichtslos zu sehen. Wir sehen uns als unfähig an und glauben, dass auch andere uns als unfähig ansehen. Deshalb müssen wir unsere Widerspruchskraft stärken: Eine Niederlage bedeutet nicht, dass wir immer wieder eine Niederlage haben werden.

In uns steckt mehr als das, was wir in dieser einen Situation gezeigt haben. Wenn andere es schaffen, können wir es auch schaffen wieder aus der Krise zu kommen. Erinnern Sie sich also ganz bewusst an Situationen in der Vergangenheit, in denen Sie eine Krise erfolgreich gemeistert haben.

TIPP 8: Suchen Sie sich Verbündete.

Viele von uns haben gelernt, sich für Fehler und Misserfolge zu schämen. Wir würden uns am liebsten vergraben oder nur noch mit der Decke über dem Kopf umherlaufen. Hierdurch nehmen wir uns die Chance für Unterstützung von aussen und missachten uns selbst. Wenn wir uns öffnen, werden wir erfahren, dass auch andere Menschen Fehler gemacht haben. Wer keine Fehler macht, der riskiert nichts.

Es gibt Selbsthilfegruppen oder auch Therapeuten, bei denen oder mit denen wir gefahrlos reden können. Isolieren Sie sich also nicht. Verstecken und verschweigen Sie Ihre Niederlage nicht, sondern gehen Sie aktiv auf Freunde zu.

Sie können auch eine Selbsthilfegruppe besuchen oder sich in einem Forum austauschen.

TIPP 9: Erwarten Sie von Ihrer Umwelt keine Unterstützung.

Die Umwelt reagiert sehr unterschiedlich auf Misserfolge. Da gibt es Menschen, die sich an den Misserfolgen anderer erfreuen – beispielsweise weil sie sich damit selbst aufwerten und eigene Fehler besser akzeptieren können. Es gibt Menschen, die immer wieder auf unserem Fehler herumhacken und uns damit manipulieren wollen. Es gibt Menschen, die es ohnehin und von vornherein besser wussten und sich damit brüsten.

Wir müssen deshalb darauf vorbereitet sein, von anderen nicht unterstützt zu werden.

Eine Waffe dagegen ist ein gesundes Selbstbewusstsein. Verzeihen Sie sich selbst Ihre Fehler. Betrachten Sie diese als menschlich. Dann kann Ihnen die Spötereie anderer weniger anhaben.

TIPP 10: Schauen Sie nach vorne und suchen Sie neue Ziele.

Wir dürfen nicht dabei stehenbleiben, immer nur in die Vergangenheit zu sehen. Alles Hadern und Vorwerfen bringt uns nicht weiter. Nach einer umfassenden Analyse unserer

Situation ist es sinnvoll, den Blick nach vorne zu richten. Stellen Sie sich deshalb die Fragen: «Welche Möglichkeiten habe ich jetzt? Welche neuen Ziele möchte ich mir setzen?»

Denken Sie daran: Selbst wenn Plan B nicht geht, es gibt noch andere Buchstaben im Alphabet.



TIPP 11: Holen Sie sich Unterstützung.

Neben persönlichen Gesprächen können wir uns aus Ratgeberbüchern und Vorträgen aufbauende Worte und neue Kraft holen. Menschen, die bereits eine ähnliche Krise überwunden haben, können uns ein positives Vorbild sein und Mut machen.

TIPP 12: Lenken Sie Ihren Blick auf Ihre Stärken.

Ein Misserfolg nimmt zunächst einmal unsere gesamte Energie und Gedankenkraft in Anspruch. Wir können nur noch an dieses Ereignis denken. Dadurch fühlen wir uns schlecht und minderwertig. Um unser Selbstvertrauen zu stärken und wieder neue Tatkraft aufzubauen, müssen wir unseren Blick bewusst auf unsere positiven Seiten lenken.

Beantworten Sie sich deshalb die folgenden Fragen: Wo habe ich in der Vergangenheit Erfolge erlebt? Welche Stärken, positiven Eigenschaften und Fähigkeiten habe ich? Schreiben Sie sich die Eigenschaften und Erfolge auf und lesen Sie diese immer wieder durch.

TIPP 13: Pflegen Sie Ihr Äusseres und achten Sie auf die Ernährung.

Wenn wir uns schlecht fühlen, dann sieht man uns das meist an. Wir haben keine Kraft, uns um unser Äusseres und die Ernährung zu kümmern. Wir nehmen ab oder drastisch zu. Unsere Kleidung ist lieblos zusammengestellt, wir wirken vielleicht auch leicht ungepflegt. Unsere äussere Erscheinung hat wiederum Auswirkungen auf unser Selbstwertgefühl, unsere Ausstrahlung, Energie und auch auf die Reaktion der Umwelt. Ein heruntergekommener, schlampig gekleideter Mensch wird weniger freundlich behandelt. Wir sollten deshalb auf unser Äusseres achten.

Zeigen Sie sich Achtung und Wertschätzung, indem Sie sich sorgfältig zurechtmachen und sich gesund ernähren – auch wenn Ihnen nicht danach ist.

TIPP 14: Meiden Sie Beruhigungstabletten und Alkohol.

Wut, Enttäuschung und Trauer sind unangenehme Gefühle, die wir alle nicht gerne verspüren. Deshalb greifen viele Menschen zu Suchtmitteln, um sich zu betäuben und nicht mehr an den Misserfolg denken zu müssen. Nachteil bei dieser Strategie ist es, dass wir

bei Nüchternheit unser Problem wieder vor Augen haben und erneut zu Suchtmitteln greifen müssen. Mit der Zeit entwickelt sich eine Gewöhnung an das Suchtmittel und die Gefahr einer Abhängigkeit wird immer grösser. Drücken Sie deshalb Ihre Gefühle auf anderen Weg aus und arbeiten Sie daran, diese wieder in positive Gefühle umzuwandeln.

TIPP 15: Scheuen Sie sich nicht, fachlichen Rat einzuholen.

Viele Menschen schämen sich so stark für ihren Misserfolg oder Fehler, dass sie ihn vertuschen wollen. Sie denken sehr negativ über ihr Versagen und haben Angst, dass andere auch negativ über sie denken werden. Hierdurch nehmen sie sich die Möglichkeit, noch korrigierend einzugreifen oder durch fachlichen Rat neue Lösungsmöglichkeiten zu entdecken. Fachleute sind dazu da, ihr Wissen anderen Menschen zur Verfügung zu stellen. Sie leben von unseren Problemen. Holen Sie sich deshalb Unterstützung von z.B. einem Psychotherapeuten, Rechtsanwalt, Schuldenberater oder Arzt.

TIPP 16: Bewahren Sie sich eine positive Einstellung

Wir haben einen Fehler gemacht und/oder äussere Umstände haben dazu beigetragen. Das heisst jedoch nicht, dass wir jetzt keine Wahl- und Einflussmöglichkeiten mehr haben.

Wir haben die Wahl, uns für unser Versagen zu verurteilen, in Depressionen zu verfallen, oder die Situation als gegeben anzunehmen und aktiv nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Wir haben weiterhin die Kontrolle über unser Leben und die Fähigkeit, wieder zu einem inneren und äusseren Gleichgewicht zu gelangen. Nutzen Sie deshalb Ihre Fähigkeiten, Gedanken, Gefühle und Verhalten verändern zu können.

Machen Sie sich klar: *Auch das geht vorbei.* In schlechten Zeiten macht uns dieser Satz bewusst, dass auch wieder gute Zeiten kommen.

In guten Zeiten erinnern uns diese 4 Worte daran, dass die guten Zeiten nicht selbstverständlich sind, wir für sie dankbar sein und sie geniessen sollten.

Ich habe immer versucht, jede Katastrophe in eine Chance zu verwandeln.

John D. Rockefeller

TIPP 17: Malen Sie sich aus, wie Sie die Krise überwinden und Ihr Ziel erreichen.

Jedes Bild, das wir uns ausmalen, jede Fantasie wirkt sich auf unsere Gefühle und unser Handeln aus. Negative Fantasien wie etwa, dass wir nie mehr aus der Krise herauskommen werden, rauben uns die Motivation, aktiv zu werden. Hilfreich ist es, uns auszumalen, was wir konkret tun müssen, um aus der Krise herauszukommen und wie wir unser neues Ziel erreichen werden. Stellen Sie sich deshalb in Ihrer Fantasie immer wieder ganz lebendig vor, wie Sie die konkreten Schritte unternehmen, die Sie erfolgreich aus der Krise führen werden.

Ja, sehen Sie sich schon an dem Punkt, an dem Sie z.B. eine neue Partnerschaft, eine neue Anstellung, Genesung oder ein schuldenfreies Konto erreicht haben.

TIPP 18: Vermeiden Sie Verallgemeinerungen, dass immer alles schief läuft und alle Menschen schlecht sind.

Wenn wir einmal einen Misserfolg erlebt und eine schlechte Erfahrung gemacht haben, dann besteht die Gefahr, dass wir dies auf alle zukünftigen Ereignisse übertragen. Wir sehen uns in der Fantasie schon wieder im Bankrott, in einer Trennung etc. enden. Die Folge solcher negativer Fantasien ist, dass wir gar nicht oder nur halbherzig ans Handeln gehen und grosse Angst verspüren. Wir werden auch nicht alle uns bietenden Möglichkeiten anpacken können. Rufen Sie sich deshalb immer wieder in Erinnerung, dass

dies ein einmaliges Ereignis war und Sie jetzt mit mehr Lebenserfahrung und neuem Wissen an das neue Ziel herangehen.

TIPP 19: Setzen Sie die Ereignisse in Relation.

Was würde dieses Ereignis bedeuten, wenn Sie nur noch kurze Zeit zu leben hätten? Häufig sehen wir Misserfolge als viel schlimmer an, als sie in Wirklichkeit sind. Wir überschätzen ihre Bedeutung, die sie für uns haben, oder sehen nur deren negative Auswirkung. Eine gedankliche Zeitverschiebung hilft uns, sie in Relation zu anderen Problemen zu setzen.

Beantworten Sie die Fragen: Wie bedeutungsvoll wäre dieses Ereignis, wenn Ihnen nur noch eine kurze Lebenszeit verbliebe? Gibt es Ereignisse, die weit schlimmer für Sie wären als dieses eine Ereignis?

TIPP 20: Denken Sie daran, dass jede Krise auch eine Chance sein kann.

Krisen können uns anregen, unsere Grenzen zu erkennen, und uns zu neuen Problemlösungen führen. Den Umgang mit Krisen und Niederlagen müssen wir genauso lernen wie das Essen und Laufen! Krisen können uns helfen, in unserem Leben andere Prioritäten zu setzen und uns auf uns selbst zu besinnen. Unser Selbstwertgefühl wird gestärkt, wenn wir eine Krise erfolgreich bewältigen. Erlauben Sie einer Krise deshalb, dass sie Ihren Problemlösungsmuskel trainiert.

Checkliste

Je mehr der nachfolgenden Fragen Sie mit Ja beantworten können, umso besser können Sie mit Niederlagen umgehen.

1. Ich sehe Probleme als Herausforderung und Ansporn an.
2. Ich bin der Überzeugung, dass ich die Kontrolle über mein Leben habe.
3. Ich kann mir Fehler verzeihen.
4. Ich sehe Fehler als menschlich und normal an.
5. Ich habe das Vertrauen, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt.
6. Ich bin neugierig auf Neues und bereit, ein Risiko einzugehen.
7. Ich kann damit umgehen, wenn andere über mich lachen oder mich kritisieren.
8. Wichtig ist es für mich, mich weiterzuentwickeln und zu lernen, und nicht, dass ich keine Fehler mache.
9. Ich habe viele positive Eigenschaften und Stärken.
10. Was andere Menschen über mich denken und was man tut oder nicht tut, ist mir nicht wichtig.

Lebensweisheiten zum Umgang mit Fehlern

Lebensweisheit 1:

Der grösste Fehler, den du im Leben machen kannst, ist, unentwegt Angst vor einem Fehler zu haben. - Elbert Hubbard (1856-1915)

Lebensweisheit 2:

Deine Erfahrung wächst langsam und stetig. Der Preis dafür ist, dass du ab und zu Fehler machst.

Lebensweisheit 3:

Dass du ab und zu Fehler machst, kannst du nicht verhindern. Deine Aufgabe besteht darin, aus den Fehlern zu lernen.

Lebensweisheit 4:

Fehler sind das Tor zu neuen Entdeckungen. - James Joyce

Lebensweisheit 5:

Die Dinge, die man falsch gemacht hat, bereut man nicht so sehr, wie die, die man erst gar nicht versucht hat.

Lebensweisheit 6:

Wer einen Fehler macht und ihn nicht korrigiert, begeht einen zweiten. - Konfuzius

Lebensweisheit 7:

Ein Fehler ist ein besserer Lehrmeister als Erfolg. Oftmals finden wir unseren Weg, indem wir herausfinden, was nicht klappt. - Samuel Smiles

Lebensweisheit 8:

Wenn eine Tür sich schliesst, dann öffnet sich eine neue. Aber wir starren oft so lange auf die geschlossene Tür, dass wir die offene Tür nicht erkennen. - Helen Keller

Lebensweisheit 9:

Es ist nicht unser grösster Triumph, niemals hinzufallen, sondern danach jedes Mal wieder aufzustehen. - Konfuzius

Lebensweisheit 10:

Du bist wertvoll. Weder Erfolg noch Versagen ändern deinen Wert als Mensch.

Was über dein Lebensglück entscheidet, sind nicht deine Niederlagen, sondern wie du mit diesen umgehst.

Rolf Merkle

Eine Niederlage ist eine Lehre. Nutze sie, um daraus zu lernen und dich weiterzuentwickeln.

Rolf Merkle