

*Der persönliche Erfolg hängt stark davon ab, welche Ansprüche und Erwartungen man an sich selbst stellt.*

# Sind Sie mit sich zufrieden?

Was muss gegeben sein, damit Sie sich erfolgreich fühlen? Wenn ich Seminarteilnehmern und Coaching-Klienten diese Frage stelle, erfahre ich eine erstaunliche Antwortvielfalt. Hier zwei Beispiele:

Eine Dame ist Geschäftsführerin eines sehr profitablen Unternehmens. Sie scheint neben dem Job die Familie gut zu meistern, ist sportlich und eine attraktive Erscheinung – nach außen hin also sehr erfolgreich. Sie ist aber unzufrieden mit sich selbst: Ihrer Meinung nach müsste sie 0.000 Euro verdienen (bekommt aber „nur“ etwa 200.000), müsste Marathon unter vier Stunden laufen (bisher „nur“ vier Stunden und 20 Minuten) und dürfte mit ihren Kindern nie in Konflikt geraten (wer Kinder hat, weiß, wie realistisch dies ist). Die Liste der Anforderungen an sich selbst geht noch wesentlich weiter.

Ein anderer Seminarteilnehmer hat eine einfachere Regel für sich: Ein Tag sei für ihn erfolgreich, wenn er den ganzen Tag über selbstständig ein- und ausgeatmet hat. Bevor Sie ihn möglicherweise als Mann ohne Ambitionen und Ehrgeiz abstempeln, lassen Sie uns das Thema ein wenig näher beleuchten: Jeder Mensch hat (bewusst oder unterbewusst) für sich selbst bestimmte „wenn-dann-Regeln“, unter anderem in Bezug auf die Fragestellung „wann fühle ich mich erfolgreich“. Natürlich geht es hier nicht

darum, Ehrgeiz und Ziele über Bord zu werfen. Aber es geht schon darum, sich selbst die Chance zu geben, erfolgreich zu sein und sich erfolgreich zu fühlen.

Achten Sie über die nächsten Tage darauf, in welchen Situationen Sie mit sich selbst zufrieden sind und in welchen Situationen nicht. Dann stellen Sie sich kritisch die Frage, ob Ihre Erwartung an sich selbst eine Erwartung ist, die Sie beibehalten wollen (weil sie Ihnen mehr nützt als schadet) oder durch eine andere Erwartung beziehungsweise „wenn-dann-Regel“ ersetzt werden sollte.

Übrigens: Meine „wenn-dann-Regel“ zum Thema Erfolg lautet: Wenn ich mein Bestes gegeben habe (in der Vorbereitung und währenddessen) und etwas gelernt habe, dann war es erfolgreich. Wenn ich nicht alles gegeben habe oder nicht wenigstens eine Kleinigkeit gelernt habe, dann möchte ich, dass sich ein wenig Unzufriedenheit einstellt (damit ich dies ändere). Ansonsten war es für mich erfolgreich – relativ unabhängig von der Wahrnehmung anderer Menschen. ■

Zach Davis ist Trainer, Coach und Referent zu den Themen persönliche Effektivität, PowerReading und Kommunikation ([www.peoplebuilding.de](http://www.peoplebuilding.de)).



von Zach Davis