

## Lust auf Erfolg

### Selbstbewusstsein stärken

„Das ist ja gar nichts Besonderes.“ „Das war ja ganz einfach.“ „Ich hab ja nur ...“ Viele Frauen haben es perfektioniert, ihre Leistung reflexartig runter zu spielen, wenn sie Wertschätzung für das von ihnen Geschaffene erfahren. Ist schon eine komische Geschichte, dass viele von uns so ausgehungert nach Anerkennung sind und sich dann so schwer tun, sie anzunehmen. Umgekehrt trifft uns die Kritik anderer sehr heftig. Und oft sind Frauen selbst ihre strengsten Richter. Allzu gut haben wir kritische Autoritätspersonen verinnerlicht. Dass Menschen in ihrer Wesensart leider nicht perfekt sind, dafür können wir ja bei anderen durchaus Verständnis entwickeln. Dass das aber auch auf mich selbst zutrifft, ist schon eine harte Nuss! Studien zeigen eindeutig, dass Frauen tendenziell eher zur Bescheidenheit als zum Selbstbewusstsein neigen: In einem großen Unternehmen haben sich alle Führungskräfte einerseits selbst eingeschätzt und haben andererseits Feed-back von ihrem Umfeld bekommen. Während sich die Männer im Mittel um mehr als 10 % besser eingeschätzt haben als sie eingeschätzt wurden, war es bei den Frauen umgekehrt.

### Erfolgreich in souveräner Leichtigkeit

Hartnäckig hält sich der Irrglaube, dass eine Leistung nur dann ein Erfolg ist, wenn sie schwer gefallen ist. Hart, fleißig, ernsthaft und aufopfernd zu arbeiten ist in vielen Köpfen nach wie vor die Anforderung an sich selbst. Doch verbissen erreicht man viel weniger. Das fördert den Tunnelblick und Stress. Spielerisch und humorvoll lassen sich Herausforderungen viel besser meistern. Wenn Dinge leicht von der Hand gehen, spricht das für die eigene Leistungsfähigkeit. „Lasst uns arbeiten wie Kinder spielen.“ ist ein lohnendes Motto, um leistungsstark und lebensfroh private und berufliche Verantwortungen zu tragen.

### Auf individuelle Stärken konzentrieren

Im Leistungssport konzentriert man sich zu 80 % auf das Stärken der Stärken. Schwächen finden dort nur dann Beachtung, wenn sie für den Erfolg kritisch sind. Ansonsten werden sie als Teil der individuellen Persönlichkeit akzeptiert. Als Grundsatz gilt „Mehr von dem tun, das sich bewährt hat“ und von daher werden Erfolge wesentlich gründlicher analysiert als Niederlagen. Es zahlt sich aus, sich immer wieder bewusst zu machen, was schon gelungen ist und welche Stärken diese (Teil-)Erfolge ermöglicht hat. Damit geht man gut gerüstet in die nächsten Herausforderungen. Schließlich ist das, was viele Frauen beruflich und privat meistern, dem Ausdauer- und Leistungssport absolut ebenbürtig.

### Mit Erfolgen identifizieren

Auch hier steht eine Frauenfalle weit offen: Viele neigen dazu, Misserfolge sehr persönlich zu nehmen - als neuerlichen Beweis der schon immer angenommenen eigenen Unfähigkeit. Umgekehrt fällt es oft schwer, sich mit den Erfolgen zu identifizieren. Die Wurzeln des Erfolgs werden dann nach außen geschoben. „Da hab ich halt Glück gehabt.“ „Es war ein tolles Team.“ „Die Umstände waren günstig.“ Napoleon hat bei Beförderungen gerne diejenigen ausgewählt, die Glück haben. Er war davon überzeugt, dass diese viele Fähigkeiten mitbringen: Glückspilze schätzen Situationen umfassend ein, erkennen Chancen und meistern Risiken, sind gut vorbereitet und startklar, wenn sich Chancen bieten, sind vorausschauend und bringen sich damit nicht in missliche Situationen, in denen sie dann Pech hätten.

### Erfolg ist attraktiv

„Cinderella-Komplex“ nennt man in der Psychologie das Phänomen, dass Mädchen und Frauen nach wie vor häufig Angst davor haben, ihre eigenen Stärken und Erfolge zu zeigen. Vorsichtshalber machen sie sich dann klein und gefällig, um so dem traditionellen Klischee der Liebenswürdigkeit besser zu

entsprechen. Sie arbeiten intensiv und fleißig im Hintergrund und hoffen, dass sie an ihren Schuhen erkannt werden, um dann den gerechten Lohn für ihre Leistungen zu erhalten. Im realen Leben finden sich aber ganz schnell andere, die sich mit fremden Federn schmücken und dann den Erfolg der Frauen als den ihren verkaufen.

Daher ist es so wichtig, dass Mädchen und Frauen lernen, sich gerne in ihrer ganzen Größe aufzurichten, liebevoll ihren Selbstwert zu pflegen und (Teil-)Erfolge genüsslich zu feiern. Auch für Frauen kann gelten, was wir bei Männern häufig empfinden: Erfolg macht sexy!

**Mag.<sup>a</sup> Monika Herbstrith**  
**High Performance Coach & Trainerin**  
**Geschäftsführende Unternehmerin von**  
**Impuls & Wirkung - Herbstrith Management Consulting GmbH**