

Wie gehe ich mit einem Misserfolg würdevoll um?

RATGEBER

Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

Beziehungen

Geld

Daheim

Erziehung

Misserfolge sind unangenehm. Doch so sehr wir uns auch anstrengen, sie lassen sich nicht vollkommen vermeiden. Nur wer nichts tut, erleidet keine Misserfolge. Mal ist ein Fehlschlag selber verursacht, mal sind die Umstände oder auch andere Menschen mit daran schuld: Faktoren, die wir nicht selber beeinflussen können. Um beim Beispiel Ihrer verpassten Beförderung zu bleiben: Wer weiss schon, welche Umstände hierbei mitgewirkt haben.

Selbstwertgefühl getroffen

Ob indes etwas als Niederlage wahrgenommen wird, ist nicht immer objektiv messbar. Manchmal haben wir das Gefühl, gescheitert zu sein, weil sich unsere Wunschvorstellung nicht erfüllt hat. Wobei wir an diesen subjektiven Niederlagen oft selber schuld sind, weil wir uns zu viel vorgenommen haben.

Doch eins steht fest: Auch wenn die Niederlage an sich kein Weltuntergang

Ich (48, m) tue mich schwer mit Misserfolgen. Egal, ob ich beim Tennismatch gegen einen Kollegen verliere oder mein Chef ein Konzept von mir vor anderen kritisiert: Ich flüchte mich in Ausreden und verteidige mich wortreich, obwohl ich weiss, dass dies nicht stilvoll ist. Kürzlich wurde mir bei einer Beförderung ein anderer Mitarbeiter vorgezogen, was alle in der Firma mitgekriegt haben. Wie hätte ich mich verhalten sollen? Wie gelingt es mir generell, mit Misserfolgen umzugehen? A. L. aus S.

ist, trifft sie unser Selbstwertgefühl mit aller Wucht. Bemühungen, die nicht von Erfolg gekrönt sind, machen nicht nur unsere Hoffnungen und Pläne zunichte, sie rufen auch Verlierergefühle hervor und die Angst, das Gesicht zu verlieren. Man empfindet Schmach, erst recht, wenn man sie im Beisein Dritter einstecken muss. Man fühlt sich wie vor

Kurzantwort

Misserfolge tun weh, sind aber nicht immer zu vermeiden. Die Wirkung gegen aussen, also wie das Umfeld die Niederlage einschätzt bzw. ob diese überhaupt als solche wahrgenommen wird, kann man aber über die eigene Reaktion steuern. Am wichtigsten ist dabei, nicht zu schnell und zu heftig zu reagieren. Sondern sich Zeit zu lassen, um dann ein angemessen souveränes Verhalten an den Tag zu legen.

den Kopf gestossen und weiss dennoch: Jetzt sollte man souverän und gefasst reagieren. Mit folgenden Verhaltensweisen bewahren Sie Haltung in solch schwierigen Situationen.

- Reagieren Sie nicht sofort, widerstehen Sie dem Impuls, sich umgehend und wortreich zu verteidigen. Überlegen Sie sich, welche Argumente wirklich sofort nötig sind und welche Sie auch später noch einbringen können.

- Zeigen Sie auch körperlich Haltung, richten Sie sich auf, und machen Sie gute Miene zum «bösen» Spiel.

- Wenn Sie dann doch über Ihre Gefühle sprechen wollen, tun Sie es sachlich und undramatisch. Zum Beispiel: «Dies ist enttäuschend für mich.»

- Falls von Ihnen eine Reaktion oder eine Entscheidung erwartet wird, verschaffen Sie sich Zeit und lassen Sie sich nicht drängen. Etwa indem Sie sagen: «Darüber muss ich erst nachdenken.»

SUCHEN SIE RAT?

Schreiben Sie an: Ratgeber, Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

- Je nach Kontext gelingt es Ihnen sogar, Ihren Misserfolg mit einem entwaffnenden oder humorvollen Kommentar einzugestehen. Bei einer Niederlage gegen einen Konkurrenten im Sport oder im Beruf zeugt es von Grossmut und Stil, diesem zum Erfolg zu gratulieren.

Deswegen nicht weniger wertvoll

Eine Enttäuschung will verschmerzt sein. Verfallen Sie weder ins Grübeln noch ins Verdrängen. Machen Sie sich bewusst, dass sich Ihr Wert als Mensch nicht ändert. Wegen eines einzelnen Misserfolges sind Sie kein Versager auf der ganzen Linie. Bauen Sie Ihr Selbstvertrauen wieder auf, indem Sie sich Kraft aus anderen Lebensbereichen wie Familie, Musik, Bewegung holen. Und zu guter Letzt fragen Sie sich: Was kann ich aus dem Misserfolg lernen und ein nächstes Mal besser machen.



IRENE WÜEST
HÄSSLIGER

Soziologin und
Sozialpsychologin
Expertin für Stilfragen
www.stilprofil.ch