JOHANN CEH

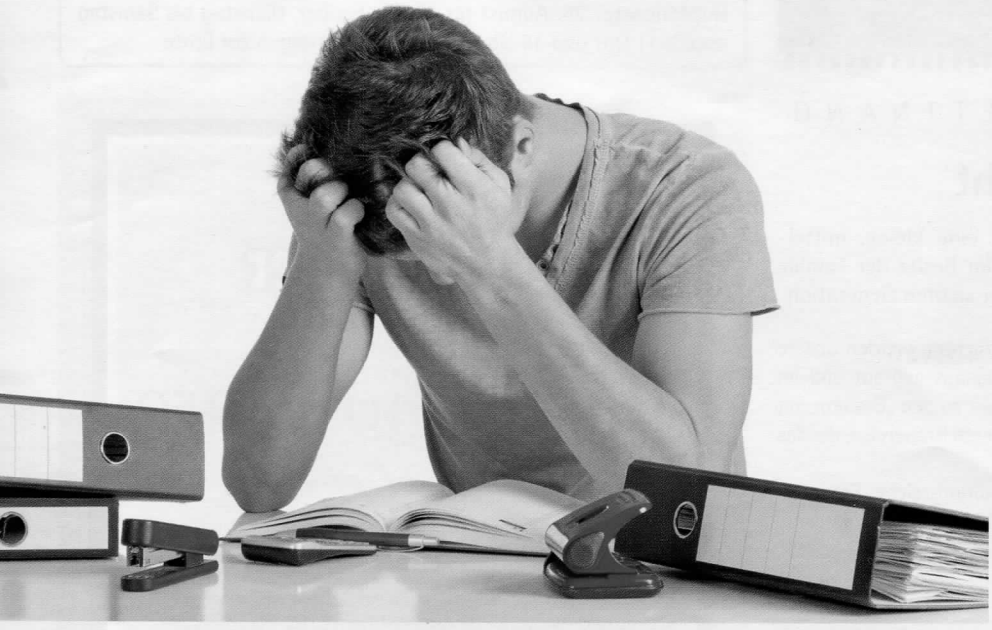
Stärke durch scheitern

BIBERACH. Niemand ist davor gefeit und manchmal kommt es knüppeldick. Man entschließt sich zur Weiterbildung, investiert viel Mühe und Zeit, dann kommen endlich die Prüfungen – und man scheitert. Prof. Dr. Johann Ceh (71), Lehrbeauftragter für „Organisationspsychologie" und „Entscheidungstheorie und -praxis" und Berater der Studierenden beim „Umgang mit Leistungsängsten und Lernstörungen" an der Hochschule Biberach, zeigt, wie man von einem Misserfolg wieder zum Erfolg kommt und erklärt Hintergründe sowohl für das eine als auch für das andere. Sein Credo: Misserfolge bewältigen und deren Folgen in Stärken verwandeln!

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen."

Johann Wolfgang Goethe

Suchen Sie nach Gründen für Ihr Scheitern? Haben äußere Umstände dazu beigetragen oder müssen Sie sich „an die eigene Nase fassen"? Erfolgsorientierte Menschen suchen die Ursachen für das Misslingen mit Vorliebe außerhalb des eigenen Verantwortungsbereiches.



„Das Leben ist keine Blumenwiese", lautet ein ziemlich dämlicher Spruch, was nichts anderes bedeutet, als dass Misserfolge auch zum Leben gehören. Die Kunst ist, daraus das Beste zu machen, um wieder zum Erfolg zu kommen. *© Light Impression / fotolia.com*

Es ist im Studium, Beruf und Privatleben wie im Sport: Verlieren tut weh! Zuerst einmal geht es in diesem Zusammenhang darum, den Misserfolg zu verdauen und die damit verbundenen negativen Gefühle adäquat zu verarbeiten. Das ist ganz wichtig, denn negative Erfahrungen werden viel stärker im Gedächnis verankert als positive. Negatives bleibt kleben, Positives ist flüchtig. Aber auch wenn alles schief läuft, sollten Sie sich nicht unterkriegen lassen und weiter an sich glauben, denn: Misserfolge können auch stark machen.

Misserfolgsorientierte Personen hingegen suchen die Gründe für ihr Scheitern vor allem bei sich selbst.

Nun fragen Sie sich einmal selbst, überwiegt bei Ihnen die Hoffnung auf Erfolg oder die Furcht vor Misserfolg? Sind Sie ein Verfechter der Opferlammtheorie? Vertuschen Sie Niederlagen, um nicht als Loser abgetan zu werden? Machen Sie sich klein und verkriechen Sie sich in ein Schneckenhaus?

Oder gelingt es Ihnen, Ihre Misserfolge im Nachhinein so zu deuten, dass alles nur noch halb so schlimm erscheint? In der Psychologie bezeichnet man dies als „Reframing".

Reframing schafft neue Perspektiven. Dabei gibt man einem Gegenstand, einem Bild oder einer Erfahrung einen neuen oder anderen Rahmen (Frame) – man betrachtet ein Problem unter einem anderen Blickwinkel, aus einer anderen Perspektive.

Worte erfahren in diesem Zusammenhang einen Bedeutungswechsel beziehungsweise eine Neudefinition. „Ich bin ungeduldig" klingt zum Beispiel ganz anders als „Ich gebe nicht auf, bevor ich was erreicht habe", „spontan" hört sich anders an als „unbeständig" oder gar „verantwortungslos". Die Bedeutung, die hinter den Worten steht, hat sich geändert, weil der Rahmen – sprich: die Lebenssituation – ein anderer geworden ist. Analoges Verhalten wurde aus einer neuen Perspektive interpretiert. Sie werden sehen: Niederlagen helfen, andere Blickwinkel zu entdecken, denn: In jeder Krise steckt eine Chance. So manche Niederlage stellt sich später als Wink des Schicksals heraus.

„Ein Mensch bleibt stehn und schaut zurück und sieht: Sein Unglück war sein Glück."

Eugen Roth

Misserfolge sind Erfahrungen und Erfahrungen machen klug, aber nur, wenn man sich mit dem, was passiert ist, auseinandersetzt und sich in Ruhe überlegt, was hinter den Misserfolgen steckt. Hilfreich ist es dabei zunächst, geistig einen Schritt vom Geschehen zurückzutreten, um Abstand zu gewinnen. Angesagt ist das Erkennen eigener Schwächen, kontraproduktiv wäre es in diesem Zusammenhang zu verdrängen und „weiterzuwursteln".

„Auch ein Schritt zurück ist oft ein Schritt zum Ziel."

Reinhard Kempter

Speziell in Deutschland brauchen wir eine andere Fehlerkultur, also die Art und Weise, wie wir mit Fehlerrisiken und Fehlerfolgen umgehen. Versagen und Niederlagen werden bei uns überwiegend negativ gesehen. Eine unternehmerische Pleite zum Beispiel ist bei uns oft ein ökonomisches und gesellschaftliches Stigma, eine Kreditvergabe wird schwierig. In den USA hingegen werden Fehler meist viel eher verziehen. Menschen bekommen dort oft wieder eine neue Chance. „Aus Fehlern lernen", hat in Amerika eine viel stärker positive Bedeutung.

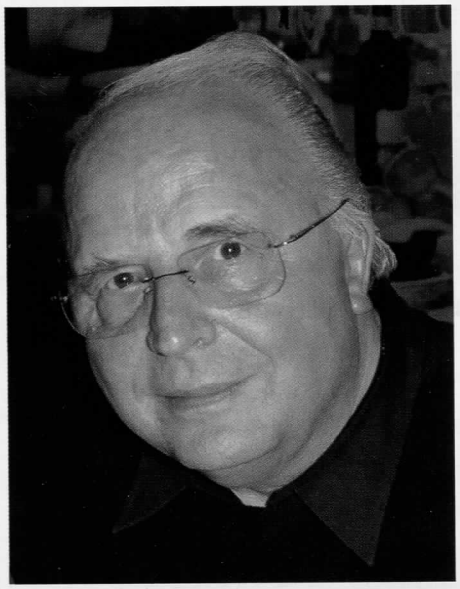
➤ *Fortsetzung auf Seite 25*

Manchmal wiegt eine gute Idee hundert Irrtümer auf. Und auf dem Weg zum Erfolg sind oft viele Irrtümer notwendige Etappenziele. Nachdem Thomas Alva Edison endlich die Glühlampe erfunden hatte, äußerte er: „Ich bin nicht gescheitert, ich habe nur tausende von Möglichkeiten probiert, die nicht funktioniert haben."

„Was mich nicht umbringt, das macht mich stärker."

Friedrich Nietzsche

Misserfolge kommen fast nie aus heiterem Himmel. Fragen Sie sich daher: Was habe ich dazu beigetragen? Lag es zum Beispiel an zu geringem eigenem Engagement, am übertriebenen Harmoniebedürfnis, an Konfliktscheu, an einer unrealistischen Einschätzung der Wirklichkeit, an zu geringer Flexibilität oder an zu großer Verbissenheit?
Lernen Sie (wieder) an Ihre Stärken zu glauben. Erstellen Sie dazu – als Motivationskick – eine Liste Ihrer Stärken und positionieren Sie sie so, dass sie Ihnen immer wieder vor Augen kommt. Was können Sie besonders gut? Welches waren Ihre größten Erfolge in Ihrem bisherigem Leben? Glauben Sie an sich selbst, orientieren Sie sich am Prinzip: Selbstkritik ja, Selbstzweifel nein. Erkennen und wertschätzen Sie, die Ihnen innewohnenden, aber ungenutzten Fähigkeiten, entdecken Sie Ihre verborgenen Kraftquellen.
Kurzum: Nutzen Sie Ihr Potential, denn Sie haben alle Ressourcen, um das zu erreichen, was Sie möchten!



Prof. Dr. Johann Ceh war 22 Jahre Schulleiter der Karl-Arnold-Schule am Beruflichen Schulzentrum Biberach. Nach dem Wechsel in den Ruhestand habilitierte er sich im Fach Erwachsenenpädagogik und übernahm mehrere Lehraufträge. Bei der IHK Ulm betreut er das Projekt: „Finden und Fördern von Begabungen und Interessen im naturwissenschaftlich-technischen Bereich". Ceh hat zahlreiche Bücher zu psychologischen, pädagogischen und naturwissenschaftlichen Themen verfasst.

INFO

Sieben Säulen

Resilienz ist die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche Ressourcen zu meistern und diese Krisen als Anlass für persönliche Entwicklungen zu nutzen – ein Stoßdämpfer gegen Schicksalsschläge. Resilienz als „seelische Elastizität" lässt Menschen sich - wie ein Stehaufmännchen – immer wieder aufrichten, egal, was ihnen widerfährt.
Wie verschiedene Studien belegen, zeichnen sich resiliente Menschen durch eine effiziente Kombination von bestimmten Eigenschaften aus. Sieben Indizien - quasi Schutzfaktoren - gelten als Säulen der Resilienz:
Gefühlsstabilität: Lernen Sie Emotionen derart zu steuern und ihre Aufmerksamkeit so zu kanalisieren, dass sie hohe Belastungen nicht als Stress, sondern als Herausforderung empfinden.
Optimismus: Sagen Sie sich mit Überzeugung, dass sich die Dinge – früher oder später – zum positiven wenden werden. Sagen Sie sich zum Beispiel: „Diesmal hatte ich keinen Erfolg, nächstes Mal klappt es".
Analysestärke: Versuchen Sie immer, die Ursachen eines negativen Erlebnisses zu identifizieren, zu analysieren und damit zukunftsorientiert umzugehen. Nicht selten ergeben sich daraus alternative, oft bessere Lösungen.
Realismus: Orientieren Sie sich an realistischen Zielen und denken Sie langfristig. Ignorieren Sie gravierende Risiken und Hindernisse nicht, sondern bereiten Sie sich gedanklich bereits auf das „danach" vor.
Handlungskontrolle: Reagieren Sie auf entsprechende Verhaltensanreize kontrolliert und überlegt. Dazu gehört auch die Bereitschaft, auf sofortige Belohnungen zugunsten eines höheren Ziels in der Zukunft zu verzichten.
Selbstbewusstsein/Selbstwirksamkeit: Glauben Sie an Ihre eigenen Kompetenzen. Ausgeprägtes Selbstvertrauen befähigt Sie, wirksame Problemlösungen zu entwickeln. Seien Sie überzeugt, selbst etwas bewirken zu können und schlüpfen Sie nicht in die Opferrolle, sondern werden Sie selbst aktiv.
Kontaktfreude: Entscheidend sind ausgeprägte soziale Kompetenzen. Lernen Sie zu kommunizieren und zeigen Sie Bereitschaft, andere in Anspruch zu nehmen, wenn Sie Unterstützung benötigen oder die Sache es erfordert. Helfen Sie anderen mit Selbstverständlichkeit in gleichem Maße. Versuchen Sie sich zudem, gegen unangemessene Forderungen oder überzogene fremde Erwartungen wirkungsvoll abzugrenzen.

KOLPING-LERNWERKSTATT

Lernhilfen für Kinder

AULENDORF. Die Kolping-Lernwerkstatt Aulendorf startet einen neuen Kurs für Schüler mit Lese- und Rechtschreibproblemen und Rechenschwierigkeiten sowie Förderunterricht für Grundschüler.
Die Kinder lernen mit Freude und ohne Druck, sie werden motiviert und ermutigt. Durch das Lernen in schulfremder Atmosphäre fällt vielen Kindern das Lernen leichter. Der Unterricht erfolgt von einer Fachkraft für Legasthenie und Dyskalkulie.
Unterrichtsort: Aulendorf, Hauptstr. 26 EG
Fragen und Anmeldungen unter Tel. 07352-1864 oder 0170-4848892 Mail: maria@merk-bc.de

KOLPING-BILDUNGSZENTRUM

Gesunder Neuzuwachs

RIEDLINGEN. Den neuen Lehrgang „Berufskolleg Gesundheit" gibt es im Kolping-Bildungszentrum ab kommendem Schuljahr 2014/2015 und richtet sich an Interessierte im Bereich Gesundheit, Pflege, Wellness und Fitness.

Das BKP I-Gesundheit vermittelt fundierte Kenntnisse in den Schwerpunkten Gesundheitslehre, Biologie, Ernährungslehre, Pädagogik, Psychologie, Recht, Wirtschaft und allgemeinbildende Fächer. Beim BK-Gesundheit handelt es sich um zwei aufeinander aufbauende schulische Ausbildungsgänge in Vollzeit. Beim BKPII wird die Fachhochschulreife und mit einer praktischen und schriftlichen Zusatzprüfung die Berufsausbildung zur/zum Assistentin/Assistenten im Gesundheits- und Sozialwesen erworben.
➤ *www.kolping-bildungswerk.de/Standort Riedlingen/Weiterbildung*

- **Sozialwissenschaft. Gymnasium**
- **Fachhochschulreife am staatl. anerk. Berufskolleg 1jährig in Vollzeit oder 2 jährig abends**
- **Berufskolleg Fremdsprachen**
- **Ausbildungsgang zur/zum fremdsprachl. Wirtschaftskorrespondent/-in (KA)**
- **Weiterbildung in EDV, Sprachen, Rhetorik, Buchführung**
- **Prüfungsvoreitungskurse für Schüler/innen in Mathe und Engl.**
- **Persönlichkeitstraining**
- **LCCIEB-Lehrgänge**
- **Neu! Berufskolleg Gesundheit**

www.kolping-bildungswerk.de

Kolping-Bildungszentrum, 88499 Riedlingen, Kirchstr. 24, Tel.: 0 73 71 93 50-11, e-mail: gabriele.roth@kolping-bildungswerk.de

KOLPING BILDUNG
SCHULE | STUDIUM | BERUF