



@legmonlifestyle



ERFOLGREICH SCHEITERN

6 Tipps für den Umgang mit Niederlagen

Du hast jahrelang auf Dein Ziel hingearbeitet und wirklich alles dafür gegeben. Es sah nach einem klaren Erfolg aus. Du hattest die Aussicht auf diesen einen Preis, diese Anerkennung und die eigene Selbstverwirklichung. Vielleicht war es das 1,0er Abi, der Wettkampf im Sport, das Date oder die Bewerbung um eine neue Position. – Doch alles verpufft. Du bekommst eine schellende Ohrfeige und alles war scheinbar umsonst.

Niemand kann wirklich ernsthaft behaupten, er würde Niederlagen toll finden. Trotzdem ist das Scheitern fester Bestandteil unseres Lebens und kann nie gänzlich vermieden werden. Doch wie kann man das Maximum an Nutzen aus einem solchen Fehlschlag herausholen?

Die Niederlage verhindern

Bevor Du Dich genauer mit der Niederlage auseinandersetzt, solltest Du erstmal über-



Gebe nie vorzeitig auf – Die größten Erfolge sind die, an die nur noch Du geglaubt hast

legen, ob Du die Situation jetzt noch zum Besseren wenden kannst. Wenn das Spiel bis 5 geht und es 0:4 steht, ist noch nichts verloren. Kannst Du das Ding noch wenden? Dann probiere es, bevor Du Dich selbst, noch vor allen anderen, aufgibst.

Verantwortung übernehmen

Die Niederlage ist eingetreten? Gut, dann ist es jetzt an der Zeit, stark zu sein und Ver-

antwortung zu übernehmen. Analysiere die gesamte Situation und suche gezielt nach Deinen eigenen Fehlern. Viele tendieren dazu, andere zu beschuldigen oder ihr eigenes Scheitern einfach mit der Abwesenheit von Glück zu begründen.

Wie logisch und gerechtfertigt diese Ausreden auch scheinen – sie bringen Dich nicht weiter. Das Einzige, was Du Dir mit diesen Aussagen einredest, ist dass Du ein Opfer Deiner Umwelt bist und keine Kontrolle über Deinen Erfolg haben kannst. Glück und andere Menschen kann man nur bedingt beeinflussen. Ganz anders sieht es hingegen mit Deiner Anstrengung und Deiner Einstellung aus. Also, sei ehrlich. Was hast Du falsch gemacht? Übernimm ruhig etwas mehr Verantwortung als üblich. So erkennst Du vielleicht eigene Fehler, die sonst niemandem auffallen würden.



Wer **gewinnen** will, muss auch verlieren können

Aus Fehlern lernen und sich selbst verzeihen

Da wären wir auch schon beim dritten Punkt – Aus den eigenen Fehlern lernen. Je mehr Fehler Du bei Dir gefunden hast, desto mehr Fehler kannst Du beim nächsten Mal vermeiden. Und das nächste Mal kommt ganz bestimmt. Was nimmst Du aus der Situation mit? An welchen Schwächen musst Du arbeiten? Was hättest Du besser machen können? Was wirst Du besser machen?



Nein zu Schuldgefühlen, ja zu Selbstkritik.

Nachdem Du aus der Niederlage und Deinen Fehlern gelernt hast, geht es nun daran, sich selbst zu verzeihen. Selbstmitleid ist unsexy und bringt Dich genauso wenig weiter wie das Beschuldigen anderer Personen. Schließe mit dem Ereignis ab. Jeder weiß, wie schmerzhaft eine Niederlage sein kann, aber sie sich ständig Durch den Kopf gehen zu lassen, macht Dich nur depressiv. Verzeihe Dir selbst. Du hast die Fehler nicht mit Absicht begangen und selbst wenn Du ein schlechtes Gefühl bei der Sache hattest, dann hast Du jetzt wenigstens eine wichtige Lektion gelernt. Die wichtigsten Learn-



Lerne aus Niederlagen
und mache es das nächste
Mal einfach besser

ings kommen mit dem Eingeständnis von Niederlagen und Fehlern, nicht von Erfolgen.

Es ist alles nicht so tragisch

Es gibt Niederlagen, bei denen man das einfach so sagen kann. Ich weiß nicht, was Dich zu diesem Artikel gebracht hat und möchte mir nicht anmaßen Dir zu sagen, dass alles halb so wild ist. Aber setze die Situation doch mal in Relation zu Deinem ganzen Leben.



Mache Dich nicht fertig und halte den Kopf hoch.

Wird diese Niederlage Dein ganzes Leben auf den Kopf stellen, Deinem Erfolg im Weg

stehen und Dich bis ans Ende plagen? Oder war es ein kleines Ereignis, an das Du Dich in ein paar Jahren gar nicht mehr erinnerst? Was ist das Schlimmste, was passieren könnte? Ist es wirklich so schlimm, dass Du diesen ganzen Stress über Dich ergehen lässt? Niederlagen sind temporärere Ereignisse. Sie sollten Dich nicht davon abhalten, Deine Ziele zu erreichen. Hast Du eins verfehlt, dann setze Dir eben ein Neues.

Vielleicht war es gut wie es kam

Ich bin eigentlich kein Freund von fatalistischen Einstellungen, aber beim Thema Niederlagen mache ich persönlich eine Ausnahme. Was würdest Du denn sagen, wenn Du wüsstest, dass die Niederlage auf ihre Art und Weise unumgänglich für Deinen weiteren Erfolg war?

Es ist nicht möglich, die Zukunft vorherzusagen, aber manche Dinge könnten doch aus einem guten Grund geschehen. Manche Menschen müssen erstmal beinahe an einer Alkoholvergiftung sterben, um ihren Lifestyle komplett zu ändern und Fitness-Coach zu werden. Viele der heute Wohlhabenden mussten erstmal den Abgrund sehen, bis sie mit ihrer Idee erfolgreiche Unternehmer wurden. Das sind natürlich extreme Fälle, aber suche doch mal nach Beispielen im eigenen Kreis. Der Vater eines Freundes von mir hat seine Frau am Flughafen kennengelernt, weil er seinen Flug verpasst hat. Wäre er nicht zu spät gewesen, dann würde dieser Kumpel nicht existieren.



Habe **keine Angst** vor Niederlagen und sehe sie als gewonnene Erfahrung

Vielleicht ist die Niederlage gut gewesen, weil sie Dich motiviert, noch mehr zu tun. Vielleicht hat sie Dir eine weitere, bessere Tür geöffnet. Vielleicht erreichst Du so ein größeres Ziel, das Dich viel glücklicher

macht. Ein bisschen Fatalismus und der Glaube daran schadet nie und hilft Dir, mit Niederlagen viel besser klarzukommen.

Stehe wieder auf

Nutze den Fehlschlag als Motivation. Stehe wieder auf! Gerade Niederlagen motivieren viele Menschen immer wieder aufs Neue. Beweise es den anderen, die nicht an Dich glauben. Beweise es Dir selbst. Zeige, dass mehr in Dir steckt als Selbstmitleid.

„Richte Deine Krone Prinzessin!
Die Herausforderungen warten nur darauf, von Dir bezwungen zu werden.“

Lasse Dich von kleinen Niederlagen nicht aufhalten. Lieber jetzt einen Korb kassieren, einen Deal vermässeln und eine schlechte Note schreiben als später zu zögern, die Traumfrau anzusprechen, das eigene Business aufzubauen und die Masterarbeit zu rocken.

Bonus-Tipp:



„Der Weise lernt aus den Fehlern anderer, der Dumme aus seinen eigenen.“

Konfuzius (chinesischer Philosoph, 551 v. Chr. – 479 v.Chr.)

Höre auf den Mann und lerne auch aus den Fehlern, die Du bei anderen beobachten kannst. Dazu gehören einerseits Personen,

die Du in Deinem eigenen Umkreis antriffst, aber andererseits auch diejenigen, die sich außerhalb Deiner Reichweite befinden. Eine Case Study über eine bekannte Persönlichkeit kann Dir genauso viel Input geben wie das Verhalten eines Kollegen, das zu einem Korb geführt hat. Je mehr Du Dein Umfeld beobachtest, desto mehr potenzielle Fehlerquellen kannst Du ausfindig machen, um an Dir selbst zu arbeiten und Dir so nicht nur Zeit und Nerven zu sparen, sondern auch um leichtsinnige Niederlagen zu vermeiden.

Zusammenfassung

Versuche die Niederlage abzuwenden bevor Du sie genauer analysierst. Hierbei ist meist schnelles Handeln gefragt. Übernehme die Verantwortung und die Schuld für die gemachten Fehler. Nur so kannst Du in Kontrolle Deines eigenen Lebens sein. Welche Lektionen kannst Du aus der Situation, aber auch aus den Fehlern anderer Personen mitnehmen? Was kannst Du nächstes Mal besser machen?

Akzeptiere die Niederlage und verzeihe Dir selbst. Wenn Du an dem Geschehnis nichts mehr ändern kannst, solltest Du damit abschließen. Meistens ist die Niederlage auch nicht so schlimm, wie man sie sich ausmalt. Denke daran, dass der Fehlschlag wichtig für Deine Entwicklung sein kann und Dir somit vielleicht einen besseren Weg für die Zukunft bereitet. Sieh Deinen Sturz als Motivation und nimm den Schwung mit, wenn Du wieder aufstehst und Dein Ding machst.

Du möchtest uns ein Anliegen mitteilen oder den Guide ergänzen?
Wir freuen uns über Kritik, Vorschläge und Fragen jeglicher Art.

Kontaktiere uns sehr gerne per E-Mail oder Social Media!