

Ben Furman

Zum Glück ist es nicht weit

*Sieben Kompetenzen
für eine bessere
Beziehung zu sich
selbst und zu anderen*



CARL  AUER
LebensLust

könnte womöglich damit zu tun haben, dass der gestrige Abend zu Hause so ruhig gewesen sei, Sie Zeit gehabt hätten, mit ihr zu besprechen, was sie am nächsten Morgen anziehen wolle, und ihr erlaubt hätten, die Kleider schon mal für den nächsten Tag vorzubereiten. Das interessiert mich, und ich fahre mit meinen Nachforschungen fort. Ich frage Sie etwa, wie Sie auf die Idee gekommen seien, dass sie die Kleider bereits am Abend vorbereiten könnte, oder wie Ihre Partnerin unterstützend an diesem Erfolg beteiligt gewesen sei.

Durch diese Art des Nachforschens – oder der Erfolgsanalyse, wie ich es gerne nenne – würden Sie vermutlich anfangen, Ihren Erfolg mehr wertzuschätzen. Gleichzeitig würden Sie sich mehr und mehr bewusst machen, was diesen Erfolg möglich

gemacht hat. Sie würden auch erkennen, wie andere Menschen Ihnen geholfen oder Sie unterstützt haben. Erfolgsanalyse ist kein bloßes Anfeuern, es hat eine wichtige Funktion: Es hilft, besser zu verstehen, welche Faktoren zu diesem Erfolg beigetragen haben, wodurch wiederum ähnliche Erfolge in der Zukunft wahrscheinlicher werden.

Anderen zu danken ist ein wesentlicher Bestandteil von Erfolg

Wenn Menschen ihre Erfolge analysieren, stellen sie rasch fest, dass man Erfolge nicht alleine erreicht. Es gibt immer einen anderen

Menschen, der irgendwie geholfen oder einen unterstützt hat, einem Mut zugesprochen und Anregungen gegeben hat oder als Vorbild diente. Es lohnt sich, denjenigen, die zu unseren Erfolgen beitragen, auf die eine oder andere Art zu danken. Erfahren Menschen Wertschätzung dafür, dass sie zu unseren Erfolgen beigetragen haben, fällt es ihnen leichter, auch an der Freude über diese Erfolge teilzuhaben, und sie sind eher bereit, uns auch in Zukunft mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

**Freude am Erfolg zu erleben
ist eine kollektive Fähigkeit**

Es ist wichtig, dass Menschen lernen, ihre Erfolge mit anderen zu teilen. Wir werden uns unserer eigenen Erfolge bewusster, wenn andere sich dafür interessieren. Indem wir unsere Erfolge teilen, d. h. mit anderen darüber sprechen, lernen wir nicht nur aus unseren eigenen Erfolgen, sondern auch aus denen unserer Mitmenschen.

Freude am Erfolg zu erleben ist eine Fähigkeit, die man nur schwerlich für sich allein üben kann. Es ist eine kollektive Fähigkeit – ähnlich wie Tanzen oder Musikmachen –, die erst im gemeinsamen Üben reife Früchte trägt. Geteilte Freude ist doppelte Freude, wie man so schön sagt. Freude am Erfolg lässt sich am besten aus Gesprächen ziehen, in denen Menschen sich über ihre Erfolgserlebnisse austauschen und sich gegenseitig helfen, sie genauer zu

untersuchen und besser zu verstehen.

Freude am Erfolg erzeugt Dankbarkeit

Machen wir uns bewusst, auf welche Art und Weise andere zu unserem Erfolg beigetragen haben, stärkt das nicht nur unsere Beziehungen zu diesen Menschen, es hilft uns auch, Dankbarkeit zu empfinden – eine Empfindung, die bekanntermaßen eine starke positive Wirkung auf unser Wohlbefinden hat.

Praktische Übung

Machen Sie ein Experiment, und fragen Sie Ihre Familie, Ihre Freunde oder Kollegen,