

Dennis Fischer

52 Wege zum Erfolg



Die besten
Ideen aus
500
Business-
Ratgebern

WILEY

Jahrhunderte überlebenswichtig. Die Angst hat uns vor Schmerzen, Verletzungen und dem Tod beschützt.

Es gibt drei Reaktionen, die durch Angst ausgelöst werden: Kampf, Flucht oder Erstarren.

Wenn uns der Angreifer schwächer erscheint, wählt unser Körper bevorzugt den Kampf als probates Mittel. Wenn uns der Gegner stärker, aber langsamer erscheint, ergreifen wir meistens die Flucht. Und wenn uns das Gegenüber sowohl stärker als auch schneller erscheint, hilft nur noch das Erstarren zur Salzsäule.

Angst ist also im Grunde genommen etwas sehr Positives, denn sie hat Jahrtausende lang unser Überleben gesichert. Nur ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir heute auf der Straße von einem Säbelzahn tiger angefallen und gefressen werden, sehr gering. Dennoch ist eine gewisse Form der Angst immer noch sinnvoll.

Wir Menschen sind nämlich durch zwei Dinge motiviert:

1. den Willen, Schmerz zu vermeiden,
2. das Verlangen, Freude zu empfinden.

Die Angst zahlt vor allem auf den ersten Punkt ein und möchte uns dabei helfen, Schmerz zu vermeiden. Dass ein gewisser Grad von Schmerz allerdings die Voraussetzung ist, um eine optimale Leistung abzuliefern, haben die beiden Forscher Robert Yerkes und John D. Dodson bereits 1908 nachgewiesen.

Nach ihnen ist das »Yerkes-Dodson-Gesetz« benannt, das auch als Aktivationsmodell bezeichnet wird. Es setzt die kognitive Leistungsfähigkeit ins Verhältnis zu einem allgemein-nervösen Erregungsniveau. Was heißt das genau?

In der [Abbildung 4](#) siehst du ein auf dem Kopf stehendes U. Es besteht also ein umgekehrter U-förmiger Zusammenhang zwischen der Performance und der Anspannung und Aktivierung des Körpers.

An der Spitze der Kurve ist die höchste Leistungsfähigkeit und gleichzeitig ein mittleres Anspannungsniveau erreicht.

Das Gesetz besagt also, dass wir bei zu wenig Anspannung eine schlechte Leistung erbringen und wenn wir vor Angst erstarren, unsere Leistung auch wieder abfällt.

Dazwischen liegt die goldene Mitte, in der wir optimal belastbar sind. Es geht also darum, sich von den Ängsten nicht ausbremsen zu lassen, sie aber auch nicht völlig zu ignorieren.

Erfolgreiche Menschen akzeptieren die Angst und leben mit ihr. Sie kämpfen nicht dagegen an. Sie wissen, dass sie da ist, widmen ihr aber nur einen kleinen Teil ihrer Aufmerksamkeit.

Wie kannst du jetzt mit deinen Ängsten am besten umgehen?

Zunächst einmal ist es mir wichtig festzuhalten, dass ich unter Ängsten keine

einmaligen Mutproben verstehe.

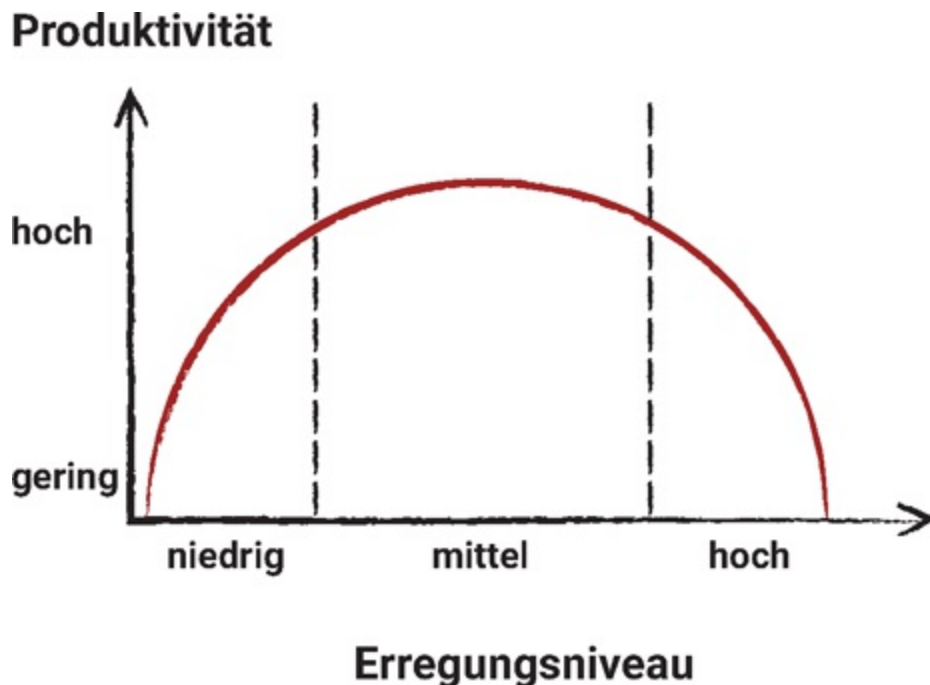


Abbildung 4: Das Yerkes-Dodson-Gesetz

Du kennst vielleicht auch den Typ Mensch, der erzählt, dass er im Urlaub in Neuseeland Bungeespringen war, dann aber im Meeting sitzt und sich nicht traut, dem Chef zu widersprechen.

Viel wichtiger als die einmalige Überwindung von Ängsten ist der Umgang mit alltäglichen Mutproben. Wovor hast du immer wieder Angst, obwohl du weißt, dass es dich unglaublich weit nach vorne bringen würde? Ist es tatsächlich die öffentliche Rede oder vielleicht die Angst vor Ablehnung, wenn du einmal NEIN sagst?

Ist es die Eifersucht auf deine Partnerin oder die Angst vor Aktien, weil sie dir zu riskant sind?

Ich möchte dir einen Ansatz vorstellen, den ich durch Tim Ferriss kennengelernt habe. Es ist eine in vielen Business-Ratgebern zitierte Form, um die Energie von Ängsten zu nutzen und zum Positiven zu wandeln.

Nimm dir für diese Übung eine DinA4-Seite und unterteile sie in drei Spalten. In der ersten notierst du alle Worst Cases, die eintreten können und vor denen du große Angst hast. In der zweiten Spalte überlegst du dir zu jedem dieser schlimmsten Fälle etwas, das du tun kannst, um es vorab zu verhindern.

Und in der dritten Spalte schließlich gehst du davon aus, dass der Fall eingetreten ist, du es nicht verhindert hast. Notiere dir, wie du die Situation anschließend am besten klären kannst.

Ängste werden größer, wenn wir sie nicht benennen können. Allein durch die Beschäftigung mit den Problemen und diesen Fragestellungen wird die Angst also von ganz allein reduziert.

Gleichzeitig geht es aber darum, dass du ins Handeln kommst und die Angst überwindest. Deshalb ist die Übung an dieser Stelle noch nicht vorbei.

Ich empfehle dir, nach dem Ausfüllen dieser Tabelle den Fokus auf die Vorteile und Benefits eines möglichen Erfolgs zu legen. Was hättest du davon, wenn die Situation nicht mit dem schlimmsten Fall endet, sondern ein voller Erfolg wird?

Und im letzten Schritt kannst du dir noch einmal überlegen, was es dich kosten würde, nichts zu tun! Ist der Stillstand nicht viel schlimmer und sogar teurer als das Risiko möglicher Fehler? Was wären die emotionalen, finanziellen und körperlichen Konsequenzen, wenn du nichts unternimmst?

6. Wirf einen Blick in meinen Kleiderschrank!

Ich möchte dich einladen, mit mir gemeinsam noch einmal die letzten Kilometer meines ersten Marathons 2017 in Frankfurt zu erleben.

Ich war am Ende. Eigentlich war ich schon seit Kilometer 30 am Ende, aber dank meiner Familie und Freunde am Streckenrand quälte ich mich Meter für Meter durch die Frankfurter Innenstadt. Die lustigen Schilder am Wegesrand, auf denen Sprüche standen wie »Aufgeben kannst du bei der Post!«, waren dabei nur eine schwache Motivation.

Das, was mich wirklich antrieb, war das Bild vor meinem geistigen Auge, auf dem ich über den roten Teppich in der Frankfurter Festhalle in das Ziel einlaufe und trotz Erschöpfung vor Glück meine Arme nach oben reiße.

Jetzt war das Ziel tatsächlich greifbar nahe. Noch einen knappen Kilometer bis zum Ziel. Während ich schleppend und unkoordiniert einen Fuß vor den anderen setzte, dachte ich an meinen Kleiderschrank. Ja, du hast richtig gelesen!

Nur knapp drei Monate vor dem Tag des Rennens war meine Teilnahme alles andere als sicher. Ich hatte bei jedem Training bereits nach den ersten drei Kilometern so starke Schmerzen im rechten Knie, dass ich meine Läufe abbrechen musste. Die vom Arzt verordnete Physiotherapie zeigte zwar langsam Wirkung, für mein Empfinden aber viel zu langsam. Jetzt hatte ich schon sechs Monate für diesen Marathon trainiert und sollte so kurz vor dem Ziel scheitern? Nein!

Ich hatte mir ein Vision-Board erstellt, auf dem ich all die Dinge visualisiert habe, die ich in meinem Leben noch erreichen, besitzen oder tun wollte. Es ist eine Collage mit Bildern und einigen Stichworten. Die Bilder habe ich mir aus dem Internet und aus Zeitschriften herausgesucht. Ein großes Foto zeigte den Marathonläufer Arne Gabius beim Einlauf in die Frankfurter Festhalle.

Das Vision-Board hing in meinem Kleiderschrank auf der Innenseite der Tür. So konnte ich jeden Morgen, wenn ich mich anzog, einen Blick darauf werfen und wurde an meine großen Lebensträume erinnert.

Gleichzeitig war mein Vision-Board aber privat genug, dass es nicht jeder Besucher in unserer Wohnung sehen konnte.

Während ich also auf meine rechtzeitige Genesung hoffte, stand ich morgens minutenlang vor diesem Bild. Ich stellte mir vor, wie ich schon von Weitem die Musik aus der Halle hören und den roten Teppich sehen würde.

Ich lief in Gedanken der Halle entgegen, wusste, darin warteten neben 2000 anderen Zuschauern meine Familie und Freunde auf mich, und bekam jeden Morgen eine Gänsehaut, bevor ich realisierte, dass ich immer noch vor meinem Kleiderschrank stand.

Als ich dann acht Wochen vor dem Rennen endlich wieder trainieren konnte und sonntags Strecken von bis zu 33 Kilometern lief, rief ich mir immer wieder dieses eine Bild vor Augen: ich auf dem roten Teppich. Laute Musik. Ich laufe in die Halle ein, reiße die Arme hoch und genieße den Zieleinlauf.

Tatsächlich sollte es genauso kommen! Mit diesem Bild vor Augen lief ich dem Ziel entgegen. Schon von Weitem hörte ich die wahnsinnige Stimmung aus der Halle und sah die Läufer auf den roten Teppich einbiegen. Ich näherte mich ehrfürchtig und spürte förmlich einen Sog, der mich dem Ziel entgegen und in die Halle zog. Die letzten Meter wurde ich immer langsamer, um den Moment in mich aufzusaugen und den Zieleinlauf zu genießen. Es war noch viel schöner, als ich es mir vorher vorgestellt hatte.

Ich glaube nicht, dass ich ohne diese klare Visualisierung meines Ziels bis zum Ende durchgehalten hätte.

Dazu gibt es in der Literatur allerdings zwei Theorien:

Die eine Gruppe ist der Meinung, dass man sich sein Ziel so vor seinem geistigen Auge vorstellen sollte, als ob man die Situation selbst erlebt. Das nennt man eine assoziative (innere) Perspektive.

Die zweite Gruppe widerspricht dieser These und ist der Meinung, dass sich das Gehirn dadurch in die Irre führen lässt. Wenn wir uns eine Situation sehr intensiv und häufig bildlich vorstellen, kann unser Gehirn irgendwann nicht mehr unterscheiden, ob wir diese Situation wirklich erlebt oder sie uns nur ausgedacht haben.

Deshalb empfehlen sie die dissoziative (äußere) Perspektive einzunehmen. Dabei beobachtest du dich selbst imaginär, wie du etwas ausführst. In meinem Fall würde ich also zum Beispiel auf der Tribüne sitzen und mich selbst durch das Marathon-Ziel laufen sehen.

Dadurch verhindert man angeblich die Vorwegnahme des Ziels. Genau diese kann nämlich dazu führen, dass wir uns nicht mehr anstrengen, weil das Gehirn der Meinung ist, wir hätten das Ziel schon erreicht. Warum sollte man also jetzt noch Energie dafür aufbringen?

Ich persönlich bin einerseits ein sehr visueller und gleichzeitig ein eher rationaler Mensch. Ich brauche also die intensive Vorstellung, bei der ich selbst durch das Ziel laufe, und gleichzeitig weiß ich danach, dass noch einige Trainingskilometer zu absolvieren sind, bevor ich dieses Ziel erreiche.

Finde für dich heraus, welche Vorstellung dir besser liegt. Aber beginne zuallererst mit deinem persönlichen Vision-Board.

Ich empfehle dir, dein Vision-Board auf deinen BIG 5 aufzubauen. Schreibe dir diese fünf Punkte auf und blättere anschließend durch Zeitschriften und lasse dich inspirieren. Welche Bilder passen zu deinen fünf großen Zielen im Leben? Fang einfach an und erstelle eine Collage, die du an einem Ort aufhängst, den