

## Erfolgsanalyse

### "Aus Fehlern lernt man"

ist ein häufiger Spruch, den Führungskräfte oder Eltern, wenn etwas schiefgegangen ist, ihren Mitarbeitern oder Kindern als Trost oder als Motivation anbieten. An dem Spruch ist sicher etwas dran, aber diese Lerntechnik ist psychisch und emotional sehr aufwändig und psychologisch betrachtet unsinnig.

### Misserfolgsanalyse

Wenn wir etwas falsch gemacht haben oder etwas schief gegangen ist, neigen wir dazu zu überlegen, aus welchen Gründen es nicht so gelaufen ist, wie wir es erwartet hatten; d.h. wir machen eine Misserfolgsanalyse.

Eine Ursachenanalyse nach Misserfolgen hat viele Nachteile:

- Die Misserfolgsanalyse führt häufig dazu, dass wir ein schlechtes Gewissen bekommen, weil wir Minderleistung gebracht haben, und dadurch verstärken sich evtl. vorhandene Minderwertgefühle.
- Die Misserfolgsanalyse führt häufig dazu, dass wir Schuldgefühle entwickeln und das führt zu Minderwertgefühlen.
- Wenn wir die Ursache kennen, beschränken wir uns dann darauf, sie zu korrigieren anstatt eine neue Lösung zu suchen und reduzieren dadurch unsere Fähigkeit, in Lösungen zu denken.
- Wenn wir nur an der alten Vorgehensweise herumreparieren, versäumen wir die Chance, unsere Innovationfähigkeit und unser Lösungsdenken zu trainieren.

### Misserfolgsanalysen verhindern Lösungsdenken

Wenn ein Fehler passiert, ist es wichtig, als erstes zu überlegen, welche Alternativen es gibt, welche neuen Lösungen denkbar sind, was Sie in Zukunft anders machen werden usw. usw.

Wenn Sie eine Lösung gefunden haben, ist der Fehler ja behoben. Wenn Sie jedoch der Meinung sind, Sie müssten die Ursache für den Fehler wissen, dann können Sie immer noch eine Ursachenanalyse für diesen Fehler machen; sie richtet dann weniger Schaden an.

Wenn Sie zu oft Fehleranalysen machen, richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre Schwächen und Fehler, und es wird für Sie immer schwieriger, ein konstruktives Selbstwertgefühl aufzubauen.

Wenn Sie sich auf Ihre Schwächen und Fehler konzentrieren und sich bemühen, diese zu kompensieren, werden Sie maximal mittelmäßige Erfolge und Ergebnisse im Beruf und im privaten Bereich erzielen:

### Schwächen kompensieren, schafft Mittelmaß

## Erfolgsanalyse

Wenn Sie nach erfolgreich abgeschlossenen Gesprächen, Meetings, Verhandlungen, Tennismatches usw. usw. (allein oder gemeinsam) analysieren, welche Ihrer Stärken, d.h., welche Eigenschaften, Vorgehensweisen, Fähigkeiten, Verhaltensweisen, Techniken, Strategien usw. zum Erfolg geführt oder beigetragen haben, (am wirkungsvollsten geht das im Alpha-Zustand), dann bekommen Sie ein Stärkenprofil von sich. Je öfter Sie diese Analysen machen, desto valider wird Ihr Stärkenprofil und Sie leiten einen Lernprozess ein, der psychisch und emotional grundsätzlich positiv verläuft und Ihnen Strategien für die Erledigung zukünftiger Aufgaben zur Verfügung stellt.

Darüber hinaus sollten Sie alles tun, was Ihnen zusätzlich möglich ist, sich Ihre Stärken bewusst zu machen:

Überlegen Sie selbst, was Sie für Fähigkeiten, positive Eigenschaften, Kenntnisse usw. haben.

Fragen Sie Ihre Chefs, Kollegen, Mitarbeiter, Lebenspartner, Geschwister, Kinder usw..

Nehmen Sie bei -häufig kostenlosen- Persönlichkeits-, Managementtests usw. teil.

Wenn Sie sich Ihre die Stärken bewusst machen, Ihre beruflichen und privaten Aktivitäten entsprechend Ihren Stärken planen, macht Ihnen ihre Arbeit und Ihr Leben Spaß, Sie liefern gute Arbeitsergebnisse und Sie sind erfolgreich.

### **Stärken stärken und nutzen, bringt Spitzenleistung**

Wenn Sie sich Ihre Stärken bewusst machen und darauf achten, immer mehr im Rahmen Ihrer Stärken aktiv zu werden, wird Ihr Selbstwertgefühl ständig stabiler werden.

Mit einem fundierten, belastbaren Selbstwertgefühl sind Sie psychisch stabiler, d.h. Sie sind nicht so leicht zu verletzen oder zu beleidigen, und Sie haben es nicht mehr nötig, aggressiv zu werden und sind weitgehend vor Somatisierungen geschützt.

Das bewusste Registrieren und Analysieren Ihrer Erfolge und Stärken leistet einen wesentlichen Beitrag zur Stabilisierung Ihres Selbstwertgefühls und damit auch Ihrer Gesundheit. Darüber hinaus bietet es die Möglichkeit, Strategien zu Bewältigung zukünftiger Herausforderungen zu entwickeln.

Analysieren Sie regelmäßig Ihre wichtigsten Erfolge und tragen Sie die Ergebnisse in ein Erfolgsjournal ein. Dadurch erhalten Sie ein Stärkenprofil, das Sie in die Lage versetzt, bei neuen Herausforderungen sofort zu entscheiden, ob Sie diese annehmen können.

## Gedankensplitter

**Bei Misserfolg: Lösungen suchen - Bei Erfolg: Ursachen analysieren**

**Analysieren Sie ihre Erfolge, damit diese "Junge kriegen"**

**Der wichtigste Nachweis für Ihre Stärken ist der Erfolg**

**Wenn Sie über Probleme reden, nehmen die Probleme zu -  
Wenn Sie über Lösungen reden, werden neue Lösungen wahrscheinlicher**

**Alles, was Sie beachten, wird verstärkt**



© Cartoon  
Erik Liebermann

**Erfolgsanalysen steigern Ihr Selbstwertgefühl**

© Dr.phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber