

Fehlerfroh ans Werk gehen



Wer lässig scheitern lernt, hat mehr vom Leben. Ute Lauterbach über Scheitern als Chance.

Niemand will scheitern. Trotzdem passiert es ständig. Beziehungen scheitern, die Kinder sind nicht so, wie sie sein sollen, die Eltern auch nicht, Computer stürzen ab, Ziele werden nicht erreicht. Die Voraussetzungen für das Scheitern werden immer besser: Wer geforderte, unmögliche Spagat nicht hinkriegt, scheitert bereits. Wer es also nicht schafft, privat ganz entspannt doppelt so viel Zeit zu haben und außerdem im Job Überstunden zu machen, ist schon mittendrin im Scheitern. Es ist schon seltsam. Bewusst wollen wir erfolgreich oder wenigstens gut drauf sein. Wir haben tolle Ziele. Unbewusst legen wir uns Knüppel in den Weg. So schleicht sich das Scheitern in unser Leben. Und wer gewinnt? Oft die Knüppel. Wenn sie sprechen könnten, würden sie sagen: «Du bist auf der falschen Spur. Denk mal um. Mach's dir leichter. Wem willst du's recht machen? Dir? Anderen? Nichts gegen Erfolg – aber geht's auch ohne auslaugende Anstrengung?»

Weniger Zielorientierung


Wie es uns wohl ginge, wenn wir weniger ziel- und erfolgsfixiert wären? Was ist überhaupt Erfolg? Wir definieren es alle gleich: Erfolg ist, wenn es klappt wie vorgenommen. Scheitern ist das Gegenteil: Es klappt eben nicht so wie geplant. Werden Ideen nicht umgesetzt oder Zielvorstellungen nicht realisiert, so nennen wir das Scheitern. Ganz einerlei, was es ist – ob wir nun ein Fußballspiel gewinnen oder den Himalaja besteigen wollen, ob das Abitur ansteht oder Sie einen entspannenden Urlaub genießen möchten –, wenn wir unser Ziel nicht erreichen, erleben wir es als Misserfolg. Und die meisten Menschen sind dann mies drauf. Denn Scheitern ist oft begleitet von Selbstwerteinbrüchen, Frust und Entmutigung. Es wird Zeit für den Ausstieg aus diesem Programm.

Lässig scheitern – so geht's

Wem es gelingt, bei seinen persönlichen Zielen und Projekten das Scheitern miteinzubeziehen, geht seinen Weg lockerer und ist auch flexibler darin,

die Chancen und Möglichkeiten am Wegesrand zu ergreifen. Also lösen Sie sich von Ihren Versagensängsten und Ihrem Perfektionismus – denn lässig scheitern lässt sich lernen:

- Klopfen Sie jedes Scheitern, jeden Fehlschlag auf Vorteile ab. Fragen Sie sich: Will ich vom Leben lernen oder mit dem Kopf durch die Wand?
- Begreifen Sie das Scheitern als kosmochirurgische Zielkorrektur. Die Frage dazu: Zu welchen neuen Zielen fordert mich das Scheitern auf?
- Seien Sie bereit, sich zu blamieren. Möchte ich anderen Freude schenken? Mit blamieren klappt's bestimmt.
- Setzen Sie auf Lebenserfolg anstatt auf Arbeitserfolg. Wessen Leben wollen Sie leben? Ihr eigenes oder das anderer?
- Raus aus der Anstrengungsfalle. Wollen Sie sich Mühe geben oder mit Leichtigkeit dabei sein?
- Ersetzen Sie Pflicht durch Begeisterung und Spontaneität. Soll Ihr Leben nützlich gewesen sein oder Spaß gemacht haben?
- Lassen Sie Vorstellungen und Ziele los. Frage: Will ich alles erledigen und erledigt sein?
- Inkonsequenz ist mitunter besser. Wollen Sie konsequent oder flexibel sein?
- Lernen Sie, über sich selbst mehr zu lachen. Können Sie lachen, bevor der Witz erzählt wird?
- Höchstleistungen und ganz große Erfolge kommen aus einer speziellen Geistesruhe. Wollen Sie erfolgsgeil oder genial sein?

Um auch zu erkennen, was schon in uns steckt, müssen wir uns zuerst von unserem leistungsorientierten Denken und Handeln lösen. Denn schlussendlich entscheidet jeder selbst, was er mit seinem Leben anfängt. Tja, was wollen wir wirklich? Was soll das Fazit unseres Lebens sein? 



Ute Lauterbach ist Autorin und Philosophin. 1988 stieg die Studienrätin für Philosophie und Englisch in den philosophisch-therapeutischen Bereich um. Sie gründete das «Institut für psycho-energetische Integration» im Westerwald. Ihre Bücher, Vorträge und Seminare zur Schicksalsforschung und Glückssteigerung verführen zum Sinn im Unsinn. www.ute-lauterbach.de

FOTOS: IMES KUSCHER, PRIVAT



Lässig scheitern

Das Erfolgsprogramm für Lebenskünstler.
Ute Lauterbach.
Kösel Verlag.
96 Seiten.
€ 12,95/sFr 23,90