

POSITIVE HR . MANAGEMENT®

Offprint aus FOCUS online / MOVVO

Den eigenen Iron Man entdecken: Durchhaltevermögen lässt sich trainieren

Wer im Job erfolgreich sein will, braucht Optimismus und Durchhaltevermögen, meint Coach Michael Stief. Zwei Übungen sollen ausreichen, um die eigenen Ziele zu erreichen.

Helden. Das Wort lässt an Gal Gadot denken, die als Wonder Woman mit der Macht der Liebe den Kriegsgott Ares in den Hades befördert. Oder an ihre Filmiebe Steve Trevor (gespielt von Chris Pine), der sich und eine tödliche Bomberladung in die Luft sprengt.

Doch sind Helden nur solche Halbgöttinnen und opferbereite Heroen? Oder steckt in jedem eine Portion Heldenqualitäten – die in den Krisen des Lebens und im Chaos des Alltags ans Licht kommt?

Was hilft bei Krisen?

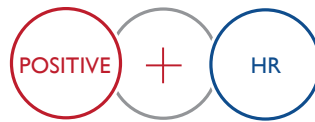
Krisen erlebt jeder Mensch. Schon vergeigte Schulaufgaben, verlorene Spiele oder Liebeskummer können das Vorspiel zu größeren Lebenskrisen wie gescheiterten Projekten, Beziehungsdramen, Jobverlust oder Mid-Life-Crisis sein.

Was hilft in solchen Situationen? Nehmerqualitäten, Härte, Vitamin B, Geld? Ein japanisches Sprichwort bringt es auf den Punkt: die Fähigkeit nach sieben Rückschlägen achtmal aufzustehen.

„Psychologisches Kapital“ hilft

Doch woher die Kraft dazu nehmen? Dazu braucht es nach Ansicht des amerikanischen Psychologen Fred Luthans „Psychologisches Kapital“ oder kurz: PsyCap. Der sperrige Ausdruck erklärt sich analog zum Wirtschafts-Kapital. Den Gütern und Geldmitteln, die wir für unsere Ziele einsetzen können und die uns helfen, auch in Krisenzeiten durchzuhalten.

Das Psychologische Kapital besteht dementsprechend aus inneren Ressourcen – emotionalem und intellektuellem Vermögen und Reserven. Diese helfen, kraftvoll Projekte anzugehen, selbstsicher Aufgaben anzupacken, Rückschläge zu verkraften und an unsere Stärken zu glauben.



POSITIVE HR . MANAGEMENT®

„Psychologisches Kapital“ lässt sich trainieren

Diese Qualitäten haben eben nicht nur Superhelden im Film. Luthans und seine Kollegen haben herausgefunden, dass niemand einfach mit diesem „Stoff, aus dem die Helden sind“ geboren wird. Nein, „Psychologisches Kapital“ lässt sich trainieren, so wie man durch beharrliche Geldanlage Kapital aufbauen kann.

Was ist das HERO-Modell?

Luthans & Co. haben diese Heldenqualitäten in einem Modell zusammengefasst und mit dem Akronym HERO, nach dem englischen Wort für Held, benannt:

Hoffnung beschreiben sie als einen Zustand, in dem sowohl ein lohnendes Ziel vor Augen ist als auch ein Plan, dieses – notfalls auf unterschiedlichen Wegen – zu erreichen. Daraus folgt die Willenskraft, dieses Ziel beharrlich zu verfolgen.

Erfolgserwartung oder technisch Selbstwirksamkeitserwartung beschreibt das Selbstvertrauen, dieses Ziel auch erreichen zu können, weil ähnliche Herausforderungen bereits erfolgreich bewältigt wurden.

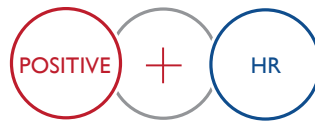
Resilienz ist die Fähigkeit, Stress und Rückschläge zu bewältigen, abzuschütteln und mit voller Energie neu zu beginnen.

Optimismus beschreibt eine positiv-realistische Sicht, die Erfolge nicht dem Zufall zuschreibt, sondern den eigenen Fähigkeiten und dem persönlichen Einsatz. Auch beim Scheitern zweifelt ein Optimist nicht an seinen Fähigkeiten.

Zwei Übungen, um Heldenqualitäten zu trainieren

Wie aber trainiert man diese vier Heldenfähigkeiten konkret? Luthans und Kollegen schlagen dazu zwei Übungen vor. Sie konzentrieren sich aus wissenschaftlichen Gründen auf die Arbeitswelt. Gerade für Trainingsübungen ist diese günstiger, weil sie meist nicht so stark emotional belastend ist wie herausfordernde private Situationen.

1. Resilienz und Erfolgserwartung
 - Vergegenwärtigen Sie sich Situationen in Ihrem Berufsleben, in denen Sie bislang nicht weitergekommen sind, die also ihre Resilienz herausfordern.
 - Notieren Sie, welche Aspekte dieser Situationen innerhalb Ihrer persönlichen Kontrolle und welche außerhalb liegen.



POSITIVE HR . MANAGEMENT®

- Überlegen Sie sich nun verschiedene Schritte, die Sie ergreifen könnten und die in ihrer direkten Kontrolle liegen.
- Erinnern Sie sich an ähnliche herausfordernde und geglückte Situationen aus Ihrer Vergangenheit.
- Notieren Sie, welche Gedanken und Gefühle Sie hatten und welche Verhaltensweisen erfolgreich waren. Damit steigern Sie Ihre Erfolgserwartung.
- Entscheiden Sie zuletzt, welche der gefundenen Schritte Sie in den aktuellen herausfordernden Situationen umsetzen wollen.

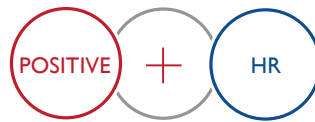
2. Hoffnung und Optimismus

- Notieren Sie, wieder bezogen auf die Arbeit, mehrere Ziele, die realistisch herausfordernd und persönlich wertvoll sind.
- Realistisch herausfordernd ist ein Ziel, das von Ihnen Entschlossenheit, Planung und Einsatz erfordert. Für eine Aufgabe, die nur abzuarbeiten ist, braucht es keine Hoffnung.
- Persönlich wertvoll ist ein Ziel, das Ihnen selbst wichtig ist und Ihren Werten entspricht. Also keine fremdbestimmte Zielvorgabe. Sie sollen sich damit identifizieren können, sonst ist es nicht Ihre Hoffnung.
- Wählen Sie eines dieser Ziele aus.
- Unterteilen Sie dieses Ziel in kleinere Etappenziele.
- Überlegen Sie sich Aktionen, mit denen Sie die Etappenziele und das Gesamtziel erreichen können.
- Überlegen Sie sich auch, welche Hindernisse auftauchen könnten und wie sie diese wiederum bewältigen könnten.
- Malen Sie sich außerdem die positiven Ergebnisse der erreichten Ziele aus.

Warum funktionieren diese beiden Übungen?

Hoffnung, Erfolgserwartung, Resilienz und Optimismus sind alle vier mit Zielvorstellungen verbunden:

- Wir hoffen, dass wir ein Ziel erreichen, weil es sich lohnt und erreichbar scheint.
- Wir glauben an uns, weil wir die Erfahrung gemacht haben, vergleichbare oder ähnlich ambitionierte Ziele bereits erreicht zu haben.



POSITIVE HR . MANAGEMENT®

- Wir halten durch und stehen immer wieder auf, weil es sich lohnt, für dieses Ziel Anstrengungen und Belastungen in Kauf zu nehmen oder nach einem ersten Scheitern neu anzufangen.
- Wir vertrauen optimistisch auf unsere Fähigkeiten, auch wenn die Umstände widrig sind oder wir einmal wegen zu wenig Einsatz gescheitert sind.

Die beiden Übungen helfen in den Problemen des Berufs, die eigenverantwortlich erreichbaren Ziele zu identifizieren. Mit ihnen gelingt es, Wege und Stationen dorthin zu finden und sich an vergangene, erreichte Ziele zu erinnern. Durch klarere Vorstellungen vom Lohn der Mühen fällt es leichter, sich zu motivieren.

Heldenfähigkeiten machen glücklicher

Dabei helfen diese Heldenfähigkeiten nicht nur einem selbst. Luthans und Kollegen haben nachgewiesen, dass sie das gesamte Team voranbringen. Obendrein zahlen die HERO-Qualitäten auch auf das Glücksempfinden und das subjektive Wohlbefinden ein.

Denn nach dem Psychologen Martin Seligman tragen Hoffnung und Optimismus zu mehr positive Emotionen bei. Durch Resilienz werden Menschen stärker und gehen voll in ihren Aufgaben auf. Persönlich wertvolle Ziele stärken das Sinnerleben. Wer beharrlich seine Ziele verfolgt, dem sind auch mehr Erfolgserlebnisse sicher.

Die Wonder Woman in sich stärken

Selbst Beziehungen entwickeln sich positiver mit Hoffnung und Resilienz. Das wusste bereits Paulus von Tarsus, der vor 2.000 Jahren von der Liebe schreibt: Sie „nimmt alles auf sich, sie verliert nie den Glauben oder die Hoffnung und hält durch bis zum Ende.“

Wer also diesen mentalen Workout immer wieder übt, der stärkt die Wonder Woman oder den Iron Man in sich Schritt für Schritt. Das hilft nicht nur, den Alltag besser zu bewältigen, Krisen zu überwinden, sondern am Ende sogar ein Stückchen glücklicher zu werden – in der Arbeit, im Privatleben und vielleicht sogar in der Liebe.

Michael Stief ist Experte für Positive Kommunikation in Führung, Teamentwicklung und HR-Management sowie Gründer des Beratungsnetzwerks POSITIVE HR. MANAGEMENT.