

Gestärkt aus der Krise

Krone richten, weitergehen

Projekt gescheitert?
Der Treueschwur
des Partners hat sich
erledigt? Coach Bele
Irle erklärt, wie
die Seele neuen Mut
schöpfen kann

Text: Deborah Weinbuch

Wir haben es alle schon mal erlebt. Mit Herzblut stürzen wir uns in eine Sache, geben alles für unseren Traum und müssen zum Schluss erkennen: Es hat nicht gereicht. Das tut weh – das Gefühl der Scham auch. Am liebsten würden wir deshalb Fehlritte und Patzer einfach aus unserer Lebensgeschichte herausradieren. Dabei übersehen wir leicht, welches Potenzial das Scheitern für uns bereithält. „Wir können es auch als positive Lernerfahrung werten, die uns einen Schritt näher zu uns selbst bringt“, sagt Coach Bele Irle aus Berlin. Sie hilft Klienten, in Krisensituationen neue Kraft zu sammeln und den Zustand der Unruhe für sich zu nutzen.

Im Zentrum steht dabei die Frage: Möchte ich mich ganz neu ausrichten oder versuchen, mein ursprüngliches Ziel doch noch zu erreichen? Für einen neuen Anlauf braucht es Mut. Doch die Fähigkeit, an Schwierigkeiten zu wachsen, statt zu zerbrechen, ist das Geheimnis des Erfolgs. Keiner marschiert auf seinem Lebensweg schnurstracks durch. Doch diejenigen, die sich immer wieder wie ein Stehaufmännchen aufrappeln, nutzen ihre „Resilienz“, das heißt die Widerstandskraft ihrer Seele. Und das kann man lernen ...

Das SOS-Notfall-Programm Wenn uns der Wind des Schicksals eisig ins Gesicht weht, neigen wir zu Kurzschluss-Reaktionen. Bevor wir jetzt aber frustriert alles hinschmeißen, sollten wir uns – je nach Ausmaß des Schocks – ein paar Tage oder Wochen eine Auszeit nehmen und uns all das gönnen, was uns guttut: Sauna, Massagen, unser Lieblingsessen. Grundsätzlich

hilft es, mehrere gute Freunde um sich zu scharen, damit wir unsere Leidensgeschichte mehrfach erzählen können, ohne einen Einzelnen zu überfordern. Denn wir brauchen ein Ventil für unsere Trauer und Wut. Irgendwann merken wir dann: dass wir diesen Teilschritt auf unserem Lebensweg gerade nicht erreicht haben, ist schade, aber nicht das Ende der Welt. Mit einer gesunden Distanz können wir neue Perspektiven entwickeln.

Verstehen lernen Wenn die Gefühle wieder ruhigeres Fahrwasser erreichen, sollten wir die Gründe für unser Scheitern erforschen. Wer versteht, woran es lag, kann nämlich seine Strategie gezielt anpassen und es erneut versuchen. Sollte ein Kollege oder der Partner uns arg zusetzt haben, hilft es z. B. tatsächlich, ihm Empathie entgegenzubringen. Wenn wir den anderen als Menschen mit eigener Welt, Geschichte und Bedürfnissen sehen, hilft uns das, sein Handeln nachzuvollziehen. Gutheißen müssen wir es nicht. Aber wir werden so wieder weicher und vergeuden unsere Energie nicht an verhärteten Fronten. Zudem erkennen wir, was wir in Zukunft meiden wollen. Wer auf Antrieb keinen Zugang findet, kann z. B. beim Coaching oder gegebenenfalls auch bei einer Therapie wertvolle Einblicke gewinnen.

Kurskorrektur hin zum eigenen Stil Viele Wege führen nach Rom. Welchen wir beim nächsten Mal nehmen wollen, hängt von unseren ureigenen Bedürfnissen ab. Was genau stärkt mich in einer Beziehung, wovon will ich mehr? War mein berufliches Ziel wirklich mein innerer Wunsch, oder habe ich versucht, den Erwartungen anderer gerecht zu werden? Wie arbeite ich am besten? Im Team oder allein? Vielleicht habe ich beim letzten Job nicht ausreichend auf meine speziellen Eigenschaften geachtet. Es ist wie beim Bergsteigen: Wer das Gelände seiner Seele genau kennt, ist klar im Vorteil. ●

GUT ZU WISSEN

Einstellungssache: So ticken Gewinner

US-Psychologin Carol Dweck von der Uni Stanford hat in mehreren Langzeitstudien gezeigt: Erfolgreiche Menschen haben eine besondere Weltsicht. Sie glauben daran, dass unsere Eigenschaften nicht in Stein gemeißelt sind. Also dass nicht Naturtalent, sondern Übung den Meister macht. Ihr Selbstbild ist dynamisch statt statisch. Statt bei Misserfolgen zu sagen: „Ich kann's nicht“, bleiben sie selbstbewusst. Ihre Frage lautet: „Was muss ich verändern, um es nächstes Mal besser zu machen?“

Nicht aus
der Bahn
werfen
lassen,
sondern
Bilanz
ziehen