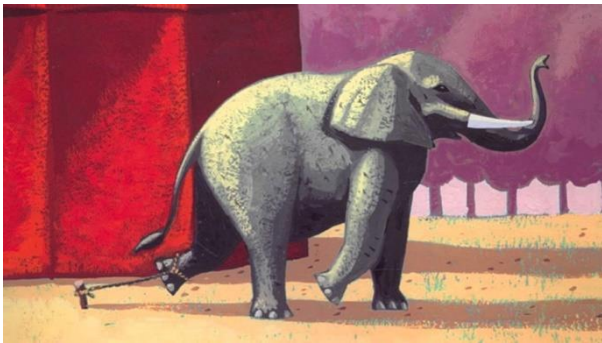


Das Vertrauen, das wir in uns selbst setzen

Stellen Sie sich beispielsweise vor, Ihr Chef übergibt Ihnen die Aufgabe einen neuen, kreativen Spruch für die Homepage ihres Unternehmens zu entwerfen. Sie sind aber überzeugt von sich, dass Sie nicht kreativ sind und auch nicht kreativ arbeiten können. Schon in der Schule hatten Sie Mühe mit kreativen Aufgaben und Sie glauben, dass Ihnen sowieso nichts Neuartiges einfällt. Völlig frustriert treffen Sie in der Pause auf Ihren Arbeitskollegen und erzählen ihm, dass Sie diesen Auftrag wirklich nicht erledigen können, da Sie einfach nicht kreativ sind. Da erzählt Ihnen ihr Arbeitskollege von einer Geschichte, die er vor kurzem im Buch «Komm ich erzähl dir eine Geschichte» von Jorge Bucay gelesen hat:



«Als ich klein war, mochte ich den Zirkus sehr. Und was mir am Zirkus am meisten gefiel, waren die Tiere. Am meisten fiel mir der Elefant auf, der von allen Kindern am meisten gemocht wurde. Während der Vorstellung fiel das Tier durch sein ungeheuerliches Gewicht, seine Größe und seine Kraft auf, aber nach dem Auftritt, und kurz bevor er hinter die Bühne ging, wurde der Elefant immer an einen kleinen Holzpflock gebunden. Der Holzpflock war nur ein kleines Stück Holz, das wenige Zentimeter in den Boden reichte, und obwohl die Kette massiv und schwer war, schien es mir eindeutig, dass ein Tier, das mit seiner Kraft ganze Bäume ausriss, sich ohne Schwierigkeiten vom Holzpflock befreien und fliehen könnte! Was hält ihn fest? Warum flieht er nicht? Mit fünf, sechs Jahren vertraute ich noch der Weisheit der Erwachsenen. Und also fragte ich meinen Lehrer, Onkel und Vater. Einige erklärten mir, dass der Elefant nicht floh, weil er dressiert sei. Meine folgende Frage lag auf der Hand: und wenn er dressiert ist, warum binden sie ihn fest? Ehrlich gesagt erinnere ich mich an keine sinnvolle Antwort. Doch heute glaube ich, sie zu kennen:

Der Elefant flieht nicht, weil er seit er sehr klein ist an solche Holzpflocke gebunden wurde. Ich schloss die Augen und stellte mir das wehrlose neugeborene Elefantchen vor, das am Holzpflock angebunden liegt. Ich bin sicher, dass zu dieser Zeit das Elefantchen schob, zog und herumsprang, um sich vom Pflock zu befreien. Trotz seiner Mühen konnte es sich nicht befreien, weil jener Holzpflock wirklich zu fest für es war. Ich stellte mir vor, wie das Elefantchen ermüdet einschlief und es am nächsten Tag nochmal versuchte, und am nächsten Tag wieder, und am darauffolgenden wieder. Bis eines Tages, einem schwarzen Tag für seine Zukunft, das Tier seine Machtlosigkeit akzeptierte und sich mit seinem Schicksal abfand. Dieser enorme Elefant flieht nicht, weil er glaubt, dass er es nicht kann. Allzu tief hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingebrannt. Und das Schlimme dabei ist, dass er diese Erinnerung nie wieder ernsthaft hinterfragt hat. Nie wieder hat er versucht, seine Kraft auf die Probe zu stellen.»

Jeder von uns findet sich bestimmt in einer solchen Situation wieder, wo man glaubt, etwas nicht zu können, weil man es früher nicht konnte, weil andere gesagt haben, dass man etwas nicht kann und weil man schlussendlich selber daran glaubt, etwas nicht zu können. In der Psychologie spricht man in diesem Zusammenhang vom Begriff der «Selbstwirksamkeit», die subjektive Überzeugung einer Person, ein bestimmtes Verhalten erfolgreich ausführen zu können, auch wenn Schwierigkeiten auftreten. Selbstwirksamkeitsüberzeugungen einer Person sind meist losgelöst von dem eigentlichen

Talent einer Person. Das bedeutet, Personen mit dem gleichen objektiven Talent können schlechte, gute oder hervorragende Leistung zeigen, abhängig davon, ob Sie überzeugt sind, eine Situation aufgrund der eigenen Kompetenzen meistern zu können oder nicht. Verschiedenste Forschungsergebnisse konnten einen positiven Einfluss der Selbstwirksamkeitsüberzeugung einer Person aufzeigen. Beispielsweise schaffen es Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit eher, schädliche Verhaltensweisen, wie Rauchen oder ungesunde Essengewohnheiten, zu ändern. Auch im Sport hilft eine hohe Selbstwirksamkeit den Sportlern ihre Leistung zu steigern und im Wettkampf abzurufen. Im Arbeitsleben wurde nachgewiesen, dass die Selbstwirksamkeit positiv mit der Leistung zusammenhängt und somit ein guter Prädiktor für positives Verhalten am Arbeitsplatz darstellt. Selbstwirksamkeit gilt demnach als wichtige Ressource für erfolgreiches Handeln, sei es im Privat- oder im Arbeitsleben. Deshalb vier Tipps, wie Sie sowohl Ihre, wie auch die Selbstwirksamkeit von anderen, fördern können:

1. Durch Erfolgserlebnisse: Erfolgserlebnisse führen auf natürliche Weise zu einer Stärkung von Selbstwirksamkeit. Nehmen Sie sich Zeit, auch kleinere Erfolge gebührend zu feiern. Schauen Sie sich an, was gut gelaufen ist und was genau zum Erfolg geführt hat. Lernen Sie daraus für die Zukunft und nehmen Sie erfolgreiche Strategien mit. Vorgesetzte können die Wirkung von Erfolgserlebnissen verstärken, indem Sie Lob aussprechen und Vertrauen ausdrücken (Eden 1990, Deci & Ryan 1985).
2. Beobachtung von erfolgreichen Modellen: Wenn Sie Personen beobachten, die durch eigene Anstrengung schwierige Aufgaben bewältigen, kann das bei Ihnen Selbstwirksamkeit erzeugen. Die beobachtete Person übermittelt dabei effektive Strategien, schwierige Situationen zu meistern. Ist diese Person Ihnen selbst wichtig oder ähnlich oder wird diese Person öffentlich belohnt, wird der Effekt auf die Selbstwirksamkeit verstärkt.
3. Verbale Überzeugung: Durch authentische verbale Ermutigungen von anderen, bemühen sich Personen stärker und haben dadurch auch mehr Erfolg. Dazu gehört nicht nur das Ermutigen, sondern beispielsweise auch das Geben von realistischem Feedback.
4. Interpretation von Emotionen und Empfindungen: Gerade unter Druck nehmen wir oft körperliche Empfindungen wie feuchte Hände, Zittern oder Herzrasen als Zeichen für ein mögliches Scheitern wahr. Bleiben wir hingegen ruhig und gelassen, wird aufgrund der Selbstwahrnehmung geschlossen, dass hinreichende Kompetenzen verfügbar sind, um die Situation angemessen zu bewältigen (Bandura, 1997).

Falls Sie also in Zukunft mal bei einer Aufgabe anstehen oder das Gefühl haben etwas nicht zu können, erinnern Sie sich an die Geschichte vom angebundenen Elefanten und vor allem glauben Sie daran, dass Sie die Aufgabe meistern können! Das gleiche gilt auch als Führungsperson oder in der Zusammenarbeit mit Mitarbeitenden. Ermutigen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch andere Personen etwas zu tun, von dem Sie das Gefühl haben sie können es nicht und wirken Sie somit als positives Rollenmodell, Sie werden sehen, es zahlt sich aus!



Laura Jau, Psychologin und Organisationsberaterin

(Quelle: Bucay, Jorge. Komm ich erzähl dir eine Geschichte. 2007. S. Fischerverlage.)