Begeisterung und Ausdauer

DAS GEHEIMNIS ERFOLGREICHER MENSCHEN – Hängt Erfolg von Vererbung, sozialem Umfeld und Vernetzung in einflussreichen Kreisen ab? Oder gibt es ganz einfach Menschen, die ihre Potenziale erkennen, entwickeln und die Flinte nicht so schnell ins Korn werfen?

Wien – Erfolgreiche Menschen sind nicht mit einem speziellen Gen oder Talent geboren, wie zuweilen vermutet wird. Natürlich sind angeborene Eigenschaften wichtig, weil sie unser Denken beeinflussen und uns einzigartig machen. Aber vollkommen unabhängig von den verschiedenen Eigenschaften gehen nur die wenigsten Menschen auch nur in die Nähe ihrer Potenziale, geschweige denn über die eigenen Grenzen hinaus. Denn das, was uns davon abhält, das Beste in uns freizuschaufeln, ist mangelnder Ehrgeiz bzw. fehlende Konzentration. Zwar haben viele Menschen eine gesunde Portion Enthusiasmus, nur ist Begeisterung ohne Ausdauer nicht viel wert. Dabei ist Fokussierung doppelt so wichtig wie alles andere. Denn um Fähigkeiten in Leistungen zu übertragen, braucht es vor allem eines: Energie. Einerseits um das, was wir machen, gut zu machen. Und andererseits um aus dieser neuen Fähigkeit auch tatsächlich etwas Brauchbares zu entwickeln!

Ehrgeiz und Entschlossenheit alleine reichen nicht, wenn die Fokussierung fehlt. Anstatt jede Woche, jeden Monat oder jedes Jahr dem nächsten Traum zu folgen, ist es wichtig, der einen Stimme zu vertrauen und dieser vorbehaltlos und unbeirrt nachzugehen. Es braucht Antrieb und Entschlossenheit zusammen mit einer zielgerichteten Ausrichtung, um wirklich erfolgreich zu sein.

Das Gute an dieser Nachricht ist: Menschen können Ausdauer durchaus kultivieren. Ähnlich wie beim Erwerb einer neuen Sprache können sie lernen, fokussiert zu arbeiten und zu denken. Dazu sind vor allem zwei Komponenten wichtig.

Die eigene Berufung finden

Wer mit erfolgreichen Menschen spricht, wird eine Gemeinsamkeit feststellen: Alle folgen ihrem persönlichen, inneren Kompass. Dieser gibt Orientierung über das, was wichtig ist und was nicht. Aber nicht nur das: Der innere Kompass sorgt auch für den notwendigen Antrieb. Ist dieser vorhanden und genügend stark, kann nichts einen Menschen dabei aufhalten, dieses höhere Ziel zu erreichen.

Wer mit erfolgreichen Menschen spricht, wird eine Gemeinsamkeit feststellen: Alle folgen ihrem persönlichen, inneren Kompass.

Wie finden wir aber den eigenen Kompass? Wie erkennen wir unsere Berufung? Auch wenn es im ersten Schritt verlockend und vielleicht sogar logisch klingt: Menschen können ihre persönliche Berufung nicht in ihrem Inneren finden. Sie müssen dazu aus sich herausgehen und die Dinge, die sie sonst nur in ihrem Kopf durchspielen, tatsächlich ausprobieren. Aber Vorsicht: Sie dürfen nicht erschrecken, wenn Sie diese Leidenschaft nicht gleich als solche erkennen. Sie werden vermutlich viele verschiedene Dinge ausprobieren und auf jenen Moment warten müssen, an dem Ihnen Ihre Leidenschaft begegnet. Sie können sich aber sicher sein: Ihre Leidenschaft, Ihr inneres Feuer wird sich zu erkennen geben. Sie werden eine Freude und Faszination in Ihnen entdecken, die einem größeren Zweck zu dienen scheint. Es ist diese Freude, die zu Höchstleistungen treibt.

Die Universität von Pennsylvania hat in einer Studie erforscht, dass Menschen mit einem hohen Maß an Motivation vor allem durch ihr großes Interesse an Aktivitäten, die alle einem höheren Zweck dienen, gekennzeichnet sind.

Natürlich können wir aber nicht in jeder Schlacht kämpfen. Manchmal ist es sinnvoll, den Kurs zu ändern, wenn wir merken, dass die Dinge doch nicht so laufen, wie sie sollten. Damit es aber erst gar nicht so weit kommt, sollte folgende Darstellung genutzt werden. Mein Rat: Zeichnen Sie eine Pyramide, die aus unterschiedlichen Hierarchiestufen besteht. An der Spitze steht das wichtigste Ziel, das allen anderen Zielen übergeordnet ist. Die verschiedenen Schichten bestehen aus Unterzielen, die zur Zielerreichung der über ihnen liegenden dienen. Wenn Sie nun Probleme bei der Verfolgung Ihres obersten Zieles haben, können Sie bewusst Energie sparen, indem Sie einfach auf niedrigere Ziele verzichten. Wenn Sie sich Zielen auf mittlerer Ebene und darüber hinaus widmen, kommen Sie schrittweise Ihrem wichtigsten Ziel näher und üben sich nebenbei noch intensiver in Ausdauer.

Die eigenen Fähigkeiten trainieren

Sobald Menschen klar ist, was ihre Leidenschaft ist, können sie mit der Umsetzung starten. Dabei sollten sie damit beginnen, ihr Handwerk durch unerbittliche Übung zu verbessern. Dass sich mit mehr Übung auch der Erfolg schneller einstellt, zeigt die erwähnte Studie: Menschen, die sich nur mit dem Thema befassen, das sie wirklich fasziniert, widmen diesem automatisch mehr Zeit und Aufmerksamkeit.

Foto: Shutterstock

Hinter jeder Karriere stecken Mühen, Einsatz, Verzicht, Wille. Und: Das Verfolgen der Ambitionen führt meistens zu Rückschlägen.

Allerdings bedeutet es, wesentlich mehr zu üben und sich stetig zu verbessern, als lediglich Zeit mit dem einem Thema zu verbringen. Training ist ein Prozess, der mitunter mühsam und langwierig ist. Dies gilt vor allem dann, wenn Menschen dabei an dem Punkt ankommen, an dem sie sich selbst immer wieder antreiben müssen, damit sie sich raus aus der eigenen Komfortzone bewegen, Feedback einholen, dieses Feedback umsetzen und weiterüben.

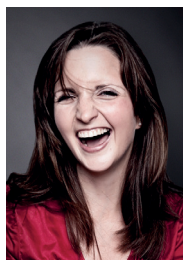
Fazit

Zugegeben: Dies alles ist alles andere als einfach. Wir werden durch die Medien zum Glauben verleitet, dass erfolgreiche Menschen wie Unternehmer, Schauspieler, Wissenschaftler oder Sportler mühelos zu ihrem Erfolg gekommen sind, so, als wären sie mit eben jener übernatürlichen Gabe geboren. Aber dies ist nicht der Fall: Hinter jeder Karriere stecken Mühen, Einsatz, Verzicht, Wille. Nun kommt dazu, dass das Verfolgen der Ambitionen in den meisten Fällen zu Rückschlägen führt. Nun liegt es an jedem Einzelnen, dieses Scheitern als Chance oder als Enttäuschung zu sehen: Während Optimisten dazu tendieren, Versagen als Lernchancen und Prozess zu sehen, neigen Pessimisten dazu, eine äußerliche Ursache verantwortlich zu machen, die nicht geändert werden kann.

Indem Menschen ihre wahre Berufung finden, ihr Handwerk, ihr Knowhow durch gezieltes Üben perfektionieren und auf Rückschläge mit einem optimistischen, lösungsorientierten Ansatz reagieren, können sie in die Fußstapfen der vielen herausragenden Leistungsträger treten, die sich vor allem durch Leidenschaft und Ausdauer auszeichnen.

Ingrid Gerstbach

DIE AUTORIN: Ingrid Gerstbach ist Beraterin für Innovationsmanagement und Design Thinking, Wirtschaftspsychologin, Autorin („Design Thinking im Unternehmen, 77 Tools für Design Thinker"), Referentin, Universitätslektorin und Unternehmensberaterin (Gerstbach Design Thinking, Wien). In zahlreichen renommierten Medien tritt sie immer wieder als Gastautorin auf.



Alle guten Dinge sind „e-"

PR-INFO – „SPORTLER Blau" ist ein Begriff. Seit einiger Zeit gesellt sich nun auch Grün dazu: **Menschen mit einem grünen Herzen bekommen bei SPORTLER einen e-BONUS,** wenn sie sich umweltbewusst zu ihrer Begeisterung für e-Bikes outen.

e-BONUS für e-Bikes – Wer sich für ein e-Bike entscheidet, tut sich und der Umwelt etwas Gutes. Zudem freut sich auch der Geldbeutel. Denn beim Kauf eines e-Bikes bei SPORTLER, das mit dem runden grünen e-Anhängeschild ausgezeichnet ist, gibt es für alle Vorteilskunden einen e-BONUS von bis zu 600 Euro.

Größte e-Bike-Welt – In der größten e-Bike-Welt Südtirols wird Service groß geschrieben: kompetente Beratung, Wartung und Reparatur. Dank professionellem Fittingservice über eine lasergeführte Vermessung werden die optimale Rahmengröße sowie das Modell ermittelt, und die ideale Sitzposition berechnet. Für e-Bikes werden Softwareaktualisierungen durchgeführt. Außerdem ist SPORTLER eine Bosch-zertifizierte Werkstatt (Bosch eBike Expert). Egal ob e-MTB, e-Fatbike, e-Urban, e-Folding, e-Kids, e-Cargo.

e-Bike-Testcenter – In den SPORTLER-Stores stehen verschiedene Bikemodelle mit verschiedenen Antriebsmotoren zum Testen zur Verfügung (e-MTBs und e-Urbans). So können Highlights und Neuheiten der Saison ausgiebig und unverbindlich getestet werden.

Wieso sich ein e-Bike lohnt
Das e-Bike ist …

… klimafreundlich
- Ein e-Bike ist umweltfreundlich,
- verursacht keine direkten Emissionen und
- ist zudem leise.

… mobil
- Mit dem e-Bike kommt man schneller durch den Stadtverkehr,
- fallen die Staus weg,
- hat man keine Parkplatzsorgen,
- hat man den perfekten, sportlichen Untersatz für den Weg zur Arbeit und zurück.

… gesund
- Mit dem e-Bike hat man gesunde Bewegung an der frischen Luft.

… günstig
- Ein Elektrofahrrad ist viel günstiger als ein Auto: Das gilt für die Anschaffungskosten,
- genauso wie für den Treibstoff
- wie auch für die Instandhaltungskosten.
- Zudem fallen Kosten wie Kfz-Versicherungsbeträge und Parkplatzgebühren weg.

Und mit dem e-BONUS spart man zusätzlich beim Ankauf eines e-Bikes bei SPORTLER.

Prämie seitens der Provinz Bozen – Die Provinz unterstützt mit einer Prämie für e-Fahrzeuge jene Betriebe, die sich für mehr Nachhaltigkeit einsetzen und somit dazu beitragen, Südtirol zu einer Modellregion für nachhaltige alpine Mobilität zu entwickeln. Für Elektromotorräder beträgt die Förderung 30 Prozent bis zu einem Höchstbetrag von 1.000 Euro; bei Lastenfahrrädern mit mindestens 150 Kilogramm zugelassenem Gesamtgewicht steigt der Höchstbetrag auf 1.500 Euro.

GREEN ist die Farbe der Zukunft. Für die gesamte Menschheit.

SPORTLER
BEST IN THE ALPS

®© Alle Rechte vorbehalten/Riproduzione riservata