

WIE GEHEN SIE MIT NERVEN, SCHEITERN UND ERFOLG UM?

Erfolg haben, das will jeder – aber was bedeutet Erfolg wirklich? Ich habe für Sie einen Test für Ihre Selbstreflexion entwickelt – nützen Sie ihn, um Ihrer eigenen Erfolgs-Spur ein Stück weit zu folgen. Immerhin kommt „Leistung“ ursprünglich vom althochdeutschen „leist“ und bedeutet „Spur“ – etwas leisten, ist einer Spur folgen.

CAROLINE-SIMONE VLASEK, FUTURE COACH

EINLADUNG ZU EINER KLEINEN INVENTUR | TEIL 1

Setzen Sie im Stimmungsbarometer ein Kreuz, wo Sie sich momentan am ehesten wiederfinden.

Je höher die Zahl nach links oder rechts, desto eher finden Sie sich in den Begriffen wieder.

STIMMUNGSBAROMETER

zerstreut	5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	klar, zentriert
planend	5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	intuitiv
angepasst	5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	gestaltend
missachtet/nicht gesehen	5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	geliebt/geachtet
verspannt	5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	entspannt
schlapp	5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	voller Tatendrang
kränklich	5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5	fit

IM BLICK AUF IHR ERGEBNIS, WAS STELLEN SIE FEST?

TEIL 2

Nun stelle ich Ihnen Fragen, um Ihre Selbstwirksamkeit zu reflektieren.

Diese Fragen rufen Ihre Potenziale, Fähigkeiten und Stärken in Erinnerung. Jede Frage dürfen Sie gerne mit mehreren Antworten versehen. Nennen Sie immer spontan das Erste, das Ihnen in den Sinn kommt. Dann stellen Sie sich die Frage erneut und warten, was Ihnen noch dazu einfällt. Sie können die Fragen natürlich auch auf einen speziellen Bereich Ihres Lebens beziehen (z.B. als Führungskraft/UnternehmerIn, in Ihrem Team/Unternehmen/ Ihrer Familie).

- / Was ist mir in der letzten Zeit gut gelungen?
- / **Was kann ich gut?**
- / Was ist mir Gutes zugekommen?
- / **Was aus diesem Jahr macht mich zufrieden?**
- / Was sehe ich als wesentlichen Erfolg, den ich (bis jetzt) in meinem Leben erreicht habe?
- / **Welche Talente/Begabungen von mir habe ich bisher entwickelt und in Wirkung gebracht?**
- / Welche Ziele habe ich bereits erreicht? Welche Motive haben dazu geführt?

Nun denken Sie an einen Moment, in dem Sie aus Ihrer Sicht gescheitert sind:

- / Was ist mir trotzdem gut gelungen?
- / Was habe ich aus dieser Situation gelernt?
- / **Welche positive Veränderung und welches Glück konnte durch das Scheitern entstehen?**

Nun schauen Sie nach vorne:

- / Welche Ziele habe ich in mir, denen ich mich (noch) nicht widme?
- / **Welche Motive stecken hinter diesen Zielen?**
- / Welche Talente/Begabungen schlummern in mir, die ich noch entwickeln möchte?
- / **Was ist mein spezieller Beitrag, den ich in die Welt einbringe oder noch einbringen möchte?**

Danke, dass Sie sich eingelassen haben!

Wir neigen dazu, unsere Erfolge an den sichtbaren, vergleichbaren Ergebnissen anderer zu orientieren. Sind Ihre persönlichen Erfolge nicht viel individueller und einzigartiger? Wenn Sie möchten, schauen Sie sich nun noch einmal das Stimmungsbarometer an und überprüfen Sie, ob sich durch die Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen Erfolg etwas verändert hat. ■



Caroline-Simone Vlasek, Unternehmerin in OÖ bei Steyr, zertifizierte FUTURE Trainerin/Coach. Tätig u.a. im Bereich Führungskräfte- und Unternehmerinnen-Coachings.

www.future.at