

Sind Männer die erfolgreicheren Networker?

Dr. Anja Förster: Erfolg zieht Erfolg an

Es gibt sie, die richtig Erfolgreichen, die Überflieger, die beneidet oder bewundert werden. Sind Sie so jemand? Um diese Frage wirklich beantworten zu können, sollten Sie sich erst einmal fragen: „Was heißt es für mich, erfolgreich zu sein?“ Und wie messen Sie Erfolg? Sind es die Anzahl der Abschlüsse pro Tag, pro Woche, pro Monat? Oder sind es eher ideelle Aspekte, wie z. B.: Sie haben jemandem helfen können? Sie haben eine interessante Person kennen gelernt? Jemand hat sich für Sie interessiert? Sie haben etwas gelernt oder jemand hat Ihnen dankend auf die Schulter geklopft? Jeder von uns hat seine ganz eigene Definition vom Erfolg. Und die wurde von unserem Elternhaus, unseren Erfahrungen, unseren Werten, unseren Träumen und Ambitionen und unserer Kultur geprägt.

Sie können sich an dieses Thema auch herantasten, indem Sie folgende Sätze vervollständigen: Erfolgreiche Menschen sind ... – Erfolgreiche Menschen haben ... Mit solchen



Misserfolge dürfen einen Menschen nicht stoppen – sie sollten vielmehr als Ansporn gesehen werden.

Überlegungen legen Sie Ihre Glaubenssätze frei. Die verraten Ihnen Ihre Überzeugungen. Zwar sind uns diese Glaubenssätze selten bewusst, aber sie bestimmen im Hintergrund unser Denken, Fühlen und Handeln. Damit bestimmen sie auch über unseren Erfolg oder Misserfolg. Viele glauben z. B., dass Männer die erfolgreicheren Networker sind. Aber ist das wirklich

der Fall? Auch kulturelle Werte sind über x Generationen in uns allen verankert und lassen sich nicht so einfach auslöschen. Studien haben gezeigt, dass wir Sklaven unseres Kulturerbes sind und auch bleiben, obwohl sich das Umfeld und alle Rahmenbedingungen verändert haben.

Es ist also wichtig, sich diese Aspekte (Werte, Glaubenssätze

etc.) bewusst zu machen. Denn wenn Sie erst einmal wissen, wonach Sie streben und was Sie vielleicht hindert, dann haben Sie die Chance, Ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.

Ohne Fleiß kein Preis

Es wäre eine Illusion anzunehmen, dass Ihnen der Erfolg über Nacht zufliegen würde. Und es ist auch nicht einzig und allein eine Frage des Talentes. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass erfolgreiche Menschen eines gemeinsam haben: Sie haben sich mindestens 10.000 Stunden mit einer Materie auseinander gesetzt. Der US-Neurologe Daniel Levitin von der McGill Universität in Montreal hat daraus die so genannte 10.000-Stunden-Regel erstellt. Wenn Sie z. B. den Lebenslauf von Bill Gates studieren, sehen Sie, dass er – bevor er einer der erfolgreichsten Männer der Welt wurde – als Jugendlicher stundenlang vor einem Computer saß und sich das Programmieren selbst beibrachte. Dabei ließ er sich nicht von Misserfolgen stoppen, im Gegenteil, sie spornten ihn an weiterzumachen. Das praktische Üben allein reicht nicht aus, es müssen auch Rahmenbedingungen geschaffen werden, damit Sie Erfahrungen sammeln können so z. B. in interdisziplinären Projekten. Andere Chancen liegen in Job-Rotation, Job-Enrichment oder Near-Job-Programmen. Dazwischen ist immer wieder eine Phase der Reflexion notwendig. Hat sich mein Traum verändert? Wo liegen meine Schwächen, wo meine Stärken? Überlegen Sie sich gut, ob Sie ein Generalist werden wollen oder ein Spezialist.

Intelligenz

Ihr IQ ist natürlich auch von Bedeutung, allerdings nicht so sehr wie Sie vielleicht annehmen. Arthur Jensen behauptet z. B. dass es vier Schwellenwerte gibt. Bei einem IQ von 50 kann jemand eine normale Schule besuchen, bei IQ 75 absolviert er diese auch erfolg-

reich, bei IQ 105 ist ein erfolgreicher Gymnasialabschluss möglich und bei einem IQ von 115 kann sich jemand für eine Promotion qualifizieren. Darüberhinaus sei der IQ kein Erfolgskriterium. Von weit ausschlaggebenderer Bedeutung ist Ihr EQ – Ihre emotionale Kompetenz. Diese Intelligenz ist nicht angeboren, sondern muss erlernt werden. Und das geschieht in sehr jungen Jahren in der Familie. Ein hoher EQ hilft Ihnen, sich selber zu motivieren, gibt Ihnen Selbstbewusstsein und Empathie, lässt Sie Ihren Alltag optimal planen und organisieren und stärkt Ihre Sozialkompetenz.

Der Matthäus-Effekt

Dem Soziologen Robert K. Merton haben wir diese deprimierende Erkenntnis zu verdanken. Schauen Sie sich um: Erfolg zieht noch

„Denn wer da hat, dem wird gegeben werden, dass er Fülle habe; wer aber nicht hat, von dem wird auch genommen, was er hat.“ (Mt. 25,29).

mehr Erfolg an. Wenn Sie Ihren Erfolg steigern wollen, nutzen Sie den Erfahrungsaustausch und die Reflexion mit Überfliegern, Mentoren und externen Coaches. Netzwerken Sie mit Gleichgesinnten und lernen Sie von denen an der Spitze.

Leben Sie Ihren Traum

Setzen Sie sich SMART-Ziele, die in Richtung Ihres Traumes weisen. Was sind SMART-Ziele? Ziele sollten Spezifisch, Messbar, Aktiv be-

„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind ein günstiger!“ (Seneca)

einflussbar, Realistisch und Terminiert sein. Schalten Sie immer wieder Denkpausen ein für die Frage, ob sich Ihr Traum oder die Rahmenbedingungen, wie z. B. die Markverhältnisse verändert haben und Sie deshalb Ihre Teilziele anpassen müssen. Bleiben Sie fokussiert und behalten Sie das Ende von Anfang an in Sicht. Seien Sie dabei proaktiv. Keiner wird Ihnen den Weg ebnen und Hindernisse wegräumen.

Selbstmanagement

Es gibt verschiedene sinnvolle Ansätze. Sie könnten z. B. das Eisenhower-Prinzip nutzen. Die wichtigsten und dringenden Aufgaben erledigen Sie sofort. Wichtige Aufgaben, die aber nicht dringend sind, planen Sie zur Erledigung ein. Aufgaben, die dringend aber nicht

wichtig sind, können Sie delegieren und alles, was weder dringend noch wichtig ist, fliegt in den Müll. Die Pareto-80:20-Regel ist ebenfalls nicht zu unterschätzen. Mit 20 Prozent Ihres Zeitaufwandes erarbeiten Sie 80 Prozent Ihres Ertrages. Für die restlichen 20 Prozent Ihres Ertrages benötigen Sie 80 Prozent Ihres Zeitaufwandes. Fragen Sie sich ernsthaft, ob diese letzten 20 Prozent notwendig sind.

Die Säge schärfen

Stephen R. Covey empfiehlt, als den 7. Weg zur Effektivität die Säge zu schärfen. In dieser Metapher sind Sie die Säge. Nehmen Sie sich Zeit, um Kraft zu tanken, sowohl physisch, mental, emotional als auch spirituell. Damit Sie erfolgreich sein können – und das langfristig –, sollte Ihr Leben in einer Balance sein. Dieses Gleichgewicht strahlen Sie auch nach außen aus, indem Sie körperlich fit, geistig bei der Sache, mit hoher Sozialkompetenz und einer guten Portion Reflexionsvermögen den Alltag absolvieren.

Natürlich ist das nur eine bescheidene Auswahl von gangbaren Wegen, um erfolgreicher zu werden. Bei all dem bleiben Sie echt und glaubhaft, machen Sie das, was Sie wirklich können und folgen Sie dabei Ihrer Passion – Ihrem Traum. Viel Glück dabei! Weitere Informationen: www.anja-foerster.com

Zur Person



Dr. Anja Förster studierte Chemie in Deutschland und Großbritannien. Erste berufliche Erfahrungen sammelte sie bei einem Kosmetikunternehmen in Großbritannien. Ihrem Traum folgend kündigte sie ihren Job, nahm ihre Fotokamera und reiste mehrmals durch Palästina. Wegen ihres sozialen Engagements bildete sie sich weiter auf dem Gebiet der Sozialkompetenz. Damit fand sie ihre eigentliche Berufung. So studierte sie z. B. NLP bei Robert Dilts in den USA, belegte den Harvard Negotiation Course in den USA und lernt momentan Transaktionsanalyse. Seit acht Jahren lebt und arbeitet Frau Förster in der Schweiz. Ihre Firma DenkAnstösse ist engagiert in der Führungsausbildung. Sie gibt Seminare im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und bietet Coaching für Einzelpersonen und Teams in eigener Praxis an.

Anzeige
3sp 206