

8 Tipps

zum konstruktiven Umgang mit Niederlagen

- 1 Kommunizieren Sie.**
Und zwar so schnell wie möglich. Mit ihrer Familie, ihren Freunden oder auch mit Kollegen. Rückzug vergrößert die Probleme nur.
- 2 Gehen Sie Schritt für Schritt vor.**
Im ersten Moment herrscht oft die schiere Zukunftsangst. Doch die Erfahrung zeigt: 70 Prozent von dem, was man sich ausmalt, passiert gar nicht. Versuchen Sie die Probleme so zu lösen, wie sie kommen.
- 3 Schauen Sie sich um.**
Gehen Sie zu „Fuckup Nights“, lesen Sie oder hören Sie sich ähnliche Geschichten von anderen an, die in irgendeiner Form versagt haben.
- 4 Machen Sie eine Bestandsaufnahme.**
Überlegen Sie, wie es zu dem Fehlschlag kommen konnte. Aber auch: Was ist bisher gut gelaufen? Was habe ich, was ich nicht verlieren kann? Wie kann ich das nutzen?
- 5 Bauen Sie auf den Fehlern auf.**
Was können Sie aus der Schlappe lernen, wie sich in Zukunft besser vorbereiten? Welche Kompetenzen fehlen vielleicht noch?
- 6 Verzeihen Sie sich!**
Betrachten Sie sich nicht zu kritisch. Niemand ist vollkommen, jeder darf irren. Ihr Wert als Person wird durch die Niederlage nicht verringert.
- 7 Ändern Sie den Blickwinkel.**
Versuchen Sie sich auf die positiven Aspekte zu konzentrieren. Viele berühmte Persönlichkeiten sind gescheitert, bevor sie große Erfolge feierten. Und in den USA gelten Rückschläge oft als wichtige Erfahrungen, etwa in der Start-up-Szene. Auch für Sie ist der Weg hier nicht zu Ende.
- 8 Holen Sie sich Hilfe.**
Niemand muss alle Probleme allein lösen. Bauen Sie sich ein Kompetenzteam auf. Auch Coaching kann helfen, konstruktive Lösungen zu finden.

➔ vorhersehbar. Produkte werden nicht mehr gebraucht, Arbeitsplätze gehen verloren. Manchmal führt eine Krankheit oder ein Unglücksfall zum Aufgeben. Und ja, manchmal treffen wir auch selbst falsche Entscheidungen, passen nicht auf, übersehen etwas. Oder, und so ist es wohl meistens, es kommen mehrere Ursachen zusammen. Wenn Nadine Nentwig heute über ihr Scheitern spricht, vergleicht sie es oft mit Unglücksfällen wie beispielsweise einem Zugunglück. Die Technik versagt, der Zugführer ist überlastet, zögert vielleicht zu lange ...

Das Problem: Gerade in Deutschland werden Misserfolge oft allein den Betroffenen zugeschrieben. Und schlimmer noch: Wir Frauen neigen, oft noch stärker als Männer, sogar dazu, nur uns selbst die Schuld zu geben, auch wenn eigentlich klar erkennbar ist, dass die Probleme von außen kommen, wie beispielsweise in der Corona-Krise. Oder wenn, wie bei Petra Trautwein, andere Menschen Entscheidungen treffen, die die eigene Lebenswelt zum Kippen bringen.

Rauswurf nach 15 Jahren

Die Sprachwissenschaftlerin, heute 57, hatte einen super Berufseinstieg bei Microsoft Deutschland hingelegt. Die Arbeit machte ihr Spaß, und sie engagierte sich gern auch mehr als nötig. Entsprechend brach eine Welt zusammen, als man ihr nach 15 Jahren mitteilte, dass sie als Teilzeitkraft nicht mehr gefragt sei. Nach der Geburt ihrer Kinder hatte sie reduziert. Zuerst, sagt Petra Trautwein, sei sie noch guten Mutes gewesen. „Ich wusste, was ich kann.“ Aber als dann auf ihre vielen Bewerbungen nur Absagen kamen, wurde die Schmach immer größer. Auch Trautwein redete über ihren Rauswurf lange Zeit nicht.

Dabei ist genau das wichtig. Fragt man Gescheiterte nach Tipps für Leidensgenossinnen (siehe links), dann kommt dieser Rat fast immer zuerst: Reden, reden, reden. Oder, wie Podcasterin Herker es formuliert, akzeptieren, „dass Versagen Teil des Lebens ist“. Denn erst dann kann man aus den Misserfolgen lernen.

Hier Unterstützung zu bieten, ist auch Ziel sogenannter Fuckup Nights, in denen Missgeschicke im Vordergrund stehen. Entstanden vor rund zehn Jahren in Südamerika, wollen sie dem Publikum Mut machen, offen damit umzugehen, aktiv nach den Ursachen zu suchen und sie als Chance für Wachstum zu verstehen. Anders als in anderen Ländern konnten sie sich in Deutschland zwar noch nicht so richtig durchsetzen, aber es ist ein Anfang. Darin sind sich alle einig.



Petra Trautwein

- Hat bei Microsoft im Marketing gearbeitet
- Wurde Mutter und ging in Teilzeit
- Verlor ihren Job nach 15 Jahren
- Fand keine neue Stelle
- Coacht heute Familien im Schulstress

FOTO: ANITA NAGYPAL

Der entscheidende Moment, erzählt Nentwig vom Wendepunkt ihres Lebens, „war, als ich aufhörte, mich zu verstecken“. Der erwartete Shitstorm blieb aus. Schnell merkte sie, dass sie keineswegs die Einzige war, die Fehler gemacht hat. Erst danach, sagt sie, schaffte sie es, genau hinzuschauen. Was war eigentlich schiefgelaufen? Was ließe sich künftig besser machen? Sie fand ihren Weg: Heute arbeitet sie als Freelancerin, kein Büro, keine Mitarbeiter. Nur Verantwortung für sich selbst. Aber richtig viel Spaß an der Arbeit.

Und auch Trautwein ist längst am richtigen Platz angekommen. Mit ihrem eigenen Unternehmen SmartKids Coaching begleitet sie Familien durch den Schulstress. Sie hat eine eigene Methode dafür entwickelt und bildet so-

gar aus. Was sie damals als Scheitern empfand, entpuppt sich als das große Los.

Einfach, sagen beide heute, war der Weg trotzdem nicht. Auch deswegen hat Nentwig ihre Erfahrungen aufgeschrieben. „Je mehr positive Geschichten es gibt, umso besser.“

Das sieht auch Vorreiterin Koark so. Sie ist längst fest angestellt, als Presseverantwortliche bei einem Start-up. Das Thema Scheitern und der Umgang mit Fehlern überhaupt aber begleiten sie bis heute. Regelmäßig hält sie Vorträge zu dem Thema – oft in Firmen. Dabei ist ihr eines besonders wichtig: Bevor sie selbst auf die Bühne geht, erwartet sie, dass ein Manager oder eine Managerin zur Bèlegschaft spricht – und von den eigenen Fehlern berichtet. Offen und ohne Scham. „Anders geht es nicht.“

Von anderen lernen

Veranstaltungen

GfF Gesellschaft für Fehlerkultur, Berlin, Infos: fuckups.de

Bücher

Nadine Nentwig:
Kluge Frauen scheitern anders: Ein sehr persönlicher Ratgeber
Eden Books, 2017, 208 Seiten

Anne Koark:
Insolvent und trotzdem erfolgreich
Insolvenzverlag.de, 2003, 312 Seiten
Zurück auf Start: Mein neues Leben nach der Insolvenz
Eichborn, 2010, 188 Seiten

Podcast & Video

Maggie Herker:
„Scheitern für Anfänger“, auf Youtube oder als Podcast auf podcast.de
GfF:
Betroffene erzählen: Podcasts und Livestreams auf fuckups.de