

Der Coaching-Tipp:

Kritik und Misserfolg auf den Kopf gestellt

Claudia Heizmann

Juli 2009

Wie steht es um Ihre Misserfolgstoleranz?

In von uns begleiteten Coachingprozessen oder auch bei Potenzialgesprächen geht es immer wieder um das Thema, **produktiv** mit Misserfolgen und negativem Feedback umzugehen. Für die meisten Menschen bedeutet Kritik und ein Misserfolg – trotz besserem Wissen – immer noch eine persönliche Schmach. Dünnhäutigkeit und Empfindlichkeit in Bezug auf kritische Rückmeldung sind auch bei beruflich gestandenen und erfolgreichen Führungskräften häufig anzutreffen. In der Theorie ist den meisten klar, dass ohne Feedback kein Lernen stattfindet – Menschen, die nicht mehr bereit sind, Feedback anzunehmen und zu verarbeiten, leben in ihrer Scheinwelt und rennen immer wieder gegen dieselbe Wand. Wenige reagieren bei Kritik direkt mit: „Das stimmt, Sie haben Recht!“. Viele entgegnen mit einem: „Lassen Sie mich erklären, für mein Verhalten gibt es folgende Gründe ...“ Kommt Ihnen das bekannt vor?

Bewegendes Schicksal: Randy Pausch

Der Computerwissenschaftler Randy Pausch, der im Juli 2008 im Alter von 47 Jahren an Bauchspeicheldrüsenkrebs starb, erregte in seinem letzten Lebensjahr aufgrund seines offenen Umgangs mit seiner unheilbaren Erkrankung weltweite Aufmerksamkeit. Im August 2007 wurde er gebeten, an der Carnegie Mellon University in Pittsburgh eine Last Lecture zu halten. Pausch hielt diese Vorlesung mit dem Wissen, dass es tatsächlich seine allerletzte sein sollte. Titel der Vorlesung war „**Really Achieving Your Childhood Dreams**“. Er sprach zu Beginn der Rede kurz über seine Erkrankung - nach dem Motto „Wenn ein Elefant im Raum ist, stelle ihn vor“. Der Kern seiner Rede drehte sich allerdings weder um Krebs noch um seinen Umgang mit dem Tod. Er gab auf sehr humorvolle Art seine **persönlichen Lebensweisheiten** preis, z. B. auch über den Umgang mit Hindernissen, Rückschlägen und Kritik.

Hart rangenommen vom Footballtrainer

So schildert Pausch eine Erfahrung aus der Zeit, als er als Neunjähriger im Footballverein von seinem Trainer Jim Graham (nach Pausch ein Trainer „der alten Schule“) hart kritisiert wird. Hier ein Auszug aus seiner Rede: „Und die andere Jim-Graham-Geschichte, die ich habe, ist die von der Trainingseinheit, in der er mich die ganze Zeit kritisiert hat. ‘Du machst dies falsch, du machst das falsch, geh zurück und versuch es noch mal, du schuldest mir was, mach´ Liegestützen nach dem Training...` Und als alles vorbei war, kam einer der

Assistenztrainer rüber und meinte: 'Trainer Graham hat dich ganz schön hart rangenommen, stimmt´s?' Ich sagte ‚ja‘. Dann sagte er: 'Das ist eine gute Sache. Wenn du alles falsch machst und nichts hinhaut und keiner sagt mehr was zu dir, dann heißt es, dass sie aufgegeben haben.' Das war eine Lehre, die ich mein ganzes Leben lang nicht mehr vergessen habe. **Wenn du merkst, dass du etwas fürchterlich falsch machst und keiner macht sich mehr die Mühe, es dir zu sagen, dann ist das der falsche Ort für dich. Denn Kritik bedeutet, dass deine Leute dir sagen wollen, dass du ihnen etwas bedeutest."**

Geh-zur-Hölle-Briefe von Disney

Eine zweite interessante Umdeutung zum Thema Rückschläge steckt in folgender Geschichte: Pausch hatte den Kindheitstraum, Entwickler von Disney-Attraktionen zu werden. Als er sich nach seiner Promotion bei Disney bewirbt, bekommt er nur Absagen, oder, wie er es nennt, die **„die nettesten Geh-zur-Hölle-Briefe, die ich je bekommen habe“**. Aus dieser zunächst frustrierenden Erfahrung zieht Pausch folgende Lehre: „Die Hindernisse sollen uns nicht zurückhalten. Sie geben uns die Möglichkeit, zu zeigen, wie sehr wir etwas wollen. Die Hindernisse sind dazu da, die Leute zu stoppen, die es nicht genug wollen. **Die Hindernisse sind dazu da, die anderen aufzuhalten."**

Positive Umdeutungen

Die beiden Empfehlungen, die Randy Pausch uns in seiner Last Lecture hinterlassen hat:

- 1. Feedback dankbar anzunehmen und es zu nutzen**
- 2. Hindernisse als Möglichkeit, zu zeigen, wie sehr man etwas möchte**

Beides sind hilfreiche Strategien im Umgang mit Misserfolgen und Kritik. Das bedeutet im Umkehrschluss, wenn wir andere kritisieren, drücken wir aus, wie wichtig sie uns sind! Im Coaching arbeiten wir häufig mit dieser Technik des **positives Umdeutens** („Reframing“), bei der es darum geht, Hindernisse als auf dem Kopf stehende Lösungen zu verstehen und **in schlimmen Situationen das Nützliche zu erkennen**.

Kontakt

Sie interessieren sich für das Thema Coaching? Gerne klären wir mit Ihnen Ihr konkretes Anliegen und erstellen ein passgenaues und ausführliches Angebot für Ihre Situation.

Wenden Sie sich bitte an Claudia Heizmann,

Telefon 07 11 – 7 58 57 78 70

E-Mail: claudia.heizmann@loquenz.de

Zur Autorin



Claudia Heizmann, Senior Consultant, Standortleitung Leinfelden

Dipl.-Pädagogin mit Ausbildungen in Business-Coaching, Master-NLP, Zertifizierte Unternehmensberaterin CMC/BDU, Change Management-Beraterin, Projektleiterin Lean Management im Büro sowie Gesundheitsmanagement, Trainerin und Coach für Führung und Management