

Antje Heimsoeth

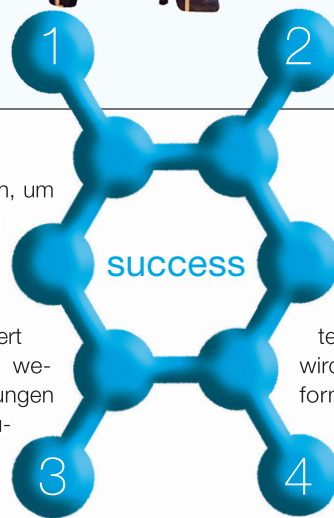
# Die DNA des Erfolgs – Welche vier Bausteine das Fundament bilden

**LABORALLTAG** „Erfolgreiche Menschen arbeiten mehr. Wenn ich erfolgreich bin, werde ich glücklich sein.“ Diese einfache „Erfolgsformel“ ist durch Erziehungs- und Managementmethoden vielfach in den Köpfen – auch von Zahn Technikern – verankert und beeinflusst das Streben nach Erfolg und Glück im Labor. Aber ist das wirklich so?



„Wir müssen die Formel für Glück und Erfolg umkehren“, sagt der Psychologe Shawn Achor. Denn aus dem Erfolg ergebe sich nicht automatisch auch Glück. Ganz im Gegenteil! Shawn Achor verweist darauf, dass jedes Mal, wenn das Gehirn einen Erfolg verzeichnet, auch die Ziellinie für den Erfolg weiter nach oben verschoben wird: „Bekommt man gute Noten, muss man nun bessere Noten bekommen. Man hat einen guten Job, nun braucht man einen besseren Job. Das Verkaufsziel wurde erreicht, dann wird eben das Verkaufsziel verändert.“ Der Erwartungshorizont wird nach jedem Erfolg also immer weiter nach hinten verschoben, weil wir glauben, dass wir

erfolgreich sein müssen, um glücklich zu sein. Das Gehirn funktioniert nach Shawn Achor aber genau andersherum: Das Gehirn liefert im positiven Zustand wesentlich bessere Leistungen als im negativen, neutralen oder gestressten Zustand. Wenn also das Glückliche die Produktivität für den Erfolg entwickelt, was sind dann die einzelnen Faktoren? Wie lautet die DNA des Erfolgs? Vier verschiedene Faktoren bilden die DNA-Bausteine für den Erfolg:



## Baustein 1: Das persönliche Umfeld

Das Denken, Fühlen, Handeln und Verhalten eines Zahn Technikers wird durch die Umwelt geformt, in der er lebt und arbeitet. In beruflicher Hinsicht können das der Chef des Labors, Kollegen, Lieferanten, Zahnärzte und Patienten sein. Aber auch das private Umfeld mit Partner, Familie, Freunden und Bekannten spielt eine ganz wichtige Rolle. Viele unterschiedliche Einflüsse, Erwartungen, Ansprüche,

Illustrationen: © Sergey Nivens/Shutterstock.com, molekul\_de/Shutterstock.com

Forderungen und Rückmeldungen aus dem Umfeld formen die Persönlichkeit. Für viele erfolgreiche Menschen ist das private Umfeld sogar einer der Hauptfaktoren für den Erfolg. Wenn es im privaten Umfeld Probleme gibt, dann beeinflusst das auch die Realisierung der beruflichen Ziele. Ständige Auseinandersetzungen mit dem Partner, familiäre Spannungen im Elternhaus oder ein krankes Kind – die negativen Faktoren sind meist so groß, dass sie entscheidend von der notwendigen 100-prozentigen Fokussierung auf das Ziel, die Leistungsfähigkeit im Labor, ablenken. Selbst wenn versucht wird, die Umstände zu verdrängen, werden sie den Zahn-techniker wieder einholen, weil sie im Unterbewusstsein sein Fühlen und Denken beeinflussen und auf diesem Weg auch sein Handeln und Verhalten. Private Probleme wirken sich damit immer auch auf die Leistungsfähigkeit im Labor aus. Ein intaktes privates Umfeld dagegen vermittelt die Ruhe, Stabilität, Sicherheit und Verlässlichkeit, die für die Fokussierung auf den beruflichen Erfolg unbedingt notwendig ist.

### Baustein 2: Das Selbstvertrauen

Selbstvertrauen ist für die Erreichung der eigenen Vision und gesteckten Ziele ein wichtiger Faktor. Das Vertrauen in die eigenen Stärken, Fähigkeiten, Talente und Fertigkeiten ist das Betonfundament für das eigene (innere) Lebenshaus. Auf der einen Seite sind Zahn-techniker fachlich zwar meist versiert, haben aber trotzdem Schwierigkeiten, sich ihrer eigenen Stärken – unabhängig von den handwerklichen Fähigkeiten – bewusst zu werden. Die meisten Zahn-techniker tun sich sehr schwer damit, ihre eigenen Stärken aufzuschreiben. Umso wichtiger ist es, sich diese Stärken – fachspezifisch wie menschlich – immer wieder bewusst zu machen und sie weiter auszubauen. Im Bewusstsein der eigenen Stärken, Fähigkeiten, Talente und Fertigkeiten steigt auch das Selbstvertrauen, und wir gewinnen die Sicherheit, die wir für die Verwirklichung unserer Ziele benötigen.

### Baustein 3: Der Optimismus

Das Gehirn liefert im positiven Zustand wesentlich bessere Leistungen als im negativen. Wer zum Beispiel Stress immer als Bedrohung ansieht, wird durch

das negative Szenario in der eigenen Handlungsfähigkeit und damit auch der Leistungsfähigkeit immer weiter eingeschränkt. Wer Stress im Labor dagegen als Herausforderung wahrnimmt, die es zu bewältigen gilt, kann die erfolgreiche Bewältigung dieser Herausforderung in ein positives Erlebnis umwandeln. Der Vorteil: Angenehme Erlebnisse aktivieren im Gehirn das Belohnungssystem, das zu mehr Leistungsfähigkeit motiviert. Wer also von vornherein mit einer positiven Einstellung an die Verwirklichung seiner Ziele – im Labor und darüber hinaus – herangeht, der hat sich schon einen entscheidenden Vorteil für die erfolgreiche Umsetzung seiner Aufgaben oder Projekte verschafft. Positive Gedanken können diese optimistische Grundstimmung ganz bewusst beeinflussen. Wer an Schönes denkt und positive Botschaften bewusst wahrnimmt, kann sich in eine gehobene Stimmung versetzen, die diese optimistische Grundhaltung fördert. Optimistische Menschen haben mehr Erfolg im Leben, weil sie handlungsfreudiger und flexibler sind und vor allem nicht so schnell aufgeben – weder beruflich noch privat.

### Baustein 4: Die Beharrlichkeit

Das Vertrauen in die eigenen Stärken und Talente alleine reicht nicht aus, um langfristig Erfolg zu haben. Ein wesentlicher Erfolgsaspekt ist für Psychologen die Fähigkeit, beharrlich und zielstrebig am eigenen Erfolg arbeiten zu können. „Ich wette, dass es keinen einzigen Erfolgsmenschen gibt, der diese Eigenschaft nicht besitzt“, hat Angela Lee Duckworth von der Universität von Pennsylvania, Psychologin und anerkannte Expertin auf dem Gebiet der Volitionsforschung treffend formuliert. Der Fachbegriff Volition bezeichnet die bewusste, willentliche Umsetzung von eigenen (langfristigen) Zielen und Motiven in Resultate (Ergebnisse). Nur wer seinen Willen so steuern kann, dass er seine Ziele auch bei der Überwindung von Hindernissen nicht aus den Augen verliert, wird am Ende Erfolg haben. „Niemand ist so talentiert, dass er nicht für seinen Erfolg kämpfen

muss – und Verbissenheit hilft enorm dabei“, erläutert Angela Lee Duckworth. Erfolgsmenschen haben den Biss und die unbedingte Fokussierung auf den Erfolg, die benötigt werden, um auch gegen Widerstände und Niederlagen an den angestrebten Zielen festhalten zu können. Sie lassen erst wieder locker, wenn sich der angestrebte Erfolg eingestellt hat.

## INFORMATION

**Antje Heimsoeth**  
Wendelsteinstraße 9b  
83026 Rosenheim  
Tel.: 08031 892969  
info@antje-heimsoeth.de  
www.antje-heimsoeth.de

Infos zur Autorin

