

Henry Cloud, John Townsend

# Die Ausredenfälle



**SCM Hänssler**

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Danksagungen.....                                   | 9   |
| Einleitung .....                                    | 11  |
| <br>  |     |
| Kapitel 1   |     |
| Sie können über Ihr eigenes Leben bestimmen .....   | 15  |
| <br>  |     |
| Kapitel 2   |     |
| Sie können lernen, anders zu denken.....            | 41  |
| <br>  |     |
| Kapitel 3   |     |
| Sie haben immer eine Wahl.....                      | 69  |
| <br>  |     |
| Kapitel 4   |     |
| Sie können sich strecken und Risiken eingehen ..... | 95  |
| <br>  |     |
| Kapitel 5   |     |
| Sie können Verbundenheit finden.....                | 121 |
| <br>  |     |
| Kapitel 6   |     |
| Sie können lernen, Nein zu sagen .....              | 145 |
| <br>  |     |
| Kapitel 7   |     |
| Sie können mit Versagen umgehen .....               | 169 |
| <br>  |     |
| Kapitel 8   |     |
| Sie können beharrlich und ausdauernd sein.....      | 195 |
| <br>  |     |
| Abschließende Bemerkungen .....                     | 217 |
| Anhang .....  | 229 |



## Kapitel 7

# Sie können mit Versagen umgehen

*Lernen beginnt mit Misserfolg;  
der erste Misserfolg ist der Anfang der Bildung.*

John Hersey

Erlauben Sie, dass ich Sie bitte, sich einige Minuten für ein paar ehrliche Überlegungen zu nehmen. Finden Sie eine ruhige Ecke, in der Sie nachdenken können, ohne abgelenkt zu werden, und beantworten Sie die folgenden Fragen:

Wenn Sie versagt haben, was haben Sie als Folge davon getan?

Fühlten Sie sich schlecht wegen sich selbst?

Hörten Sie damit auf, das zu tun, wobei Sie versagt hatten?

Tun Sie jetzt die Sache, bei der Sie damals versagt haben?

Sind Sie erfolgreich dabei?

Gibt es etwas, das Sie zurzeit gerne tun würden, das Sie aber nicht angehen, weil Sie dabei versagen könnten?

Wie Sie diese Fragen beantworten oder, besser gesagt, wie Sie die Antworten auf diese Fragen gelebt haben, kann bestimmen, wo Sie im Leben enden. Ihre Antworten werden Ihren Erfolg in den Bereichen, die Ihnen am meisten bedeuten, bestimmen. In diesem Kapitel werden wir die positiven Möglichkeiten erkunden, wie Sie mit den unweigerlichen Misserfolgen auf Ihrem Weg zum Ziel umgehen können.

## Gleiche Geschichte, anderes Ende

Bei einem unserer Seminare sprach ich mit einer Frau, die über ihr Beziehungsleben verzweifelt war. Nach einigen Zurückweisungen hatte sie aufgehört, mit Männern auszugehen, und hatte nun so gut wie keine Hoffnung, jemals eine partnerschaftliche Beziehung zu finden.

Zum Beginn des Jahres war sie entschlossen gewesen, wieder anzufangen, mit Männern auszugehen. Sie hatte sich einige tolle Ziele gesetzt, um die Dinge in Gang zu bringen. Sie hatte sich sogar mit einem Unterstützerkreis umgeben und war einem Partnerschaftsservice beigetreten, um neue Leute kennenzulernen. Sie bekam ein paar »passende Partner« zugeteilt und ging mit den Männern aus. Die Abende gefielen ihr und sie freute sich auf eine zweite Verabredung mit zwei von ihnen. Aber die Anrufe kamen nie. Die Männer wollten nicht ein zweites Mal mit ihr ausgehen. Beide waren »weitergewandert«.

Die Frau war am Boden zerstört. Sie zog sich von ihren unterstützenden Freunden zurück und hörte auf, auf der Internetseite des Partnerschaftsservices ihre E-Mails abzurufen. Und sie fühlte sich furchtbar.

Als ich sie fragte, was in ihr vorging, sagte sie Dinge wie: »Ich bin so eine Verliererin. Keiner wird mich je wollen. Ich weiß nicht, warum ich es überhaupt versucht habe. Das wird nie funktionieren. Ich werde immer allein sein.«

Ich hatte nicht viel Zeit, mit ihr zu sprechen, aber keine meiner Ermutigungen und keiner meiner Vorschläge schien zu helfen. Sie hatte sich entschieden. Aus ihrer Sicht war es hoffnungslos und würde sich nie ändern.

Eine Woche später. Ich sprach mit einer anderen Frau, die sich auch dazu entschieden hatte, Kontakte zu Männern zu knüpfen. Auch sie hatte sich einige Ziele gesetzt und war einem Partnerschaftsservice beigetreten.

Bald bekam sie »passende Partner« zugeteilt. Zwei der Männer, mit denen sie ausging, gefielen ihr gut und sie schrieb ihnen, um zu sagen, dass sie einen schönen Abend mit ihnen verbracht hatte und

sie gerne wieder sehen würde. Aber nichts passierte. Anscheinend wollte keiner der beiden Männer sie wiedersehen.

»Ein Flop!«, sagte sie. Aber sie machte weiter.

Dann erschien ein weiterer Mann auf der Bildfläche und sie gingen eines Abends aus. Sie mochte ihn und er rief wieder an. Und wieder und wieder und wieder. Es machte ihr Spaß und sie begann, diesen Mann ziemlich zu mögen. So weit, so gut. Bis ... sie eine E-Mail bekam, die im Grunde sagte: »Es war toll, mit dir abzuhängen, aber ich sehe für uns keine Zukunft. Hoffe, dass es dir gut geht, und viel Glück!«

Sie dachte, dass die Dinge gut liefen, und wurde stattdessen mit der klassischen *Lass-uns-Freunde-sein*-Situation konfrontiert. Fassunglos und verwirrt erlitt die arme Frau einen Mini-Schock. Sie war eine Zeit lang sehr traurig und weinte ein bisschen mit ihren Freundinnen. Aber dann riss sie sich zusammen und bat mich um Hilfe.

Sie erklärte ihre Gefühle. »Die Erfahrung war schwierig. Ich mochte den Mann wirklich sehr. Ich dachte, dass die Dinge zwischen uns wirklich anfangen zu funktionieren, und ich weiß immer noch nicht, was falsch gelaufen ist.« Als sie und ich die Sache gemeinsam besprachen, deckten wir eines der Probleme auf. Ihre Verzweiflung hatte sie dazu gebracht, ihm alles recht machen zu wollen. Dadurch, dass sie sich solche Mühe gab, ihm zu gefallen, wurde sie weniger sie selbst und dadurch weniger interessant. Wie vorherzusehen war, verlor er das Interesse und wandte sich ab.

Sie lernte jedoch von der Erkenntnis, und das nächste Mal verhielt sie sich anders. Dadurch wurde sie in ihrem sozialen Verhalten freier. Sie war nicht länger durch ihre Sorge gebunden, ob der Mann Interesse an ihr hatte, sondern erlaubte sich, in dem Miteinander mit anderen authentisch zu sein. Das war für sie ein großer Wachstumsschritt.

Dann passierte es. Sie rief mich eines Tages an und sagte: »Ich glaube, ich habe ihn gefunden.« Und wissen Sie was? Sie hatte recht. Sie haben ein Jahr später geheiratet.

Durch Zufall begegnete ich in der gleichen Woche der ersten Frau noch einmal. »Wie geht es mit Ihren Beziehungen?«, fragte ich sie, vermutend, dass sie vielleicht eine Veränderung geschaffen hatte.

Ich konnte sofort feststellen, dass das nicht der Fall war. Ihre Augen füllten sich mit Tränen und ihr Kinn begann zu zittern. »Nicht sehr gut«, sagte sie. »Nicht sehr gut.«

Ich versicherte ihr mein Mitgefühl und fragte, ob sie darüber reden wollte. Das tat sie und ich hörte eine sehr traurige Geschichte. Sie war seit der Zurückweisung vor einem Jahr nicht mehr ausgegangen. Sie hatte immer noch das Gefühl, dass sie eine Verliererin sei und dass niemand sie jemals würde haben wollen.

Ich dachte über unser letztes Gespräch nach und was damals passiert war. Dann wurde es mir plötzlich klar. Sie und die zweite Frau hatten genau die gleiche Geschichte. Beide wurden aktiv und stiegen in das Spiel ein. Beide hatten anfängliche Reaktionen bekommen und beide gingen ein paar Mal aus. Aber damit hörten die Ähnlichkeiten schon auf. *Dort verzweifelte die eine und ging tausend Schritte rückwärts und die andere überwand es und ging weiter auf ihr Ziel zu.* Gleiche Geschichte, sehr unterschiedlicher Ausgang. Was war der Unterschied?

War die eine Frau interessanter? Attraktiver? Irgendwie ansprechender? Hat eine deswegen ihr Ziel erreicht und die andere nicht? Keineswegs. Das jeweilige Ende wurde bestimmt von den Antworten, die die beiden Frauen auf die Fragen am Anfang dieses Kapitels gaben. Schauen Sie sich an, wie die beiden die Fragen beantwortet haben, und Sie werden erkennen, dass sie auf Versagen sehr unterschiedlich reagiert haben.

F: Wenn Sie versagt haben, was haben Sie als Folge davon getan?

A: Eine zog sich zurück und hörte auf, die andere lernte aus ihrem Misserfolg und machte weiter.

F: Fühlten Sie sich schlecht wegen sich selbst?

A: Eine sah sich als Verliererin, die andere nicht.

F: Hörten Sie damit auf, das zu tun, wobei Sie versagt hatten?

A: Eine hörte auf, die andere nicht.

F: Tun Sie jetzt die Sache, bei der Sie damals versagt haben?

A: Eine nicht, die andere ist in einer glücklichen Partnerschaft.

F: Sind Sie erfolgreich dabei?

A: Eine ja, die andere nicht.

F: Gibt es etwas, das Sie zurzeit gerne tun würden, das Sie aber nicht angehen, weil Sie dabei versagen könnten?

A: Die eine würde gern ausgehen oder eine partnerschaftliche Beziehung haben. Die andere muss sich darum nicht mehr sorgen und widmet sich anderen Zielen.

Diese beiden Frauen haben bis zu einem gewissen Punkt genau das Gleiche getan. Und ab dem Punkt schritt die eine weiter in Richtung Erfolg und die andere nicht. Wie man auf Misserfolg reagiert ist eine der wichtigsten Lektionen, die man im Leben lernen kann. Und das ist die Lektion in diesem Kapitel.

Manche Dinge im Leben sind sicher, oder:  
die Natur aller Dinge

Wir haben alle schon gehört, dass zwei Dinge im Leben ganz sicher sind: der Tod und die Steuern. Und das stimmt, aber es gibt noch eine weitere Gewissheit: Versagen oder Misserfolg. Sie sind absolut sicher. Es ist die Natur aller Dinge. Tatsächlich würden wir ohne Versagen nie Erfolg haben.

Denken Sie an die Dinge, die Ihnen liegen. Sie laufen wahrscheinlich gut. Und wenn Sie essen, schaffen Sie es wahrscheinlich, das meiste Essen auch in den Mund zu befördern. Aber das war nicht immer so, oder? Wenn wir ein Video Ihres Lebens hätten, konnten wir sehen, wie Sie als Kleinkind den Lauf- und Essprozess lernten, und das sah ganz anders aus als das, was Sie jetzt tun. Viele Ihrer Schritte endeten damit, dass Sie auf dem Boden lagen. Viele von Ihren Nudeln landeten in Ihrem Gesicht. Wenn Sie heute noch so laufen und essen würden wie damals, würden Sie sehr wahrscheinlich nicht öfter als einmal mit jemandem ausgehen. Aber Laufen und Essen sind heutzutage nicht Ihr Problem, wenn es um soziale Beziehungen geht. Warum? Sie haben den Misserfolg in diesen Bereichen aus dem Weg geschafft. Sie haben etwas getan, das »Lernen« heißt.

Der Prozess lief so ab: Sie haben es versucht und es klappte nicht richtig. Sie gingen vier oder fünf Schritte und setzten sich dann auf Ihren Allerwertesten. Sie hatten ein schlechtes Ergebnis. Ihre Eltern sagten zu Ihnen: »Kein Problem. Versuch's noch mal.« Sie versuch-

ten es noch mal und kamen Ihrem Ziel ein bisschen näher, bevor Sie wieder Bekanntschaft mit dem Teppich machten. Ihre Eltern halfen Ihnen aufzustehen und Sie liefen diesmal drei Meter – bis zum Sofa. Ihre Eltern klatschten Beifall. Beim Essen machten Sie ähnliche Fortschritte. Nachdem viele Nudeln auf den Boden, den Tisch und auf Ihr Lätzchen gefallen waren, haben Sie schließlich die meisten Nudeln in Ihren Mund befördert und geschafft, sie dort zu behalten. Ihre Eltern klatschten und riefen: »Toll! Weiter so!« In kurzer Zeit wurden Ihnen diese schwierigen Handlungen zur zweiten Natur. Sie liefen und aßen ohne bewusste Anstrengung und keiner dachte sich etwas dabei. Tatsächlich erreichten Sie bei diesen Aktivitäten den Punkt, dass Ihre Eltern sogar versuchen mussten, Sie zu zügeln: »Iss die Süßigkeiten nicht vor dem Abendessen und geh nicht weiter als zum Zaun.« Der Erfolg hat seine eigenen Probleme.

*Der Punkt ist, dass, was auch immer Ihnen jetzt zur zweiten Natur geworden ist, irgendwann eine sehr, sehr schwierige Aufgabe war und Sie bei den ersten Versuchen gescheitert sind.*

Zu scheitern bedeutete für Sie nichts anderes als »Versuch's noch mal.« Der Misserfolg hatte keine persönliche Bedeutung in Bezug darauf, wie liebenswert oder fähig Sie sind, oder für Ihre Gefühle über sich selbst oder die Welt im Allgemeinen. Versagen bedeutete nur, dass die Aufgabe noch erlernt werden musste. Alles, was Ihnen jetzt zur zweiten Natur geworden ist, hat diesen Prozess durchlaufen. Sie haben es das erste Mal nicht gut geschafft und doch taten Sie es immer und immer wieder, bis Sie es verstanden hatten. Das ist die Natur des Lebens. Wir versuchen es, wir bekommen es nicht richtig hin und wir versuchen es so lange wieder, bis wir es schaffen. Wenn dann die Aufgabe erlernt worden ist, vergessen wir den Prozess und tun es einfach und genießen dabei das Ergebnis der Anstrengung, die wir endlich gemeistert haben.

Es gibt zum Beispiel Menschen, die einfach nur zum Spaß mit anderen ausgehen. Sie denken nicht einmal über Ablehnung nach oder dass der Abend nicht gut laufen könnte. Sie tun es einfach und haben ihre Freude daran. Der Grund dafür ist, dass sie gelernt haben, wie, und jetzt ist es wie ihre zweite Natur. Das innere Zittern der Teenagerzeit, die Schüchternheit und die Bedenken liegen alle