

# THINK POSITIVE! REICHT DAS?

Optimistische Beschwörungsformeln motivieren zu Höchstleistung, garantieren Erfolg. Dachte man bislang. Aber: Dieses Rezept funktioniert nicht bei jedem

Yes, we can!“ Diese drei Worte versetzten vor gut zwei Jahren fast die ganze Menschheit in Trance und führten zum Einzug Barack Obamas ins Weiße Haus. Zwar sorgt der trostlose Politalltag dafür, dass der einst so juvenile Obama äußerlich inzwischen Nelson Mandela immer ähnlicher wird. Doch bewies sein Siegeszug wieder einmal die Faszination des typisch amerikanischen „Think positive“-Modells. Ob Beach Boys, Beatniks, Flower-Power, der smarte Kennedy-Clan oder die kalifornische „Big Sur“-Fraktion – seit den Siebzigern werden auch wir vom transatlantischen Sunshine-Erfolgs-Tsunami überrollt. Anstelle der bleischweren und frustrierenden Erziehungsmaximen wie „Das schaffst du eh nie“ wurden da ganz andere Töne laut: Schau nach vorne, denke groß, der Glaube versetzt Berge, Sorge dich nicht, lebe und werde reich. In jeder noch so kleinen Kleinstadt etablierten sich Erfolgskoaches, Psychogurus, Motivationsexperten, Hypnose-Therapeuten, Flow-Propheten und Osho-Esos und suggerierten ihrer Klientel einen neuen Superselbstwert, verwegene Zielvisionen und goldene Geld- und Glückskarrieren. Um in den Genuss der Erfolg-to-go-Methode zu kommen, musste man nur jedwede falsche Bescheidenheit ablegen, knallhart das kühne Umsatzziel verfolgen und die lähmenden Negativmuster abschütteln. Der Spuk wurde durch die Tatsache begünstigt, dass zwischen 1980 und 2000 parallel die Börsenkurse explodierten. Etwas Mut, etwas Glück, ein Klick auf Chicagos Schweinehälften und taiwanische Derivate und schon funktionierte die Tschaka&Think-positive-Ekstase. Zur philosophischen Garnierung ihrer positivistischen Erfolgs-

maschinerie plünderten die neuen Heilsbringer den Zitatenschatz von US-Industriellen wie Henry Ford und Nelson Rockefeller und mischten deren knallharte Marktweisheiten mit Gutmensch-Aphorismen aus den Häusern Konfuzius und Dalai Lama. Um zu beweisen, dass jeder das Unmögliche erreichen kann, zitierte man gerne Muhammad Ali: „Guter Mann, wenn ich dir sage, dass eine Fliege den Pflug ziehen kann, dann frag mich nicht wie, sondern spanne sie

an!“ Gerade der Hochleistungssport bot und bietet den Erfolgsgurus eine Fundgrube für Motivationslegenden und vermessene Erfolgsvisualisierung. Auf allen Kanälen plaudern die Athleten über ihre mentalen Geheimtricks in Sachen Einstellung, punktgenauen Leistungsabruf und unbeugsamen Siegeswillen. Gerne vergisst der Zuschauer dabei, dass sich da stets nur der aktuelle Gewinner auslässt, während die vielen Unterlegenen frustriert unter der Dusche stehen.



FOTO: Y. Sato/Madame Figaro/Laif

MADAME 5/2010

Nun sind die meisten von uns keine Hochleistungssportler und es darf auch bezweifelt werden, dass sich deren so wohlklingende Erfolgsrezepte in irgendeiner Form auf unseren Joballtag übertragen lassen. Sind wir doch im besten Falle tapfer motivierte Karrieristen, die im richtigen Job gelandet sind, dort tolles Geld verdienen und privat wie beruflich ein erfülltes Leben führen. Wer das erreicht hat, wird kaum auf die Idee kommen, sich ein überteuertes „Think Positive“-Seminar anzutun – höchstens als Referent oder leuchtendes Vorbild für die weniger vom Glück Verfolgten. Das also wären jene Menschen, die mäßig begeistert im Arbeitsleben stehen, von Kollegen, Chefs oder den eigenen Schwächen ausgebremst werden und Gefahr laufen, es sich in ihrem Unglücksrabendasein wohnlich zu machen. Und bevor die nun final resignieren, leise oder laut Amok laufen oder Haus und Hof auf den Roulettelack tragen, sollten sie durchaus eine „Think positive“-Kur erwägen. Es wird dann nicht genügen, Urlaute auszustößen, Ego-Mantren zu brabbeln und barfuß über heiße Kohlen zu brettern. Ein seriöses Coaching mit Arbeit am Selbstwert und dem Entwurf einer neuen Motivation kann Wunder bewirken; umso mehr, wenn sich das „Think positive“ nicht in einer rein monetären Beschaffungsfixierung erschöpft.

Das Dilemma dieser Strategie liegt in ihrer Fragilität. Stellen wir uns einfach mal eines der üblichen Seminare vor, etwa acht Teilnehmer, Mittelstand, Selbstständige, Angestellte. „Think positive!“ leuchtet es in fetten Buntstiftlettern auf der Tafel. Alle schreiben mit, spüren die Power ihrer Vision, platzen vor Neustartlust und träumen blumig von Gehaltserhöhung inklusive Selbstverwirklichung. Doch mindestens zwei von ihnen legen bald den Stift zur Seite und werden von den Zweifeln am Happening eingeholt. Besonders sachlich-kritische Menschen, die gleichermaßen ängstlich wie begabt

sind, werden sich solchen Umpol-Aktionen verschließen. Den Grund dafür erläutert der renommierte Coach Dipl.-Psychologe Heinz-Detlef Scheer aus Bremen: „Gerade bei Hochbegabten, die sich gerne in weitverzweigten Problemkonstruktionen verlieren, kann eine platte ‚Think positive‘-Masche zum schnellen Abbruch des Coachings wegen antizipierter Erfolglosigkeit führen. ‚Think positive‘ sieht bei ihnen ganz anders aus. Es setzt an der komplexen Konstruktion eines Problems an und erstreckt sich von dort aus über die einzelnen Aspekte bis hin zum gesamten Problemkomplex. Die ‚Think positive‘-Botschaft führt aber nicht nur bei Hochbegabten, sondern auch bei normalen Pessimisten, die viel ‚Herzblut‘ in ihre schlüssig-negative Konstruktion der Welt investiert haben, zu Widerstand; selbst wenn sie lieber fröhlich wären, aber auf dem Gebiet kennen sie sich eben einfach nicht aus.“ Scheer machte unzählige Male die Erfahrung, dass naiv-optimistische Beschwörungsformeln wie „Glaub fest an dich und du wirst zu den Siegern gehören!“ als Illusionsgeschwätz empfunden werden. Zumal vollmundige Versprechungen in Sachen Geld, Macht und Prestige ohnehin vielen nicht imponieren. Nur: Auch die brauchen oft einen Schub, Hilfe und Anleitung. Und die kann durchaus eine „Think negative!“-Strategie sein. Das bedeutet in der Praxis, dass man anstelle des Traumziels mit derselben Intensität ein Worst-Case-Szenario visioniert, bei dem Hindernisse, Fallen und Niederlagen ausgearbeitet und durchgespielt werden. Während sich die Frohnaturen und Berufsoptimisten am Erfolgsziel berauschen, widmen sich die Zweifler und Zauderer relativ illusionslos dem steinigen Weg dorthin. Und dies kommt offenbar auch der gegebenen Mentalität entgegen – analysieren, hinterfragen, erste Lösungen entwickeln, Vertrauen und Sicherheit gewinnen und Schritt für Schritt jenen Mut entwickeln, den sie zum Er-

#### 6 TIPPS ZUM THEMA MOTIVATION

- 1 Werden Sie sich bei der Wahl eines Coaches oder eines Selbstcoachings zunächst Ihres eigenen Charakters und Ihrer Haltung zu Erfolg und Glück bewusst.
- 2 Erfolg als rein materiell-monetäre Größe bietet nicht allen Menschen eine befriedigende Motivation.
- 3 Misstrauen Sie, wenn Ihnen Erfolg in Form eines To-go-Crashkurses verkauft wird – in der Regel bedarf es Methodik, System, Disziplin, Planung, Zielsetzung, Anstrengungsbereitschaft.
- 4 Individueller Erfolg ist nicht übertragbar. Mit trivialen Rezepten, verklärten Autobiografien und Glücksversprechungen ist Ihnen wenig geholfen.
- 5 Hoch motivierte Menschen erreichen ihre Ziele noch leichter, wenn sie sich deren optimale Verwirklichung detailliert ausmalen.
- 6 Notorische Pessimisten reagieren auf überzeichnete Erfolgsvisionen eher negativ und werden demotiviert.

folg benötigen. Aktuelle Versuchsreihen an US-Universitäten haben ergeben, dass sich bei weniger erfolgreichen Studenten die Leistung sofort verbessert, wenn man sie über die sogenannte Negativmethode motiviert.

Fakt ist, dass in einer – grob gesagt – mentalen Zweiklassengesellschaft aus Optimisten und Pessimisten auch verschiedene Motivationsansätze nötig sind. Wobei es der doch eher von Selbstzweifeln geplagten deutschen Nationalseele nicht schadet, sich in Problemlagen zunächst den positiven Aspekten zuzuwenden. Wenn positives Coaching dazu führt, sich wieder mit Hingabe und Freude seiner alltäglichen Arbeit zu widmen, statt sich zum Opfer wirrer Illusionen zu machen, dann ist man dem, was Erfolg auszeichnet, sehr nahe gekommen. Und wer auf diesem Weg einen masochistisch-ernüchternden Psalm benötigt, der schlage nach bei Michel Houellebecq: „Haben Sie keine Angst vor dem Glück; es existiert nicht.“

WOLF REISER