No excuses: Raus aus der Opferrolle und Verantwortung für das eigene Leben übernehmen



Markus Czerner, Keynote Speaker, Bestsellerautor & Sportler

Endlich hast du deinen Traumjob vor Augen. Jahrelang hast du dir den Hintern aufgerissen, um den nächsten Karriereschritt zu machen. Ein Vorstandsmitglied geht in den Ruhestand und du bist der heisse Favorit auf die Nachfolge. Du bringst alle Kompetenzen mit und hast es verdient, diese Position einzunehmen. Mehr als alle anderen. Du bist der logische Nachfolger. Aus den Gesprächen mit den Vorstandsmitgliedern kannst du zwischen den Zeilen lesen, dass du das neue Vorstandsmitglied wirst, daran besteht keinerlei Zweifel. Es wird deine Kollegin. Halb so viel Erfahrung wie du, erst ein paar Jahre im Unternehmen aktiv und eigentlich keine ernst zu nehmende Mitbewerberin. Du bist am Boden zerstört. «Das kann nicht mit rechten Dingen zugegangen sein, da ist bestimmt Vitamin B im Spiel!» Deine Gedanken kreisen immer mehr in diese Richtung. Du siehst dich als Opfer, und leidest schon seit einigen Monaten. Würdest du mit jemandem tauschen können, du würdest dein Leid lieber heute als morgen weitergeben. Aber das ist unmöglich, angesichts dieses Rückschlags, den du unlängst hast hinnehmen müssen.

Wer nichts ändern will, für den ist die Opfer-Rolle die beste Strategie

Wir leiden, weil wir leiden wollen. Schmerz ist unvermeidlich, aber Leid ist freiwillig. Wir denken, andere oder das Schicksal sind schuld an unseren Problemen und unserem Leid, nur deswegen leiden wir. Natürlich ist es schade, dass wir etwas nicht erreichen, obwohl wir es verdienen. Es tut mit Sicherheit auch weh. Aber wer sagt, dass wir uns wochen- oder gar monatelang ärgern müssen, nur weil es sich nicht in die Richtung entwickelt hat, die wir gerne hätten? Wer sagt, dass wir uns tagelang verletzt fühlen müssen, wenn wir verbal angegriffen werden? Wieso müssen wir verzweifelt durchs Leben rennen, wenn wir einen Job nicht bekommen oder gekündigt werden? Wieso muss unser Tag morgens schon gelaufen sein, nur weil wir eine ärgerliche E-Mail von einem Geschäftspartner bekommen haben? Müssen tun wir nichts von dem. Wir müssen es nur, wenn wir es wollen. Denn dann nehmen wir die Opferrolle ein und geben anderen Menschen und dem Schicksal Macht über uns. Dabei hat jeder von uns die Macht, über sein Leben und seine Gefühle selbst zu bestimmen.

Übernehme Verantwortung für dein Leben

Niemand kann uns schlechte Gefühle machen – ausser, wir lassen es zu. Wir erteilen die Erlaubnis dazu, niemand sonst. Niemand kann uns verletzen

oder demütigen, es sei denn wir erlauben es. Niemand kann uns traurig machen, es sei denn wir erlauben es. Niemand kann uns das Gefühl geben, minderwertig zu sein, es sei denn wir erlauben es. Wir müssen aufhören, uns ständig als Opfer zu sehen und anfangen, Verantwortung für uns und unsere Gefühle und unser Leben zu übernehmen. Nur so sind wir in der Lage, schlechte Gefühle zu verhindern und die Zeitfenster solcher Gefühle so kurz wie möglich zu halten.

Ausgabe 9/10 September / Oktober 2020 / **ERFOLG**

Wir sehen uns gerne als Opfer der Umstände

Vielleicht denkst du jetzt «der hat ja gut reden», aber glaube mir, ich weiss, wie es in der Opferrolle ist und was sie mit einem macht. Mit 6 Jahren hatte ich schon den grossen Traum Tennisprofi zu werden. Leider konnte ich den Traum aufgrund einer Verletzung mit 19 Jahren nicht leben. Auch meine Einstellung hätte mir fast einen Strich durch die Rechnung gemacht. Mit 13 Jahren hatte ich für iede Niederlage auf dem Tennisplatz eine Ausrede. Ich habe mir teilweise vor dem Match schon Gedanken darüber gemacht, wer oder was alles daran schuld sein könnte, sollte ich verlieren. Die äusseren Umstände, das Wetter, die Bälle, der Schläger, der Platz, aber auch der Gegner, der so schlecht spielt, dass es eigentlich unter meinem Niveau ist gegen ihn zu spielen. An meinem Scheitern waren immer andere Schuld. Das war nicht nur auf dem Tennisplatz so, sondern auch in der Schule. Eine Fünf in Mathe – der Lehrer mag mich nicht! Es lag nicht an mir, sondern an

Wer willst du sein: Ein Gewinner oder ein Verlierer?

In dieser Zeit kam mein damaliger Tennistrainer zu mir und hat mich gefragt: «Markus, wer willst Du in Deinem Leben sein, ein Gewinner oder ein Verlierer?» Was für eine bescheuerte Frage. Ein Gewinner, wer denn sonst! Das sagte ich ihm auch so. Daraufhin schaute er mich an und sagte: «Du hast die Einstellung eines Verlierers, also wirst Du auch immer ein Verlierer sein. Egal, ob auf dem Tennisplatz oder in anderen Bereichen Deines Lebens. Verlierer ist Verlierer.» Ich fragte ihn, wie er das meinen würde, und er sagte, dass Gewinner ihre Niederlagen nutzen, um besser zu werden. Verlierer suchen Ausreden.

Wir sind verantwortlich für unsere Ergebnisse – niemand sonst

Viele Menschen scheitern in und mit einem Vorhaben, weil sie nicht ihr Bestes geben. Es ist einfach so, dass wir oftmals unter unseren Möglichkeiten bleiben. Wir fangen etwas an, und versuchen halbherzig unsere Ziele zu erreichen. Wir fokussieren uns darauf, Ergebnisse herbeizuführen, aber fokussieren uns nicht darauf, auf dem Weg dorthin unser Bestes zu geben. Ich habe manchmal das Gefühl, dass der Grundsatz «mit minimalem Aufwand Maximales erreichen» immer mehr Zuspruch erhält. Auch habe ich den Eindruck, dass wir faul geworden sind. Wir wollen alles haben, aber nichts dafür tun. Wirklich was erreichen können wir mit solch einer Einstellung nicht. Harte Arbeit ist Grundvoraussetzung für Erfolg. Viele wollen Aussergewöhnliches erreichen, sind aber nur bereit Durchschnittliches zu leisten. Das funktioniert nicht. Wer Durchschnittliches leistet, wird immer auch nur Durchschnittliches erreichen.

Opfer der Umstände sind oftmals schlecht vorbereitet

Ganz oft scheitern wir, weil wir schlecht vorbereitet sind. Uns fliegt eine Kundenpräsentation komplett um die Ohren und wir beschweren uns, wie ungerecht doch alles ist und wie viel Pech wir doch haben. In Wirklichkeit waren wir einfach nur faul und schlecht vorbereitet. Auf dem Weg zu unseren Zielen dürfen wir das Training nicht vergessen. Man kann sich auf so viele Situationen und Herausforderungen vorbereiten, und zwar so gut,

dass die Wahrscheinlichkeit zu scheitern sehr gering ist. Bevor ich meinen ersten Vortrag auf der Bühne vor Publikum gehalten habe, bin ich ihn über eine Zeitspanne von mehreren Monaten über 200 Mal durchgegangen. Nicht auf der Bühne oder vor einem Test-Publikum, sondern zu Hause im Wohnzimmer, im Büro oder auf längeren Autofahrten. Als ich dann zum ersten Mal live vor Publikum auf der Bühne stand, war ich top vorbereitet. Viele Menschen erwarten sehr gute Ergebnisse, bereiten sich aber nur gut bis befriedigend vor. Meiner Meinung nach ist mangelnde Vorbereitung einer der gravierendsten Fehler, die wir auf dem Weg zum Erfolg machen können. Dicht gefolgt von dem Fehler, unsere Niederlagen zu ignorieren oder Ausreden zu suchen, anstatt sie für uns zu nutzen.

Alles hat seinen Sinn – wir müssen ihn nur sehen

«Eine Niederlage ist wertvoller, als zehn Siege» – ein Grundsatz, von dem du mit Sicherheit schon gehört hast. Vielen Menschen fällt es schwer, diesem Grundsatz etwas Positives abzugewinnen. Um dieses Positive zu sehen, dafür brauchen wir den richtigen Fokus. Ein kleines Beispiel, damit du weisst, was genau ich mit Fokus meine: Du kommst montagmorgens ins Büro und deine Kollegin oder dein Kollege fragt: «Und, wie war Dein Wochenendtrip?» Du schaust leicht zerknirscht drein und sagst ernüchternd: «Leider nicht so gut. Es hat nur geregnet. Das Wetter hat mir das Wochenende versaut.» Vielleicht kennst du diese Situation oder hast sie in der einen oder anderen Konstellation schon einmal erlebt. Ich sage es dir, wie es ist: Nicht das Wetter hat dir das Wochenende versaut, dein Fokus hat dir das Wochenende versaut.

Egal was passiert: Du entscheidest, wie es weitergeht

Unser Fokus ist entscheidend dafür, wie wir die Dinge sehen. Wir können uns nicht immer aussuchen, was in unserem Leben passiert. Aber wir können immer entscheiden, wie wir damit umgehen, ganz besonders, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir es gerne hätten. Für mich persönlich sind Niederlagen ein ganz wichtiger Teil meines Lebens, und glaube mir, ich hatte reichlich davon. Ich bin mir auch darüber im Klaren, dass ich noch reichlich davon haben werde, was völlig in Ordnung ist. Genau genommen freue ich mich sogar ein bisschen darauf. Ich weiss, du denkst jetzt sicher, «was schreibt der hier bloss für einen Blödsinn.» Das kann ich dir nicht verübeln. Aber ich meine das tatsächlich ernst, ich freue mich ein wenig darauf. Dass wir uns auch nicht falsch verstehen: Es ist nicht so, dass ich bei jedem Rückschlag jubelnd im Kreis tanze vor Freude. Ganz im Gegenteil, Niederlagen machen mich fertig, ich leide darunter, sie tun weh und fühlen sich grausam an. Betrachte ich aber alle meine Niederlagen und Rückschläge der letzten 25 Jahre, muss ich dankbar sein, denn sie haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin – und das meine ich ausschliesslich positiv, nicht negativ.

Ich weiss, dass alle zukünftigen Niederlagen mein Leben positiv verändern werden, weil ich sie nutzen werde, um mich positiv zu verändern. Das hat der Sport mir gezeigt. Er hat mir gelehrt, dass jede Niederlage ein Gewinn ist – wenn ich die Verantwortung dafür übernehme und nicht weglaufe, in dem ich die Schuld bei anderen Menschen oder dem Schicksal suche.



Buchvorstellung

Scheitern tut nicht nur weh. Nein. es stigmatisiert. Wer scheitert ist ein Loser. Wer scheitert, hat versagt höchstpersönlich. Das ist eine weit verbreitete Auffassung mit fatalen Folgen: Wir vermeiden all das, was mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit nicht vom Erfolg gekrönt sein wird. Wir lassen Chancen liegen - haufenweise. Der ehemalige Tennisprofi Markus Czerner zeigt in seinem neuen Buch FAIL GOOD, wie wir dem Dogma ein Schnippchen schlagen und aus Niederlagen neue Kraft schöpfen. Mehr als aus Siegen ...

Markus Czerner zählt zu den authentischsten Rednern im deutschsprachigen Raum. In den letzten Jahren ist er zu einem Top-Speaker avanciert und bringt als solcher mehr Erfolg in das Leben seiner Zuhörer. Eines zeichnet ihn dabei besonders aus: Er redet Tacheles! Er zeigt nicht nur die Sonnenseiten des Erfolgs auf, sondern bricht auch mit einem Tabu und spricht das Scheitern an. Er bewegt seine Zuhörer mit emotionalen Keynotes, in denen er über seinen geplatzten Traum, grosse Niederlagen und den Herausforderungen auf dem Weg zum Erfolg spricht.

Ab sofort im Handel und bei Amazon erhältlich.

Keynote Speaker & Bestsellerautor

Helenenstr. 81 · 41748 Viersen Telefon +49 (0) 173 707 91 69 info@markusczerner.de www.markusczerner.de



Unsere Lösungen für **Ihren Erfolg**

- Rechnungsverarbeitung
- Personalmanagement
- Vertrieb, Marketing und Produktion

Dokumenten-Management und Workflow aus der Cloud – compliant, sicher, zukunftsfähig

kssolutions.ch

docuware.com