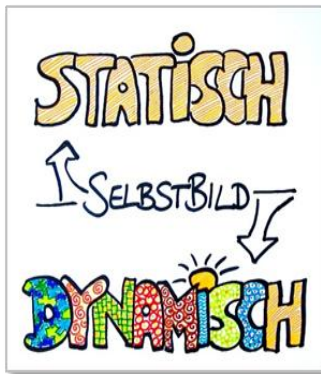


## Unser Selbstbild steuert unseren Erfolg

**Was ist überhaupt ein Selbstbild?** Als Selbstbild wird die Vorstellung bezeichnet, die wir über uns selbst haben bzw. uns machen. Es entsteht aus unseren Glaubenssätzen, mit denen wir stark identifiziert sind.

**Was hat nun das Selbstbild mit Erfolg zu tun?** Sind außerordentliche Erfolge von Spitzensportlern, Top-Managern, Künstlern oder Genies nicht hauptsächlich das Ergebnis von besonderen Talenten und Begabungen? Die Psychologin Carol Dweck kommt aufgrund von zahlreichen Analysen zu dem Schluss, dass vor allem das eigene Selbstbild zum Erfolg beiträgt.

Sie unterscheidet in **statisches Selbstbild** und **dynamisches Selbstbild**.



**Was zeichnet das statische Selbstbild aus?** Intelligenz, Fähigkeiten, menschliche Eigenschaften sind in Stein gemeißelt und nicht veränderbar, Misserfolg bedeutet, dass man nicht intelligent oder begabt genug ist, wer sich anstrengen muss hat kein Talent, lernen ist zwecklos, man strebt nach dem permanenten Beweis, dass man gut ist ...

**Was zeichnet das dynamische Selbstbild aus?** Intelligenz, Fähigkeiten, menschliche Eigenschaften sind veränderbar und lassen sich weiterentwickeln, aus Misserfolgen kann man lernen, erst die Anstrengung führt zum Erfolg, lernen bringt Ergebnisse ...

Ein Beispiel dazu: Mit dem statischen Selbstbild in einem festen Bezugsrahmen (z.B. als Mathe-Ass in der Schulklasse), ist scheinbar alles in Ordnung, denn die Bestätigung kommt täglich. Wechselt nun der Bezugsrahmen (z.B. durch Wechsel ins Mathestudium), dann macht das Mathe-Ass vielleicht auch mal Fehler. Ein Mensch mit einem statischen Selbstbild bezieht dies auf sich: "Ich bin wohl doch nicht so klug und intelligent." Im Ergebnis nehmen Angst und Unsicherheit zu, die Motivation sinkt. Das "Naturtalent" scheitert.

Im dynamischen Selbstbild wird alles als veränderbar angesehen. Es geht nicht darum, was ich bin, sondern was ich tue: "Da habe ich mich angestrengt" oder "Dabei habe ich etwas gelernt". Und kommt ein Misserfolg, dann sagen sie sich: "Da hätte ich wohl noch mehr tun müssen" oder "Wie kann ich es das nächste Mal besser machen?"

**Das Gute daran: Selbstbilder können verändert werden.** Jeder von uns für sich selber. Und jeder von uns (als Führungskraft, Eltern, Partner, Freund) kann seine Mitmenschen (Mitarbeiter, Kinder, Partner, Freude) in der Entwicklung ihres Selbstbildes unterstützen.

Ein wichtiges Element ist die **Art und Weise, wie wir Feedback geben** – loben und kritisieren. Was bringt ein Lob der Art: "Du bist genial"? Es hebt das Selbstwertgefühl, kurzfristig. Langfristig besteht die Gefahr, dass diese Art des Lobes zu einem statischen Selbstbild und zu Demotivation führt. Besser ist das Lob zum Handeln und zu Lernerfolgen: „Bei der Präsentation hast Du Dich richtig engagiert. Das sieht man am Ergebnis“.

Was motiviert mich mehr:

Die Tatsache, zu hören, dass ich Talent habe oder das Lob dafür, was ich daraus mache?

**"Das, was jemand von sich selbst denkt, bestimmt sein Schicksal."**

Mark Twain

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*