

## **IHR WORST-CASE-SZENARIO: UND WIE SIE IHRE ÄNGSTE ERFOLGREICH LOSLASSEN!**

Bedenken Sie bitte stets: Die ANGST vor dem Versagen beeinflusst Menschen zu großen Teilen mehr als das tatsächliche Versagen (sollte es überhaupt jemals soweit kommen!). Angst entsteht im Kopf und hat mit Wahrnehmung und subjektiven Beurteilungen von Situationen und Erfahrungen zu tun.

Was ist der Unterschied zwischen erfolglosen und erfolgreichen Menschen? Erfolgreiche Menschen lernen mit ihren Ängsten umzugehen und sie produktiv zu nutzen.

**Wichtig dabei ist das Feedback-Gesetz:  
Es gibt kein Versagen, sondern nur ein exaktes Feedback vom  
Leben!**

Es ist ein zum Leben gehörender Fakt, dass Scheitern und Versagen zum Leben dazugehören. Sie können sich jedoch in jedem Moment entscheiden, wie Sie damit am besten umgehen möchten.

*Was immer Menschen gelernt haben, wurde unter anderem als eine Folge von negativen Erfahrungen und Versuchen erlernt. Wir alle, jeder Mensch, hat durch Fehler gelernt.*

Viele Menschen schränken sich selbst ein. Viele Menschen erreichen nicht einmal annähernd, was sie zu leisten im Stande wären, weil sie Angst davor haben zu versagen.

Hier sind 7 Strategien für Sie, wie Sie mit möglicher Versagensangst richtig umgehen können.

## 1. Nehmen Sie Ihr Scheitern nicht persönlich!

Versagen und Scheitern haben mit unseren Verhaltensweisen zu tun. Unsere Verhaltensweisen sind wiederum auf unsere Ziele ausgerichtet. Erreichen wir die von uns anvisierten Ziele nicht, ist dies nichts Persönliches, das uns zugefügt wird – schließlich produzieren wir unsere Versagensangst selbst. Weil etwas nicht funktioniert hat, wie dies gewünscht wurde. Es bedeutet nicht, dass SIE versagt haben!

Es ist einfach nur so, dass das optimale Resultat noch nicht erreicht wurde! Führen Sie sich bitte stets vor Augen, dass Angst ein erlernter Zustand ist und von IHNEN ausgeführt wird. Jedoch nicht eine Gefahr ist, die IN Ihre Richtung erfolgt!

## 2. Bedenken Sie, wie sehr verpasste Gelegenheiten schmerzen können!

Versagensangst verhindert oft den klaren Blick auf Vorteile und Möglichkeiten, die es gibt, wenn wir einen bestimmten und neuen Weg einschlagen.

*Ohne, dass Sie Risiken, eingehen, haben Sie keine Möglichkeiten zu wachsen. Sie können ein ruhiges und verhältnismäßig glückliches Leben führen. Sie werden jedoch kaum etwas Neues entwickeln und Sie werden nicht Ihr volles Potential leben!*

## 3. Kreieren Sie einen Notfallplan!

Eine Möglichkeit Ihre Versagensangst zu minimieren, ist das Reduzieren möglicher unangenehmer Folgen des vermeintlichen Scheiterns. Je ungefährlicher es ist zu versagen, weil wir wissen, dass wir einen Plan B (C, D, E...) in der Tasche haben, desto eher können wir auch etwas riskieren.

Etwas zu riskieren heißt nicht, das komplette Hab und Gut aufs Spiel zu setzen. Das würde ich Ihnen keinesfalls raten! Wozu ich Sie ermuntern möchte ist, dass Sie sich trauen, auch mal zu versagen. Weil Sie dadurch die Möglichkeit haben, eine wertvolle Erfahrung dazu zu gewinnen, ohne wirklich etwas Bedeutendes verlieren zu müssen.

*Arbeiten Sie also – sollte wirklich Ihr Worst-Case-Szenario eintreten - Ihre Möglichkeiten und Alternativen für eine weitere Vorgehensweise aus.*

#### **4. Verstehen Sie die Vorteile des Scheiterns**

Wissenschaftler meinen, dass das Leben eine Serie von Experimenten sei: Je mehr man davon umsetze, desto besser! Jedes Scheitern ist somit ein versuchtes Experiment und eine Möglichkeit zur Verbesserung, zur Veränderung und für größeres Wachstum!

Selbst bei finanziellem Versagen können die Vorteile durch gewonnene Erfahrungen viel bedeutender sein. Nicht wenige Unternehmer und erfolgreiche Menschen empfinden es von Vorteil, wenn sich das eventuelle Versagen so früh wie möglich einstellt, damit sie so schnell wie möglich daraus lernen und Verbesserungen implementieren können.

*Bedenken Sie, dass die größten und vor allem wertvollsten Erfahrungen, die Sie in Ihrem Leben gesammelt haben, höchstwahrscheinlich nach einem Versagen kamen. Einfach, weil Sie dadurch erfahren haben, wie es nicht funktioniert und wie Sie es besser (=richtig!) machen.*

#### **5. Setzen Sie Ihr Worst-Case-Szenario ins rechte Licht!**

“Wenn Sie Ihren Träumen nachjagen und dabei richtig auf die Nase fallen – Sie in diesem Moment also Ihr Worst-Case-Szenario erleben - wie lange wird es dauern bis Sie sich davon erholt haben?“

Die Antwort ist häufig weniger tragisch als Sie vielleicht gedacht hätten. Wie schwer wäre es, einen anderen Job zu finden? Oder sich von einer

Trennung in einer Partnerschaft erholen? Oder sich von einer anderen emotionalen Verletzung zu regenerieren? In allen Fällen ist dies in wenigen Monaten möglich.

*Meine Frage an Sie: Ist die Angst vor ein paar unbequemen Monaten wirklich stärker als die Sehnsucht in einer unbefriedigenden Situation stecken zu bleiben?*

## **6. Handeln Sie gegen Ihre Versagensangst!**

Der wohl einfachste und schnellste Weg gegen Ihre Angst ist einfach etwas zu tun. Denn durch Handlungen baut sich Angst am schnellsten ab. Flüstern Sie sich bitte in solchen Momenten liebevoll zu: Alles ist schwer beim ersten Mal!

Fälschlicherweise meinen Menschen oftmals, alles müsste beim ersten Mal funktionieren – am besten auch noch perfekt. So läuft es im Leben jedoch zumeist nicht!

Wenn Sie das erste Mal von einem Fels ins Wasser springen ist dies vielleicht unheimlich, also der sprichwörtliche „Sprung ins kalte Wasser“. Nachdem Sie jedoch erfahren haben, dass weder das Wasser noch der Sprung gefährlich sind, kann dies ab dem zweiten Mal schon ein Kinderspiel sein. Und Sie stellen erleichtert fest: Ihre große Angst war unbegründet.

*Mein Tipp: Handeln Sie in kleinen Schritten! Sinnbildlich wäre dies, sich dem großen Sprung zuvor mit einem Sprung vom ein- und drei-Meter-Brett zu nähern. Bauen Sie Ihr Selbstvertrauen stetig auf. Das verleiht Sicherheit im Laufe Ihrer persönlichen Weiterentwicklung!*

## **7. Halten Sie durch!**

Wie bereits erwähnt ist die Angst vor dem Versagen für viele von uns schlimmer als das mögliche, tatsächliche Versagen. Erfolgreiche Menschen haben, wie eingangs erwähnt, vor allem gemeinsam, dass sie nicht schnell aufgeben – sie halten durch!

Vergessen Sie bitte nicht: Wir sprechen hier vom Worst-Case-Szenario, nicht von irgendeinem real eingetretenen Vorfall. Interessanterweise werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Ihre vorhandene Angst meist viel stärker und intensiver wahrgenommen wird, als dies bei einem realen Vorfall an unangenehmen Folgen die Wirklichkeit wäre.

Wie war das nochmals bei erfolgreichen Menschen? Wenn ihnen das Erreichen eines Ziels wichtig ist, versuchen erfolgreiche Menschen automatisch auch verschiedene Strategien, um ihr Ziel zu erreichen. Dass dabei ab und zu Versagensangst aufkommt, ist vollkommen natürlich.

Denn: Um ein Ziel zu erreichen, müssen Sie häufig neue Hürden überwinden. Da diese Hürden unbekannt sind, ist einerseits Unbehagen oder eben Versagensangst ein normaler Teil der Gleichung. Dafür wartet andererseits eine Fülle an neuen Möglichkeiten sowie Weiterentwicklung und Wachstum auf Sie!

***Können Sie sich dieser Sichtweise annähern? Spüren Sie vielleicht schon, wie sich Erleichterung in Ihnen breit macht, weil Sie wissen, dass Scheitern und Versagen nur ein temporärer Zustand sind, ein Zeitabschnitt, der kurz vor Ihrem ERFOLGREICH sein liegt!***