



Die Regeln für den Erfolg

TEXT: PAMELA OBERMAIER, FOTO: CHRISTIAN RUDOLF

HUNDERTE BÜCHER, meist von Männern geschrieben, möchten uns erklären, wie man erfolgreich wird. Die Bestsellerautorin Pamela Obermaier hat sich gefragt, warum es dabei immer um Statusvergleich und kaum um innere Zufriedenheit geht. „Denken hilft nicht immer“, sagt sie – und das hat nichts damit zu tun, dass sie blond ist. Unsere Gastautorin will uns zu mehr Selbstbewusstsein und Unabhängigkeit anstiften.

„Endlich schreibt mal eine Frau über Erfolg“ höre ich oft. Noch dazu eine, der man es in der männerdominierten Welt auf den ersten Blick gar nicht zutraut, weil ich vermutlich bestenfalls als „blond und lieb“ gelte. „Normalerweise stammen solche Bücher von Männern“, lautet meistens der Nachsatz. Warum eigentlich? Und warum ist es immer ein Ratgeber zu wirtschaftlichem Erfolg oder ein Aussteigerbuch? Müssen wir wirklich entweder reich sein oder ein Abenteuerleben führen, um uns erfolgreich zu fühlen? Ist Erfolg nicht einfach ein modernes Wort für Glück, weil das Männern zu gefühlsschwanger ist?

Viele wollen in erster Linie nicht als glücklich, sondern als erfolgreich gelten. Wir Frauen haben allerdings sehr wohl eine Sehnsucht nach dem Glück, die erfüllt werden will. (Ich behaupte: Männer haben das auch, aber sie reflektieren weniger darüber.) Gerade für uns ist Erfolg nichts, das man vom Gehaltszettel ablesen kann. Ein Upper-Class-Wagen und ein Posten im Management erfüllen uns nicht, jedenfalls nicht auf Dauer. Worum geht es also tatsächlich? Keine Sorge: Weder müssen Sie ewig der nächsten Gehaltserhöhung nachjagen, noch drei Studien abschließen oder die obligatorische Bar an einem Südseestrand eröffnen, um glücklich und erfolgreich zu werden! Wenn Sie sich zwei Kinder und eine gute Beziehung wünschen und beides bereits haben, dann sind Sie längst glücklich. Wenn Sie sich nicht stressen lassen wollen und deshalb einen Halbtagsjob haben, mit dem Sie Ihr Auskommen finden und genug Freizeit haben, sind Sie womöglich sogar erfolgreicher als der Manager einer Konzerns, der sich abrackert, ohne Spaß daran zu haben. Denn wir empfinden uns dann als erfolgreich, wenn

wir tief in uns glücklich sind, weil wir ein Leben führen, das uns gefällt.

Anders gesagt: Erfolgreich ist, wer es schafft, sich Ziele zu setzen, die erreichbar sind. Wir dürfen uns erfolgsverwöhnt fühlen, wenn es uns gelingt, das Rauchen endlich sein zu lassen, unserem Wohlfühlgewicht näherzukommen oder das Sofa regelmäßig gegen Laufschuhe, ein Buch oder ein Treffen mit einer Freundin einzutauschen. Das muss aber erst mal glücken, und damit das möglich wird, müssen wir wissen, dass die üblichen Erfolgsrezepte nicht stimmen: Man kann Glaubenssätze nicht auflösen, nicht alles werden und erreichen, und wer allzu stark mit seinen Zielen beschäftigt ist, wird eher Frustration als Erfolg ernten. (All das beweist die Neurobiologie in diversen Studien, nachzulesen im Buch „Gewinner grübeln nicht“.) Wir sind alle mit solchen falschen Ratschlägen aufgewachsen: „Du kannst alles werden, was Du willst, wenn Du daran glaubst!“ oder „Wenn es nicht geklappt hat, musst Du Dich eben mehr anstrengen!“ haben Sie bestimmt auch das eine oder andere Mal gehört. Das war sicherlich gut gemeint, aber das meiste davon ist einfach Blödsinn. Wir können nicht alles werden, nur weil wir fest daran glauben oder uns besonders darum bemühen: Mit meiner Größe von 1,62 Metern wäre niemals ein Topmodel aus mir geworden. Hätte ich mich darauf eingeschossen, hätte es nicht nur trotzdem nicht funktioniert, sondern ich wäre vermutlich ziemlich unglücklich geworden. Erst wenn wir sehen, wer wir sind, akzeptieren, wo unsere Stärken und Schwächen liegen und etwas für uns finden, worin wir wirklich gut sind, wird es realistisch, ohne Krampf erfolgreich zu sein. Das ist ein nicht zu unterschätzender erster Schritt auf dem Weg

zum ganzheitlichen Erfolg – und gilt nicht nur für die Berufswahl. Möchte ich eine schlankere Silhouette, so kann ich weniger essen und mich mehr bewegen, ganz klar. Aber mein Vorhaben wird auf jeden Fall von Frust gekrönt sein, wenn ich mir als Vorbild Cara Delevingne nehme, denn das wird sich auch dann nicht ausgeben, wenn ich mich nur noch von Wasser und Salatblättern ernähre, weil ich nun mal nicht den Körperbau dafür habe. Darum muss ich mir auch hier ein umsetzbares Ziel setzen: Eine schlankere Version von mir selbst ist erreichbar, aber nicht „so schlank wie“. Der Ursprung aller Unzufriedenheit liegt ohnehin im Vergleich, also können wir das gleich lassen. Genau wie das Grübeln: Wenn etwas nicht gelungen ist, sollten wir nicht ewig grübeln und uns ärgern, sondern aufstehen, Krone richten und weitergehen!

Zur Person



Pamela Obermaier ist Bestsellerautorin und mit ihrer Firma **text-sicher** erfolgreich – weil sie liebt, was sie tut. In „Gewinner grübeln nicht“ erklären sie und Neurobiologe Marcus Täuber, wie Erfolg gelingt.