

Mit Geduld und Ausdauer ans Ziel

„Ich will Ihnen das Geheimnis verraten, das mich zum Ziel geführt hat. Meine Stärke liegt einzig und allein in meiner Beharrlichkeit.“

Louis Pasteur

Von Jörg Löhr

Das Problem mit der Zeit ist, dass wir überschätzen, was wir in einem Jahr erreichen können, und unterschätzen, was uns innerhalb von zehn Jahren gelingen kann. Wer mit großen Zielen antritt, der muss Geduld und Ausdauer im Gepäck haben. Alles braucht seine Zeit.

Ein Beispiel: Der legendäre Cartoonist und Filmproduzent Walt Disney stieß in seiner Karriere immer wieder auf Finanzierungsprobleme bei der Umsetzung seiner großen Ideen und visionären Projekte. Niemand wollte ihm für derlei – zur damaligen Zeit größtenwahnsinnig anmutende – Ideen Kredit gewähren. Sowohl der erste Trickfilm in Spielfilmlänge als auch sein ambitioniertes Disneyland-Projekt drohten am Geld zu scheitern. Entmutigen ließ sich der Erfinder der Mickey Mouse aber nicht. Auch wenn er bei Dutzenden von Banken vorsprach und abblitzte, so verhandelte er immer weiter mit Geldgebern und schaffte es schließlich – gegen alle Widerstände – doch, Kreditgeber und Investoren für seine Ideen zu begeistern.

Auch im Leistungssport wird es nur derjenige zu Erfolg bringen, der neben Talent und Motivation genauso über Ausdauer und Disziplin verfügt. „Kacheln zählen“ nennen es die Leistungsschwimmer mit leiser Ironie, wenn sie Stunde um Stunde, Trainingstag um Trainingstag durchs Becken pflügen, um Kondition aufzubauen und auf hohem Niveau zu halten.

Auch wenn im Job die Notwendigkeit eines harten Trainings nicht so offensichtlich ist: Auch hier müssen Talente langsam, aber stetig kultiviert, Erfahrungen gesammelt und mit Durchhaltevermögen Ziele verfolgt werden. Wer im Bewerbungsgespräch Ungeduld als persönliche Schwäche angibt, weil er meint, damit noch das geringste Übel in Sachen Soft Skills zu wählen, irrt. Ich sehe es gerade in unserer schnelllebigen Zeit als große Stärke, einen Weg mit Ausdauer und Beharrlichkeit zu gehen, sich an schwierigen Projekten auch mal festzubeißen, den richtigen Zeitpunkt abwarten zu können.

„The harder you practice, the luckier you get“, brachte es einmal der südafrikanische Golfprofessional Gary Player, einer der erfolgreichsten Golfer aller Zeiten, auf den Punkt. Glück müssen wir uns verdienen, mit Fleiß und harter Arbeit.

10 Jahre, 10.000 Stunden Training, 110 Prozent

Ein bisschen vereinfachend, aber im Kern doch aussagekräftig, ist die sogenannte „10-Jahres-Regel“. Sie besagt, dass Spitzensportler wenigstens zehn Jahre und 10 000 Stunden mit hochwertiger, bewusster Praxis verbringen müssen, um außergewöhnliche Erfolge zu erzielen. Auch bei geistiger Arbeit führt letztlich nur Konsequenz zum Durchbruch. Ein „Geistesblitz“ trifft nur denjenigen, der sich zuvor schon intensiv mit einem Thema beschäftigt hat. Und bevor eine Erfindung zur Marktreife gelangt, wurden oft schon Dutzende von Prototypen entwickelt.

Die Quintessenz für alle, die ein großes Ziel erreichen möchten: Nur harte Arbeit und Geduld führen zum Erfolg. Führungskräfte oder Mitarbeiter, die aufsteigen wollen, müssen mehr leisten als andere. Sie müssen 110 Prozent geben und auch bereit sein, in wichtigen Phasen auf Freizeit zu verzichten. Doch sie sollen es freiwillig, mit Blick auf ihr Ziel und voller Begeisterung tun.

Selbstdisziplin und Ausdauer sind, das lehrt die Erfahrung, oft noch wichtiger für den Erfolg eines Menschen als seine Intelligenz. Für den schulischen Erfolg haben dies amerikanische Forscher in einer Studie bereits nachgewiesen. Es liegt nahe, dass dies ebenso für die berufliche Karriere gilt.

Seien Sie ehrlich: Lassen Sie sich schnell für Projekte begeistern, aber ebenso schnell wieder entmutigen? Wie viele Ihrer Vorhaben des vergangenen Jahres haben Sie zu Ende gebracht?

Die folgenden Tipps können Ihnen dabei helfen, künftig mehr Geduld und Ausdauer zu entwickeln:

- »» Sehen Sie Ihr Vorhaben als Marathon, nicht als Sprint. Auch an einen Marathonlauf können Sie sich nur mit Geduld herantasten. Und er wird nicht schon auf den ersten Metern entschieden.
- »» Rufen Sie sich stets ins Gedächtnis: Erfolg braucht seine Zeit. Richten Sie auch Ihren Aktionsplan darauf aus. Setzen Sie sich Woche für Woche ein realistisches Aufgabepensum, an das Sie sich aber konsequent halten.
- »» Setzen Sie sich Etappenziele. Belohnen Sie sich zwischendurch auf für Teilerfolge. Das motiviert Sie durchzuhalten!
- »» Verlieren Sie sich nicht in Details, behalten Sie stets das große Ganze im Blick.
- »» Führen Sie ein Erfolgstagebuch. Vermerken Sie darin Ihre Fortschritte und erhöhen Sie so Ihre Motivation entscheidend.