

# WAS MACHEN MENSCHEN MIT ERFOLGSINTELLIGENZ ANDERS?

**Immer wieder stösst man auf intelligente oder sogar hochintelligente Menschen, die im Beruf dennoch wenig Erfolg haben. Was macht den Unterschied aus zu anderen, die es mit vielleicht weniger guten Voraussetzungen zu etwas gebracht haben? Das Konzept der Erfolgsintelligenz gibt hierzu Hinweise, indem es analytische mit kreativen und praktischen Fähigkeiten verbindet. Text: Gerlinde Lahr Bild: Shutterstock**

Der Frage nach dem beruflichen Erfolg und dem Lebenserfolg ging der amerikanische Psychologe Robert Sternberg nach. Während normale Intelligenzmessungen in erster Linie analytische und intellektuelle Eigenschaften messen, setzt sich das Konzept der Erfolgsintelligenz aus mehreren Facetten zusammen und berücksichtigt auch kreative, persönliche und praktische Fähigkeiten. Der auf der rechten Seite abgebildete Test ermöglicht es, wesentliche Erfolgsfaktoren für sich persönlich zu reflektieren.

## Was heisst eigentlich Erfolg?

Beim Begriff der Erfolgsintelligenz stellt sich natürlich zunächst die Frage: «Was heisst denn Erfolg?». Auf die Frage, was ein erfolgreiches Leben ausmacht, wird man von verschiedenen Menschen ganz unterschiedliche und sehr individuelle Antworten bekommen: Eine Familie gründen, viel Geld verdienen, reisen und die Welt kennenlernen, die Welt ein bisschen besser machen ... Für viele Menschen findet Erfolg im beruflichen Umfeld statt. Dazu gehört, einen Beruf gewählt zu haben, der gut zu einem passt, der einen immer wieder motiviert und nicht nur Willensanstrengung fordert. Und natürlich möchte man auch bei Tätigkeiten, die Freude machen und in sich selbst schon belohnend sind, gute Resultate, sprich: Erfolge erzielen.

Um die eigenen Ziele besser kennenzulernen, macht es gerade zu Anfang des Berufslebens Sinn, sich die folgende Frage zu stellen: «Wann ist jemand wie ich, der beispielsweise als Landschafts- oder Staudengärtner arbeitet, eigentlich erfolgreich?» Wie möchte ich wahrgenommen werden, welche Ergebnisse möchte ich erzielen? Dazu sollte man etwa 10 bis 20 Antworten finden, um sich verschiedene Facetten der eigenen Zielsetzungen zu verdeutlichen.

## Kompetenzen, die über das Fachliche hinausgehen

Neben den berufsspezifischen Kenntnissen und Fähigkeiten gibt es sogenannte Schlüsselqualifikationen. Dies sind zum Beispiel Fremdsprachenkenntnisse, Computerkenntnisse, Medienkompetenz (Informationsbeschaffung, -strukturierung und -bewertung), Teamfähigkeit, betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse, gutes Deutsch und Kommunikationskompetenz: Insbesondere angenehmes Auftreten, Gesprächsführung, souveränes Telefonieren, sichere schriftliche Kommunikation.

Erfolgreich werden diejenigen, die wissen, wie sie das Beste aus ihren Fähigkeiten machen können. Welche «Zutaten» braucht es dazu? Um Resultate zu erzielen, braucht es zunächst Ziele, die dem Ganzen eine Richtung geben – und nicht nur solche, die vorgegeben werden, sondern auch selbstgesteckte



**Erfolg im Beruf können neben den berufsspezifischen Fähigkeiten auch Schlüsselqualifikationen wie beispielsweise angenehmes Auftreten oder Fremdsprachenkenntnisse sein.**

Ziele. Wichtig ist, in den richtigen Momenten die Initiative zu ergreifen, um gute Ideen, die man hat, auch in Taten umzusetzen. Wenn auf dem Weg zum Ziel Durststrecken auftauchen, ist es gut zu wissen, wie man sich selbst wieder motivieren kann und durchhält. Hierzu gehört auch, seine Impulse kontrollieren zu können, also nicht gleich hinzuwerfen, wenn einem danach ist, oder loszutoben, wenn man sich über den Kollegen oder Chef geärgert hat. Allerdings – und das macht die Sache komplizierter – ist «Durchhalten um jeden Preis» auch nicht immer die richtige Entscheidung. Bei einer echten Sackgasse ist es wichtig, diese mit etwas Abstand zu erkennen, loslassen zu können und sich neu zu orientieren. Von detailverliebten Menschen sagt man oft: «Der sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht.» Menschen mit Erfolgsintelligenz können den Wald und die Bäume sehen, also die Zusammenhänge, in denen einzelne Aufgabenfelder stehen und haben zusätzlich ein Interesse an qualitätsvollen Details.

## Sich selbst nicht im Weg stehen

Wir alle sind kein unbeschriebenes Blatt, wenn wir ins Berufsleben starten. Jeder hat schon Erfolge, Misserfolge oder Enttäuschungen erlebt und gelernt, sie auf seine ganz eigene Weise zu verarbeiten. Wir bilden Denkgewohnheiten und Gefühlsmuster aus, die sich oft im Laufe des Lebens verfestigen.

Vieles hat damit zu tun, ob wir die Welt eher als einen freundlichen oder unfreundlichen Ort erleben, in dem die

Menschen es überwiegend gut mit uns meinen oder wir zur Denkhaltung neigen, dass es Andere leichter und besser haben als wir. Das Resultat einer solchen inneren Haltung können übertriebene Ängste vor Fehlschlägen sein oder die Neigung zu Selbstmitleid, das sich dann oft in Ärger oder Wut verwandelt. Man kreist dann mehr um sich selbst, als sich auf die Sache und das Ziel zu konzentrieren. «Nimm es nicht so persönlich!», sagen dann oft wohlmeinende Freunde, wenn man enttäuscht ist, dass der Chef nicht sieht, wieviel Arbeit man in eine Aufgabe gesteckt hat. Und da ist oft etwas dran, auch wenn es sich sehr persönlich anfühlt. Berechtigte Kritik annehmen zu können und daraus zu lernen, ist für das Ego erst einmal nicht wohlthuend, hilft aber, sich weiterzuentwickeln und dazuzulernen – und es ist wichtig, berechnete von unberechneter Kritik unterscheiden zu lernen.

### Der Weg zum Ziel macht's.

Jeder von uns führt eine Art inneres Konto über Erfolge und Misserfolge – in der Regel, ohne dass uns dies bewusst ist. Und unsere Art zu zählen ist sehr individuell und oft nicht sehr rational. Für viele Menschen zählt ein kleiner Misserfolg zehnmal so viel wie ein veritabler Erfolg. Demensprechend fühlt sich dann das innere Konto an und dies hat Auswirkungen auf unser Selbstbewusstsein und die Art, wie wir Dinge anpacken. Am anderen Ende der Skala stehen Menschen, die alles, was sie tun, grossartig finden und auch hier wäre es günstig, einmal genauer hinzuschauen.

Um sich selbst einzuschätzen, ist ein gutes soziales Netz mit Freunden, die einem sowohl wohlwollend als auch offen ein klares Feedback geben, ein grosser Pluspunkt. Dies hilft, sich selbst zu reflektieren und sich an den eigenen Zielen und individuellen Fortschritten zu messen und weniger auf andere zu schauen. Um Freude und Erfolg im Beruf zu haben, ist dies ein wesentlicher Schritt zu mehr Unabhängigkeit und Souveränität und trägt dazu bei, einmal zurückzuschauen und zu wissen, dass man sich richtig entschieden hat.

### Auswertung zum Test rechts

1. Addieren Sie Ihre jeweiligen Punkte. Bilden Sie zunächst die Gesamtsumme.
2. Wenn Sie insgesamt unter 60 Punkten liegen, sollten Sie die Fragen anschauen, in denen Sie besonders gut abgeschnitten haben. Oft ist es hilfreich, zunächst die Stärken weiter auszubauen, um das Selbstwertgefühl zu stärken und sich danach mit einzelnen «Schwachpunkten» zu beschäftigen.
3. Wenn Sie den Test vorab kopieren und vertrauenswürdigen anderen Personen geben mit der Bitte, die Fragen im Hinblick auf Sie zu bewerten, hilft Ihnen dies, Ihr Selbstbild mit dem Fremdbild abzugleichen (dies ist übrigens immer spannend, unabhängig von der Punktzahl).
4. Wenn Sie insgesamt deutlich über 80 Punkten liegen, sind Sie schon auf einem sehr guten Weg und die Verbesserung bezieht sich auf die Optimierung der einzelnen Punkte, die Ihrer persönlichen Entwicklung zusätzlichen Schub geben können.
5. Danach können Sie für die Fragen 1 bis 10 und 11 bis 20 noch unterscheiden zwischen Ihrer Fähigkeit, auch mit «negativen» Emotionen, wie sie im Laufe des Lebens immer wieder entstehen, umzugehen und Ihrer Fähigkeit, proaktiv zu handeln (11 bis 20). Dies bedeutet, selbst Initiativen zu entwickeln und die Fähigkeiten auch in konkrete Ergebnisse umzusetzen.

### Ausprägung von Erfolgsfaktoren

	gering						sehr stark					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1. Wie ist Ihre Fähigkeit entwickelt, sich selbst zu motivieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wie gut können Sie Ihre Impulse kontrollieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Können Sie ausgewogen analytische, kreative und praktische Denkweisen zum Einsatz bringen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wie stark sind Ihr Durchhaltevermögen und Ihre Ausdauer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wie gut können Sie Kritik akzeptieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Können Sie Ihre Ängste vor Fehlschlägen kontrollieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wie gut schaffen Sie es, sich auch in schwierigen Situationen nicht allzu sehr selbst bedauern zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Wie steht es um Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Verfügen Sie über die Stärke, persönliche Schwierigkeiten zu überwinden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Haben Sie die Kraft, Geduld beim Warten auf Belohnungen zu entwickeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Können Sie sich angemessen gegenüber den Wünschen und Forderungen anderer abgrenzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Können Sie gut zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen unterscheiden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Verfügen Sie über die Fähigkeit, Ihre Ideen in Taten umzusetzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Wie gut können Sie angefangene Arbeiten zu Ende bringen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Haben Sie die Fähigkeit, selbst initiativ zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Verfügen Sie über die Fähigkeit, ergebnisorientiert zu handeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Wie gut können Sie sich auf ein ausgewähltes Ziel konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Verstehen Sie, das Beste aus Ihren Fähigkeiten zu machen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Verfügen Sie über die Fähigkeit, Dinge nicht auf die lange Bank zu schieben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Können Sie immer wieder ein gutes Mass zwischen Überbelastung und Unterforderung für sich finden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>