

# Motiviert durch Erfolg und Misserfolg

Häufig sind es die Erfolge, die uns motivieren, uns bei einer Aufgabe weiter zu engagieren. Doch auch Misserfolge können eine motivierende Wirkung haben. Dieser Blitz erklärt, warum dies so ist und zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie diese Wirkung nutzen können.

Um ein Ziel zu erreichen, ist zumeist ein gewisses Maß an Anstrengung erforderlich. Doch was motiviert uns dazu, auf dem Weg zu einem Ziel nicht aufzugeben und uns weiter zu engagieren? Forscher gehen davon aus, dass zum einen Erfolge und Situationen, in denen (Teil-) Ziele erreicht wurden, das Potential bieten, uns für darauf folgende Aufgaben weiter zu motivieren - dies können z.B. der Abschluss einer Aufgabe oder eine Ideen bringende Diskussion sein. Aber auch Misserfolge und Situationen, in denen ein Ziel noch nicht erreicht wurde (z.B. eine ungelöste Aufgabe, ein unzufriedener Kunde) können eine motivierende Wirkung haben.

## Die Wirkung von Erfolg & bereits erreichten Zielen

Erfolge machen uns bewusst, was wir bereits geschafft haben. Sie können dazu beitragen, dass wir anschließend zuversichtlicher und mit gesteigertem Engagement an Aufgaben herantreten, indem sie:

- die *Stimmung* erhöhen, d.h. wir fühlen uns gut, ein Ziel erreicht zu haben
- das Gefühl vermitteln, dass unser Handeln *effektiv* ist
- und so sowohl unser *Vertrauen* in die eigenen Fähigkeiten als auch unsere *Erwartungen* erhöhen, auch in Zukunft erfolgreich sein zu können

## Die Wirkung von Misserfolg & noch unerreichten Zielen

Auch Misserfolge und Ziele, die noch nicht erreicht wurden, können motivierende Effekte haben, denn sie:

- *signalisieren*, dass ein gewünschtes Ziel noch nicht erreicht und weitere Anstrengung notwendig ist
- lösen so ein gewisses Maß an *Unzufriedenheit* aus und
- steigern damit die *Bereitschaft*, weitere Energie in ein Ziel zu investieren und bei *Veränderungen* mitzuwirken - vor allem dann, wenn das Ziel uns wichtig ist

## Die motivierende Wirkung nutzen

Die motivierende Wirkung von (Miss-) Erfolgen kann man auf verschiedenen Wegen nutzen. Wichtig ist es dabei, sich sowohl der positiven Auswirkungen als auch der möglichen Einschränkungen bewusst zu sein.

### (1) „Ausruhen“ nach und auf Erfolge

Wenn ein Ziel erreicht wurde (z.B. ein Projekt abgeschlossen ist), können wir als Konsequenz darauf zumeist unsere Anstrengungen für dieses Ziel reduzieren und die Situation dazu nutzen, wieder Energie für neue Aufgaben zu sammeln. Indem Sie sich Erfolge am Arbeitsplatz oder auch in der Freizeit bewusst machen, können die eigenen Ressourcen wieder aufgefüllt und das Befinden gesteigert werden. Folglich können Sie Ihre Aufgaben anschließend wieder mit mehr Leistungsbereitschaft und Engagement angehen.

Allerdings bedeuten Erfolge nicht immer, dass ein Ziel bereits *vollständig* erreicht ist und die Anstrengungen für dieses Ziel tatsächlich vermindert werden können. Sie bieten demnach auch die „Gefahr“, dass man sich nach einem Erfolgserlebnis anderen Aufgaben zuwendet, auch wenn ein Ziel eigentlich weiterer Anstrengung bedarf (z.B. Teile eines Produkts noch einmal überarbeitet werden müssen).

### (2) Möglichkeiten bei Misserfolg bewusst machen

Eine Auseinandersetzung mit den eigenen Möglichkeiten, Misserfolge zu bewältigen, kann dabei helfen, Lösungen für Probleme zu finden und umzusetzen. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn Misserfolge auf *beeinflussbare* Aspekte einer Situation und nicht als Zeichen für mangelnde eigene Fähigkeiten gewertet werden, da dies die Motivation hemmen und lediglich Gefühle von Unzufriedenheit verstärken kann. Somit kann die bewusste Auseinandersetzung mit unerreichten Zielen Sie auch dabei unterstützen, bestehende Schwierigkeiten auf dem Weg zu einem Ziel zu akzeptieren und dementsprechend entweder die eigenen Ziele anzupassen oder sich alternative Ziele zu suchen.

### (3) Verfügbarkeit von Ressourcen prüfen

In manchen Fällen ist man dabei auch auf andere Personen angewiesen. Zum einen kann eine Rückmeldung von anderen die eigene Sichtweise auf den Fortschritt hinsichtlich eines Ziels ergänzen. Dadurch wird einem sowohl bewusst, was bereits alles erreicht wurde, als auch welche neuen Möglichkeiten es zur Erreichung eines Ziels geben kann. Zum anderen können Sie in Gesprächen mit KollegInnen oder Vorgesetzten die für das Erreichen eines Ziels nötigen Ressourcen, wie z.B. Informationen oder Unterstützung durch andere, diskutieren und (im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten) einfordern. Auch Sie selbst können Personen in Ihrem Umfeld rückmelden, wenn Sie einen Erfolg wahrnehmen oder den Eindruck haben, dass etwas gerade in eine unerwünschte Richtung verläuft. Fokussieren Sie dabei jeweils auf die Aspekte, die tatsächlich verändert werden können.

**Fazit:** Erfolge und Misserfolge können unser zukünftiges Engagement steigern, mitunter dadurch, dass man sich diese bewusst macht und sich mit anderen darüber austauscht. Wichtig sind dabei u.a. die eigene Interpretation einer Situation und eine gewisse Balance zwischen Erfolg und Misserfolg.



**Dipl.-Psych. Annika Scholl**

Schreibt auf [wissensdialoge.de](http://www.wissensdialoge.de) zu den Themen: Reflexion, Lernen aus Erfahrung, Macht im organisationalen Kontext, Email-Kommunikation