



WISSENSLETTER BLOGBEITRAG

9 Anzeichen, dass Sie den notwendigen Mumm haben, um erfolgreich zu werden

Sehr empfehlenswerter Artikel von Mirijam Franke, freie Redakteurin und Texterin.

Welche denken Sie, ist die wichtigste Eigenschaft auf dem Weg zum Erfolg? Viele Menschen denken, Talent wäre ausschlaggebend oder Fleiß. Eine US-amerikanische Forscherin machte nun aber eine andere, durchaus überraschende Entdeckung: Sie ist sich sicher, dass schlussendlich nur der „Mumm“ darüber entscheidet, ob und wie viel Erfolg ein Mensch im Leben hat oder nicht – und zwar bereits im Kindesalter. Wir haben Ihnen deshalb neun Anzeichen zusammengetragen, die dafür sprechen, dass auch Sie über ausreichend Mumm verfügen.

Definition: Was bitte soll „Mumm“ sein?

Mumm beschreibt umgangssprachlich den Mut oder das Selbstbewusstsein, eine Herausforderung anzunehmen. Es handelt sich dabei um die freie Übersetzung des Wortes „Grit“, welches die Forscherin Angela Lee Duckworth in ihrer Studie verwendet. Es geht also um das Konglomerat mehrerer Eigenschaften, welche sie als wichtig für den Erfolg eines Menschen identifiziert hat. Alles in allem umfasst das Wort „Mumm“ diese am besten.

Welche neun Charakterzüge dahinterstecken, werden wir Ihnen folgend verraten. Doch erst einmal zu der Frage:

Wer ist eigentlich Angela Lee Duckworth?

Ursprünglich war Angela Lee Duckworth weder Psychologin noch Forscherin oder Wissenschaftlerin. Sie war stattdessen eine US-amerikanische Lehrerin, die während ihres Unterrichts einer siebten Klasse eine interessante Entdeckung machte: Sie war sich sicher, dass keines der Kinder auf der Schulbank mit dem Lernstoff überfordert war. Klar gab es talentiertere und weniger talentierte Schüler, dennoch war dieser offensichtlich nicht der ausschlaggebende Punkt, der über Erfolg oder Misserfolg beziehungsweise in diesem Fall gute oder schlechte Noten der Betroffenen bestimmt hat

Die „High Performer“ in ihrer Klasse waren also nicht die talentiertesten, sondern jene mit dem meisten Mumm. Sie konnte es zu Beginn nur als das „besondere Etwas“ bezeichnen, welche sie so faszinierte, dass Angela Lee Duckworth kurzerhand ihren Job an den Nagel hing und stattdessen Psychologie an der UPenn studierte. Seither forscht sie zum Thema „Grit“ – frei übersetzt als Mumm. Dabei nimmt sie längst nicht mehr nur Schüler unter die Lupe, sondern untersucht auch den Erfolg von Angestellten, Soldaten sowie Teilnehmern verschiedener Wettbewerbe. Und sie kommt immer wieder zu demselben Ergebnis: Die erfolgreichsten Personen haben ein „besonderes Etwas“, das sie motiviert und dazu antreibt, stets ein wenig härter zu arbeiten als ihr soziales Umfeld – und dadurch erfolgreich zu werden. Welche also sind die neun Bestandteile des „Grit“ beziehungsweise Mumm?

Anzeichen #1: Sie haben den Mut, durchzuhalten!

Wenn Sie über „Mumm“ verfügen, haben Sie den Mut, durchzuhalten und Ihre Ziele zu verfolgen. Auch, wenn es einmal schwierig wird und sich Ihnen Hindernisse oder sogar Menschen in den Weg stellen, lassen Sie sich nicht von diesem abbringen. Unabhängig davon, ob Sie mit dem Strom oder ganz alleine dagegen schwimmen, halten Menschen mit Mumm an ihren Träumen und Visionen fest. Genau dieses Durchhaltevermögen gepaart mit einer Menge Disziplin und Zielstrebigkeit ist es also, welches Menschen mit Mumm besonders erfolgreich machen.

Andersherum können Sie noch so talentiert sein: Wenn Sie an Ihren Zielen zweifeln, diese ständig ändern oder nicht hart genug dafür arbeiten, werden Sie niemals das gewünschte Ergebnis erreichen. Setzen Sie sich also konkrete kurz-, mittel- und langfristige Ziele und verlieren Sie diese niemals aus den Augen.

Anzeichen #2: Sie haben den Mut, Ihre Leidenschaft zu leben!

Was wollten Sie werden, als Sie noch ein Kind waren? Schauspieler? Feuerwehrmann? Tierarzt? Pilot? Viele Menschen verlieren im Laufe des Lebens ihre wahren Leidenschaften aus dem Auge und widmen ihre Zeit nur noch einer ungeliebten, aber gut bezahlten Arbeit oder halbherzig ausgeführten Hobbys, weil sie angeblich gut für die Gesundheit seien. An dem Spruch:

Suchen Sie sich einen Job, welchen Sie lieben – und Sie müssen nie wieder arbeiten.

ist tatsächlich ein wahrer Kern zu finden. Denn nur, wenn Sie Ihren Job lieben, werden Sie darin auch erfolgreich, ohne langfristig zu erkranken. Setzen Sie also Ihre Träume in die Realität um, auch wenn Faktoren wie Geld, Ihr soziales Umfeld oder Ängste dagegen sprechen. So sieht wahrer Mumm aus!

Anzeichen #3: Sie haben den Mut, Fehler zu machen!

Ängste – das ist ein wichtiges Stichwort. Viele Menschen leben ein von Ängsten geprägtes Leben und verlieren dadurch Tag für Tag an Authentizität. Sie suchen einen anderen Job als ihre eigentliche Leidenschaft, aus Angst zu Versagen. Sie lehnen eine Herausforderung ab, aus Angst vor dem Scheitern. Und sie schieben ihren Traum von der Weltreise auf, bis es zu spät ist, aus Angst davor, ihr bisheriges Leben hinter sich zu lassen. Angst ist aber bei Entscheidungen stets ein schlechter Ratgeber. Sie brauchen daher den Mut, einfach Sie selbst zu sein und das Leben zu führen, das zu Ihnen passt, um darin schlussendlich auch erfolgreich zu werden – und vor allem glücklich.

Anzeichen #4: Sie haben den Mut, wieder aufzustehen!

Die Angst vor dem Scheitern ist ohnehin unbegründet, wenn auch in unserer deutschen Gesellschaft tief verankert. Aus diesem Grund gibt es hierzulande deutlich weniger Selbstständige als beispielsweise in den USA und auch Jobwechsel sind eher ein Horrorszenario als normaler Alltag für die Arbeitnehmer – trotz weltweit einzigartigem Kündigungsschutz. Deutschland lebt eine Kultur der Angst und Angst ist bekanntlich das Gegenteil von Mut.

Um wirklich erfolgreich zu werden, müssen Sie aber den Mumm haben, Ihre Ängste zu besiegen und Risiken einzugehen, trotz der Gefahr des Scheiterns. Sie müssen lernen, dass Niederlagen zum Leben gehören und ein fester Bestandteil jeder Erfolgsgeschichte sind. Erst, wenn Sie also den Mut haben, das Scheitern zu riskieren und sich notfalls wieder aufzuraffen, den Staub von den Schultern zu klopfen und es erneut zu versuchen, werden Sie auch endlich erfolgreich werden.

Anzeichen #5: Sie haben den Mut, immer weiter zu kämpfen!

Was Sie benötigen, ist also eine ordentliche Portion Kampfgeist. Die Psychologin Angela Lee Duckworth konnte bei ihren Schülern feststellen, dass jene mit dem größten Kämpferherz schlussendlich Erfolg hatten – auch, wenn es ihnen vielleicht vollkommen an Talent fehlte. Auch ihre folgenden Studien beweisen, dass erfolgreiche Menschen für sich selbst, ihre Träume, Meinungen, Visionen und Wünsche einstehen. Sie bleiben ihrer Linie treu und investieren viel Kraft, Ehrgeiz sowie Arbeit in ihre Ziele – selbst, wenn diese in unerreichbarer Ferne scheinen.

Sie freuen sich dabei selbst über kleinste Erfolge, denn sie wissen, dass jeder Schritt in die richtige Richtung sie näher an ihre Ziele bringt...wenn sie noch so klein sein mögen.

Erfolgreich und glücklich? Mit Freude das Leben mit Sinn und Zweck verwirklichen.

The Flame Strategy unterstützt Unternehmer und Inhaber mit Ergebnis-Coaching, persönlich wie beruflich.

Anzeichen #6: Sie haben den Mut, nach Hilfe zu fragen!

Das bedeutet aber keinesfalls, dass Sie ein Einzelkämpfer sein müssen. Auch um Hilfe zu fragen, benötigt nämlich eine große Portion Mut. Viele Menschen möchten sich selbst oder ihrem Umfeld beweisen, dass sie alles alleine schaffen. Das kann eine Trotzreaktion sein oder das Resultat eines ungesunden Stolzes, wie ihn beispielsweise viele Narzissten mit sich herumtragen.

Schlussendlich bringt Ihnen das aber nicht mehr und nicht weniger ein, als ein Burnout-Syndrom. Stattdessen brauchen Sie den Mumm, auf dem Weg zum Erfolg nach Hilfe zu fragen, wenn Sie diese benötigen. Niemand hat schließlich behauptet, dass Sie alleine erfolgreich werden müssen. Und im Team macht es doch gleich viel mehr Spaß, denn geteilte Freude ist bekanntlich doppelte Freude.

Anzeichen #7: Sie haben den Mut, sich negativen Emotionen zu stellen!

Das Leben besteht aber leider nicht nur aus Freude, sondern auch aus zahlreichen negativen Emotionen, wie

- **Angst / Wut / Scham / Trauer / u. v. m.**

Natürlich sollten im Alltag die positiven Emotionen überwiegen, doch lassen sich die schlechten nicht einfach verdrängen. Viele Menschen versuchen das aber und tragen dadurch einen immer größeren Haufen an angestautem Frust mit sich herum. Schlimmstenfalls entwickeln sie sogar eine Depression, die sich natürlich auf alle Lebensbereiche und damit auch Ihren Erfolg negativ auswirkt.

Wirklich starke Menschen haben hingegen den Mumm, sich ihren negativen Emotionen zu stellen, Konflikte anzusprechen oder Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen, wenn sie merken, dass sie mit der aktuellen Situation unglücklich sind. Nur so können Sie auf Dauer eine grundlegende Zufriedenheit sowie Leistungsfähigkeit und Gesundheit bewahren und dadurch den Grundstein für Erfolg legen.

Anzeichen #8: Sie haben den Mut, auf Ihr Bauchgefühl zu hören!

Ihr Bauch ist viel klüger, als Sie vielleicht denken mögen. Das Bauchgefühl ist mehr als nur eine dumpfe Emotion. Im Bauch sind so viele Nerven angesiedelt, dass sie quasi ein eigenes kleines Gehirn bilden – und das ist manchmal klüger als der Kopf. Auf sein eigenes Bauchgefühl zu hören, erfordert zwar Mumm, ist aber stets ein guter Rat. Denn wenn Sie bei einer Entscheidung ein schlechtes Gefühl im Bauch haben, schlägt vermutlich irgendetwas in Ihnen Alarm. Vielleicht erinnert Sie die Situation an eine vergangene und beinahe vergessene Erfahrung, die damals schlecht für Sie ausging. Oder irgendetwas in Ihnen merkt, dass Sie mit Ihrem Gegenüber als zukünftiger Chef nicht klarkommen würden – und dass Sie das Jobangebot deshalb lieber ausschlagen sollten.

So oder so erfordert es Mut, auf sein Bauchgefühl zu hören und dazu zu stehen. Wir Menschen neigen nämlich dazu, Entscheidungen aus dem Kopf zu treffen und dementsprechend logisch zu begründen. Wenn Sie das gut bezahlte Jobangebot in der Nähe mit flexiblen Arbeitszeiten und hervorragenden Zukunftsperspektiven stattdessen ausschlagen und dies mit einem miesen Bauchgefühl begründen, werden Sie auf viel Unverständnis in Ihrem sozialen Umfeld stoßen. Dennoch werden es diese richtigen oder falschen Entscheidungen sein, welche schlussendlich über Ihren Erfolg entscheiden.

Anzeichen #9: Sie haben den Mut, mehr zu geben als zu nehmen!

Zuletzt müssen Sie den Mumm aufbringen, in Ihre Träume und Ziele zu investieren, ohne eine Garantie auf den gewünschten Erfolg. Egal, ob Sie an Karma glauben oder daran, dass das Leben aus einer Balance zwischen dem Nehmen und dem Geben besteht, können Sie schlussendlich auch all der harten Arbeit zum Trotz leer ausgehen. Das ist Fakt! Es braucht also Mut, Ihre Ziele zu verfolgen und schlussendlich auf Erfolg zu hoffen. Laut Angela Lee Duckworth ist diese Grundeinstellung Ihr Schlüssel zum Erfolg:

Whatever it takes, I want to improve!

Um erfolgreich zu werden, brauchen Sie also eigentlich „nur“ den Mumm zum Durchhalten und die unzerstörbare Hoffnung auf die Früchte Ihrer Mühe. Noch besser ist es natürlich, wenn Sie den Mut hatten, Ihre Leidenschaft zum Beruf zu machen und Ihrem Bauchgefühl sowie einem tieferen Sinn in Ihren Zielen zu folgen.

Erfolgreich und glücklich? Mit Freude das Leben mit Sinn und Zweck verwirklichen.

The Flame Strategy unterstützt Unternehmer und Inhaber mit Ergebnis-Coaching, persönlich wie beruflich.

Rainer Flamm | Lebens- und Businessstrategie | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen
T. +49 173 95 44 957 | info@flamm-coaching.de | www.flamm-coaching.de | USt.-IDNr. DE145107088