

Die 7 Tugenden im Überblick

Auf deiner Reise durchs Studium ist die **erste Tugend „Annahmen hinterfragen“**. Sie ist die Tugend des Denkens und der Kritikfähigkeit. Sie wird dir zeigen, dass es notwendig ist, genau zu beobachten und zweimal hinzuschauen bevor man sich ein Urteil bildet.



Die **zweite Tugend „Proaktives Handeln“** zeigt dir den Weg zu einer selbstbestimmten, optimistischen und zukunftsgerichteten Handlungsweise.

Mit der **dritten Tugend „Exploration“** entdeckst du dich, deine Umgebung und deine Ziele. Wo willst du hin? Was hast du vor?



Definiere mit der **Tugend 4 „Strategisches Denken“** deine Ziele und marschiere in dessen Richtung.

Unterwegs werden dir viele Hindernisse im Weg stehen. Ob Sumpf oder schweißtreibender Berganstieg, - gib nicht auf und beweise mit der **Tugend fünf „Hartnäckigkeit“**.



Du wirst unweigerlich Fehler machen, dich mal verlaufen oder Gefahrensituationen falsch einschätzen. **Tugend sechs „Fehlertoleranz“** erklärt dir, warum solche Fehler Teil deines Entwicklungsprozesses sind und wie du aus ihnen lernen kannst.

Die **Tugend sieben „Produktivitätssteigerungen“** beschäftigt sich mit dem Prinzip der permanenten Verbesserung deiner Fähig- und Fertigkeiten. Nutze jeden deiner Schritte zum Aneignen und Festigen deines Wissens. Sie dienen deiner Prozesskompetenz und prägen nachhaltig deine Persönlichkeit.



Tugend 1_ Sei kritisch: Hinterfrage Annahmen

Der Einfluss von positiven Erwartungen und Gedanken

Deine Wahrnehmung und Bewertung der Dinge ist für deinen Erfolg ausschlaggebend. Dein Denken bestimmt unmittelbar dein Handeln. Es folgt damit dem auf Aristoteles zurückgehendem Prinzip von Ursache und Wirkung. Die richtige Einstellung kann dein Leben entscheidend ändern. Diese Erfahrung habe ich selbst schon gemacht:

Ich entschied mich, in Witten zu studieren. Der gute Ruf der Uni war hierbei ausschlaggebend, doch leider ist das beschauliche Witten nicht unbedingt eine coole Universitätsstadt. Hinzu kam, dass ich eigentlich im Ausland studieren wollte, aber beim Einstufungstest knapp gescheitert war. Derart deprimiert, verglich ich alles mit meinem unerreichten Traumstudienort. Nichts in und an Witten gefiel mir. Erst einige Zeit später wurde mir im Gespräch mit einer Freundin, die freiwillig aus einer Großstadt nach Witten gezogen war, klar, dass ich immer nur auf die negativen Seiten der Stadt geschaut hatte. Die positiven Aspekte, z.B. dass es hier viel Wasser und Grünflächen gab, hatte ich völlig außer Acht gelassen! Zudem wollte ich nach dem Grundstudium ursprünglich die Uni wechseln und lebte mein zweites Studienjahr als wäre es das Letzte: Ich unternahm viel mit meinen Studienkollegen und Sportfreunden, um die Zeit richtig auszuleben. Dieses „letzte Jahr“ wurde so cool, dass ich beschloss, in Witten zu bleiben.

Nachdem ich meine Situation nicht mehr ganz so schwarz sah, konnte ich mich all den positiven Aspekten öffnen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich allein auf meine nicht zu erfüllenden Erwartungen konzentriert. Nicht nur, dass Erwartungen die Zufriedenheit entscheidend beeinflussen, sie haben auch Auswirkungen auf deine Leistungsfähigkeit. Ein Beispiel dafür ist der „Rosenthal-Effekt“:

Rosenthal gab Lehrern einer Schule zu Beginn eines Schuljahres eine Liste von Schülern, die angeblich ein hohes Entwicklungspotenzial hatten. Tatsächlich waren diese „Hochbegabten“ nach dem Zufallsprinzip ausgewählt worden. Zum Ende des Jahres zeigten diese zufällig ausgewählten Schüler überdurchschnittliche Leistungen. Der Grund: Die positiven Erwartungen der Lehrer wurden den Schülern unbewusst vermittelt (u.a. durch die Wartezeit auf eine Schülerantwort, durch Häufigkeit und Intensität von Lob oder Tadel).

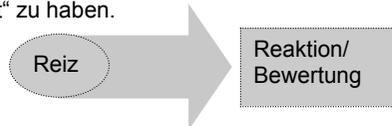
Dies ist nur eine Form von sich selbst erfüllender Prophezeiungen. Die Unterschiede in der Intelligenz sind gering. Wenn jemand erfolgreicher ist, dann wohl deshalb, weil er seine Talente und Fähigkeiten besser entwickelt

hat als du. Denke daran: Die schädlichsten Einflüsse sind die, die dich einschränken. Suche nach solchen selbstauferlegten Beschränkungen, wenn du das Gefühl hast, dass andere dir überlegen sind. Es gibt auch für dich keine Schranken! Du kannst genau das erreichen, was andere schon vor dir erreicht haben - oder gar ein wenig mehr! Verkaufe dich nicht unter Wert und gib dich nicht mit weniger zufrieden. Selbstauferlegte Schranken sind wie ständig schleifende Bremsen am Fahrrad: Sie hindern dich am Vorwärtskommen. Es ist daher wichtig, dass du dir viel zutraust. Solange du an dich und deine Stärken glaubst, kannst du deine Ziele auch erreichen!

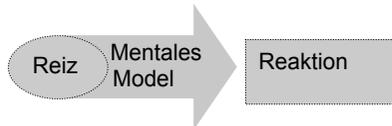
Was bestimmt unser Denken und Handeln?

Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken. Wenn wir Einfluss auf unser Denken nehmen und den Automatismus der vorschnellen Schlüsse durchbrechen können, haben wir die Chance Dinge differenzierter zu beurteilen, Lernprozesse schneller voran zu treiben und unsere Wahrnehmung scharfsinniger zu gestalten. Deswegen muss es unser erstes Ziel sein, eingefahrene Denk- und Beurteilungsmuster aufzulösen.

Die Reaktion auf einen äußeren Reiz erfolgt zumeist sehr schnell. Ein schlechtes Feedback zu einem Referat löst in uns eine beleidigte Haltung aus. Wir raunen zurück oder sind am Boden zerstört, weil wir dann denken, „alles falsch gemacht“ zu haben.



Die Grafik zeigt, was in diesem Fall passiert: Aus einem Umweltreiz erfolgt augenblicklich eine Reaktion. Tiere reagieren bei einem Geräusch instinktiv ängstlich und flüchten. Im Gegensatz zu Tieren ist die Reaktion eines Menschen immer eine individuelle. Bei einer Beleidigung sind einige gekränkt und ziehen sich frustriert zurück. Andere schimpfen lauthals. Manche wiederum lächeln nur müde, weil sie wissen, dass eine Beleidigung mehr über den Sprecher als über den Empfänger des Schimpfwortes aussagt. Was ist es also, das diesen Unterschied in der Reaktionsweise der Menschen ausmacht? Es sind ihre „Mentalen Modelle“ (auch Paradigmen genannt), die ihre Wahrnehmung und Bewertung von Umweltfaktoren beeinflussen:



Was genau ist ein Mentales Modell? Es ist unsere Sicht und Einschätzung der Umwelt. Es ist die Brille, durch die wir die Welt sehen. Und wie bei Brillen, die verschiedene Stärken haben und verschiedene Sehfehler

korrigieren, unterscheiden sich die Mentalen Modelle der Menschen ebenfalls. Das, was wir sehen, ist immer subjektiv, weil unser Wissen, unsere Erfahrungen und unsere Werte das Gesehene prägen. Es ist nicht die Realität.

So ist es nur zu verständlich, wenn sich zwei Menschen über etwas streiten und beide Recht behalten wollen. Stell dir vor, du stehst gemeinsam mit einer Freundin im Museum vor einer Plastik. Ihr betrachtet die Plastik von einem unterschiedlichen Einfallswinkel. Ihr seht beide dasselbe *reale* Phänomen, aber jeder *interpretiert* es, abhängig vom Standort, anders.



Wenn du behauptest, du würdest einen alten Mann sehen und deine Freundin, dass die Skulptur doch eine Frau darstellte, hättet ihr eine zähe Diskussion, wer von euch Recht hat. Ihr streitet dabei nicht über die Realität, sondern über eure subjektive Wahrnehmung. Ein Streit basiert also oft auf verschiedenen Interpretationen, die wir als die „Wahrheit“ sehen. Wenn ihr stattdessen eure Wahrnehmungen akzeptieren und addieren würdet, hättet ihr mehr Informationen und wärt der Realität ein Stück näher.

Es ist nur zu offensichtlich, dass keiner von uns die Realität überschauen kann. Zu komplex sind die Zusammenhänge, zu reichhaltig die Informationen. Dies verdeutlicht auch folgendes Beispiel:

Bei einem Teamtraining wurden wir nachts geweckt, mit verbundenen Augen in Autos gesetzt und durch zwölf Runden im Kreisverkehr orientierungslos gemacht. In einem hügeligen Gelände wieder ausgesetzt, sollten wir zu unserem abgelegenen Seminardorf zurückfinden, lediglich mit einem Walkie-Talkie und je einem weiteren Hilfsmittel (Kompass, Trillerpfeife, Taschenlampe, unterschiedliche Ausschnitte einer Landkarte) ausgestattet. Die einzige Chance, sich einen Überblick über die tatsächlichen Gegebenheiten zu machen, lag in der Kommunikation mit den anderen. Durch die Walkie-Talkies konnten wir uns nach und nach ein Bild über unsere Standorte und das Gelände machen, in dem wir ausgesetzt waren. Manche der Kartenstücke überlappten sich, sodass man nach Gemeinsamkeiten suchen konnte. Durch die Trillerpfeife und die Taschenlampe konnten andere auf sich aufmerksam machen. Allmählich wurden wir kleinere Grüppchen, die sich zusammenfanden und die Kartenstücke zusammensetzten. Diejenigen, die keine Karte hatten, konnten von den anderen navigiert werden, indem sie ihren Standpunkt durch Angabe markanter Orientierungspunkte beschrieben. Durch die

Kooperation und die genaue Beschreibung der jeweiligen zur Verfügung stehenden Informationen konnten wir uns aus dieser misslichen Lage befreien.

Aus dieser Geschichte kann man einiges lernen: Zunächst, dass wir den anderen in seiner Wahrnehmung ernst nehmen sollten. Denn er sieht nur das, was er aufgrund seines Standpunktes sehen kann und er kann nur das zur Lösung beitragen, was ihm an Informationen und Fähigkeiten zur Verfügung steht. Wir dürfen also von anderen und von uns selbst nicht zu viel erwarten. Auf der anderen Seite stellen die kleinen Kartenausschnitte unsere Mentalen Modelle dar, mit denen wir versuchen, unsere Umwelt zu erklären.

Wir müssen also unsere Mentalen Modelle als subjektive Ausschnitte der Realität akzeptieren. Wir müssen uns bewusst werden, dass unsere Wahrnehmung von Dingen und unsere Bewertung von Umwelteinflüssen unvollständig, subjektiv und relativ sind. Oft kommt es vor, dass man nur einen Teil der Karte in der Hand hält oder man mit alten Karten operiert, wohingegen sich das Stadtbild längst geändert hat.

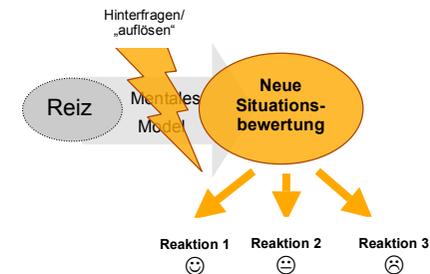
Unsere Welt besteht aus Konventionen. Diese sind wichtig, um unser Leben zu strukturieren, Unsicherheiten zu reduzieren und unser Zusammenleben zu vereinfachen. Wir haben viele Dinge von unseren Eltern, Lehrern und Freunden gelernt und dadurch automatisch Einstellungen und Wertvorstellungen von ihnen übernommen. So haben wir vorgefertigte Bewertungsraster, Modelle und die berühmten Schubladen verinnerlicht. Ein Modell muss nicht falsch sein, aber es passt nicht jedes Modell auf jede Situation. Ein Modell versucht nur, die Wirklichkeit zu erklären. Es kann die Wirklichkeit nie ganz erfassen. Somit ist es fehleranfällig. Sicherlich sind einige Modelle veraltet und bedürfen eines Updates. Sie sind schuld daran, dass wir uns so viele selbst auferlegte Schranken setzen. Denk immer daran: Die Welt ist so, wie du sie siehst! Siehst du sie als chancenreich, werden sich dir Möglichkeiten zeigen. Siehst du die Welt als risikoreich, wirst du viele Dinge nicht ausprobieren und einige Chancen verspielen.

Konventionen und Routine sind per se nichts Schlechtes. Unser Gehirn strebt nach Struktur. Wir brauchen gewohnte Muster, um überleben zu können. Aber manchmal hindern uns diese Muster eben auch.

Denkpause: Welchen Konventionen folgst du stillschweigend? Welche Dinge, die andere ganz anders sehen, sind für dich selbstverständlich? Welche Regeln hast du übernommen, ohne sie zu hinterfragen? Welche dieser Regeln kannst du brechen, um mehr Erfolg zu haben?

Versuche, das Zebra zu sehen!

Albert Einstein sagte einmal: „Wir können Probleme nicht auf derselben Ebene lösen, auf der sie verursacht wurden.“ Recht hatte er, was also tun? Wir müssen den Reiz-Reaktionsprozess unterbrechen, um einen anderen Gang zu wählen. Dieser Auskuppelungsprozess setzt bei der bewussten Hinterfragung unserer Wahrnehmung und unserer Bewertungen an. „**Ist es wirklich so?**“ ist eine der wichtigsten Fragen, die du dir immer wieder stellen musst! Sonst haben unsere Mentalen Modelle unser Denken, Fühlen und Handeln komplett in der Hand.



Wir müssen unsere Mentalen Modelle immer wieder hinterfragen und „updaten“. Nur so können wir einen Entscheidungsspielraum gewinnen. Auf diese Weise stehen uns mehrere Reaktionen zur Wahl. Zum Beispiel können wir uns nach dem Referat freuen, dass wir endlich mal ein ehrliches Feedback für die Leistung bekommen haben. Wir können uns aber auch bewusst werden, dass die Art des Feedbacks nicht in Ordnung war. Wir können also zwischen dem unsachlichen und brauchbaren Teil trennen. Du empfindest die Situation nicht mehr als schwarz oder weiß sondern differenzierter. Dort, wo vorher ein schwarzes Ross oder ein weißer Schimmel stand, befindet sich plötzlich ein Zebra! (Ich weiß, der Vergleich hinkt. Ein farbenfrohes Chamäleon wäre sicher besser. Nur: Hast du schon einmal versucht, ein Chamäleon zu zeichnen?)



Wende deine Fähigkeit in folgenden Situationen an:

Im Studium kann man lernen, was im Berufsleben ungleich schwieriger ist: seine eigenen Urteile zu bilden. Du kannst an der Universität frei denken, Texte interpretieren und dir einen eigenen Reim auf wissenschaftliche Modelle machen. Die Reflexion hat Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung und Situationseinschätzung. Unsere **Kritikfähigkeit** wird geschult.

Hinterfragen von wissenschaftlichen Modellen: Ein wissenschaftliches Modell ist der Versuch, die Wirklichkeit durch vereinfachte Annahmen zu erklären – Es ist nicht die Wirklichkeit! Frage dich also immer, inwieweit das Modell auf deine Aufgabe anwendbar ist, welche Annahmen stimmen und welche hinterfragbar sind. Deshalb musst du jede Theorie, jeden Text kritisch hinterfragen: Kann man das wirklich so sagen? Unter welchen Umständen treffen die Annahmen des Autors zu? Unter welchen Umständen muss das Modell verworfen werden (wie robust ist es)? Bilde dir eine eigene Meinung und „friss“ nicht alles blindäugig!

Entwicklung von Kreativität und Alternativen: Die erste Lösung ist nicht immer die beste. Neue Perspektiven anzunehmen und sich von verschiedenen Richtungen dem Problem zu nähern, ist das Geheimnis der Kreativität. Dies setzt voraus, dass wir uns bewusst von eingefahrenen Denkhaltungen lösen können.

Bei Enttäuschung oder Bewertung von Situationen: Oft ist man von anderen enttäuscht, weil man von ihnen ein ganz bestimmtes Verhalten erwartet. Wir gehen von bestimmten Annahmen aus, ohne die Situation des anderen zu kennen. Wir sind daher selbst für unsere Enttäuschungen verantwortlich. Frustration, Enttäuschung aber auch Zufriedenheit ist immer auch ein Ergebnis unserer eigenen Erwartungen. Hinterfrage sie, wenn du unzufrieden bist!

Übung - Auflösen von selbstauferlegten Beschränkungen: Wann immer du das Gefühl hast, dass ein Problem aufgrund deines fehlenden Wissens und deiner selbstauferlegten Schranken entsteht, frage dich: „Was wäre wenn ...?“ Beispiel: „Ich kann im Zug nicht arbeiten.“ Erstelle eine „Was wäre, wenn ich ...“-Liste!

Was wäre wenn ich...

- ... einen Sitzplatz mit Schreibtisch reserviere?
- ... mir Ohrstöpsel besorge?
- ... im Zug unwichtige Sachen abarbeite?
- ... zu solchen Zeiten Zug fahre, in denen ich eh unproduktiv bin?
- ... die Bewegung nutze, ein paar Gedanken schweifen zu lassen?

Bei Voreingenommenheit: Allzu oft übernehmen wir einen Ratschlag ohne die Aussage zu überprüfen, z.B. dann, wenn wir fragen, was jemand von einem bestimmten Seminar oder Professor hält. Eine positive Auskunft ist oft ein gutes Zeichen, eine negative Meinung muss aber nicht gleich heißen, dass das Seminar uninteressant oder der Prof inkompetent ist. Bewertungen

sind äußerst subjektiv. Stelle einen Ratschlag also stets in Frage und bilde dir lieber eine eigene Meinung.

Nachdenken, bevor man handelt: Lege zuerst eine gedankliche Pause ein und überlege dir, warum und wie du etwas tust. Das klingt vielleicht banal, aber wie oft machst du das wirklich? Wir erledigen viele kleine Aufgaben, ohne nachzudenken, ob sie überhaupt sinnvoll sind. Diese Eigenschaft hilft dir beim Zeitmanagement und ist die Voraussetzung für Produktivitätssteigerungen (→ Tugend 7).

Übung „Auskuppeln“: Tritt auf die Bremse, wenn dich jemand um einen Gefallen bittet. Stimme nicht jedem verlockenden Angebot gleich zu, wenn du dich damit überlastest oder du es eigentlich gar nicht machen möchtest. Bitte um Bedenkzeit. Überlege, welche Ziele du hast, welche Aspekte die angetragene Sache beinhaltet und welche Handlungsalternativen es gibt. Entscheide erst dann!

Eine bewährte Methode: Mentale Modelle hinterfragen!

Es gibt eine sehr hilfreiche Übung, seinen eigenen Annahmen und Denkmodellen auf die Spur zu kommen:

1. Zeichne eine Tabelle und schreibe in die linke Spalte eine Situation, die nicht gut gelaufen ist (z.B. ein Gespräch, bei dem es zum Konflikt kam) oder bei der du dich schlecht gefühlt hast (z.B. eine Prüfung, Einarbeitung im Praktikum).
2. Schreibe in die rechte Spalte, was du in den jeweiligen Momenten gedacht und gefühlt hast! Versuche dich genau daran zu erinnern, was gesagt wurde. Was ging darauf in deinem Kopf vor?

Im Folgenden das Beispiel eines schlecht gelaufenen Referats:

Interaktion/ Konfliktgespräch	Meine Gedanken & Gefühle
<p><i>Prof.: Das Referat war mir viel zu unstrukturiert. Die Folien waren überladen und die Quellenangaben auf den Seiten fehlen.</i></p> <p><i>Du: Das stimmt nicht, ... (nun verteidigst du dich nur, anstatt ihm wirklich zuzuhören) ...</i></p>	<p><i>Wie kann der nur so reden? Ich habe 50 Stunden in die Vorbereitung der Präsentation gesteckt, und jetzt kommt der mit solchen Vorwürfen. Ich habe mir so lange einen Kopf um die Struktur gemacht, die Folien kreativ gestaltet und die Quellenangaben zum Ende der Präsentation aufgelistet.</i></p> <p>...</p>

Prof.: ... ich gebe ihnen deshalb eine 2,7.	So eine Frechheit. Diese Note entspricht nicht der Wertschätzung, die ich für dieses Referat bekommen sollte ...
---	--

Ich habe extrem gute Erfahrungen mit dieser Übung gemacht. Sie dient sowohl der Analyse deiner Mentalen Modelle als auch der Verbesserung zukünftiger Interaktionssituationen durch:

- **Dokumentation:** Durch diese Übung holst du dir die Konfliktsituation ins Gedächtnis zurück und ziehst den Gesprächsverlauf nach.
- **Gedanken und Gefühle:** Durch die rechte Spalte erinnerst du dich an das, was du in dieser Situation gedacht und gefühlt hast. Du kannst deine Reaktion besser nachvollziehen, weil du verstehst aus welchem Grund sie erfolgt ist.
- **Identifikation der Annahmen:** Der Student im Beispiel ist der Auffassung, das Referat richtig vorbereitet zu haben und meint, dass eine kreative Gestaltung bei Folien generell gut ist. Er hat nicht bedacht, dass es bei Präsentationen auf ein einheitliches Gliederungsschema ankommt. Ebenso kannte er den akademischen Usus noch nicht, jedes Modell und jede Aussage zitieren zu müssen. Er hatte die Annahme, dass ein Quellenverzeichnis am Ende des Referats reicht, so wie er es in der Schule gelernt hat.
- **Nachvollziehen der „Konfliktlinie“:** Analysiere, welche Teile des Gespräches konfliktverstärkend und welche konfliktreduzierend waren. Vielleicht war die Wortwahl des Professors zu direkt, sodass du dich angegriffen gefühlt hast. Vielleicht bist du auf Abwehr statt auf Zuhören umgestiegen und hast somit neues Holz ins Feuer geworfen.
- **Generierung von Alternativen:** Du kannst nun in aller Ruhe überlegen, welche deiner Sprechakte ungeschickt gewählt waren. Was könntest du in Zukunft konfliktreduzierend antworten, wie hättest du besser argumentieren können?
- **Schlagfertigkeit:** Oft ärgert man sich, dass einem die guten Argumente nicht früher eingefallen sind. Wenn du solche Gespräche regelmäßig auswertest, erhöhst du bald deine Schlagfertigkeit.



Die Fähigkeit, Annahmen zu hinterfragen, ist für die Flexibilität deines Denkens sowie für deine Analyse- und Kritikfähigkeit essentiell!

Tugend 2_Handle proaktiv: Nimm dein Studium in die eigene Hand

Das Wörtlein „proactivity“ ist im englischen Sprachraum sehr populär. Es bezeichnet selbstbestimmte, weitsichtige Menschen, die die Initiative ergreifen. Eine andere Bezeichnung für Proaktivität ist „Selbstverantwortung wahrnehmen“. Auch du solltest proaktiv handeln, denn das ist eine der bedeutendsten Eigenschaften überhaupt!

Übernimm die Initiative!

Es hilft nichts, abzuwarten bis sich etwas Entscheidendes ändert, wenn du aktiv dazu beitragen könntest! Wenn du mit deiner Alma Mater unzufrieden bist, kannst du dich mit deinen Freunden über den Prof, die Uni oder das mangelnde Studienangebot auslassen. Oder *du* erarbeitest dir den Stoff in einer Lerngruppe, schließt dich einer studentischen Organisation an oder stellst selbst etwas auf die Beine. Hast du z.B. Probleme mit dem Schreiben? Wie wäre es mit einem Aushang für eine Schreibgruppe, die Hausarbeiten und allerlei andere Textarten miteinander bespricht? Du musst viele Referate halten oder argumentieren? Dann gründe doch einen Debating Club bzw. schließe dich einem existierenden Club an! Mit solch einer Initiative punktest du nicht nur im nächsten Bewerbungsgespräch, sondern triffst auch engagierte Leute, die dich sicher auch in anderen Dingen voran bringen können.

Wenn du Hemmungen hast, etwas zu tun, dann stell dir immer die Frage: „**Was ist das Schlimmste, was passieren kann?**“ Meist ist das gar nicht so wild. Hier greift die „0 oder 1“-Philosophie: Machst du nichts, hast du ein Ergebnis von 0. Tust du aber etwas, so hast du eine hohe Wahrscheinlichkeit, ein Ergebnis zwischen 0 und 1 zu bekommen. Im schlimmsten Fall klappt es nicht und du bist wieder bei 0. Du kannst also nichts verlieren! Worauf wartest du noch?!

*Es ist besser, ein Licht anzuzünden,
als auf die Dunkelheit zu schimpfen.
(Chinesisches Sprichwort)*

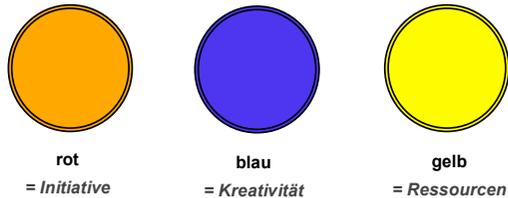
Habe Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten

Wer hilft dir, wenn nicht du selbst? Wer macht den ersten Schritt, wenn nicht du? Das Fundament für jede Initiative ist das Vertrauen in deine Ressourcen und deine Kreativität. Auch wenn du die Möglichkeiten, etwas zu bewegen, jetzt noch nicht kennst, suche aktiv nach ihnen, und vertraue darauf, dass du

einen Weg finden wirst. Verlass dich auf deinen Einfallsreichtum, wenn es darum geht, Probleme zu lösen. Schau nicht hilflos umher, bis dir jemand väterlich aus der Patsche hilft. Nimm dich deiner Situation an und versuche selbst, einen Lösungsweg zu finden. Ich höre immer wieder „Ich kann das nicht“ oder „Ich habe keine Ahnung davon“. Manche glauben das wirklich, meist sind es jedoch nur Ausflüchte und Auswüchse von Bequemlichkeit, um sich nicht selbst in ein Problem hineinfuchsen zu müssen. Viele warten auf jemanden, der ihnen weiterhilft. Aber die, die etwas erreichen, sind immer diejenigen, die Lösungen entwickeln und sich nicht selbst zum Problem machen! Von jetzt an, wann immer du auf etwas wartest, das passieren soll, sag dir: *Ich habe die Ressourcen, und ich kann die Initiative ergreifen! Ich bin von niemandem abhängig!*

So meisterst Du jedes Problem: Deine „Farbpalette“

Um mehr Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten zu bekommen, möchte ich einen Vergleich mit der Farbpalette anstellen: Aus dem Kunstunterricht kennst du das Farbspiel mit den drei Grundfarben rot, blau und gelb. Mischt man diese drei Farben miteinander, erhält man jede andere Farbe. Es ist doch ein kleines Wunder, wie farbenfroh man mit nur drei Farben malen kann!



Ähnlich kannst du mit der richtigen Mischung der drei folgenden Farben deine Probleme und Herausforderungen meistern:

- **Rot** habe ich mit der **Initiative** gleichgesetzt. Du kannst es mit Feuer und Energie assoziieren. Es ist die Farbe des Handelns, der Spontaneität und des energischen Findens eines Lösungsansatzes.
- **Blau** assoziiere ich mit **Kreativität** und dem Himmel. Das erinnert mich daran, an einem Sommertag auf einer Wiese zu liegen und die Gedanken mit den wenigen Wolken am blauen Himmel schweifen zu lassen und dabei neue Ideen zu finden.
- **Gelb** steht für die **Ressourcen**, also z.B. für ein Lehrbuch oder einen Studienordner mit gelbem Einband.

Deine Farbpalette in Aktion

Egal, ob im Studium, Job oder im Privaten - immer wenn dir etwas Angst macht, dich verzweifeln lässt oder dich überfordert, dann analysiere schriftlich, was dir Sorgen macht und wie du deine Probleme mithilfe deiner drei Grundfarben „Initiative“, „Kreativität“ und „Ressourcen“ lösen kannst:

Analyse: Was genau ist das Problem? Welche Aspekte spielen eine Rolle?

Kreativität: Schreibe spontan alle Möglichkeiten auf, wie du diese einzelnen Aspekte angehen könntest. Finde mindestens 10 Varianten, auch wenn sie zunächst unwahrscheinlich oder albern klingen.

Interne Ressourcen: Was weißt du schon über das Thema? Kennst du evtl. Modelle, auf die du zurückgreifen könntest?

Externe Ressourcen: Wo könntest du Hilfe und Rat finden (Internet, Buchladen, Familie/ Freunde/ Professoren/ Kollegen fragen ...)

Initiative: Welche Schritte könntest du konkret unternehmen? Welche der Lösungsmöglichkeiten sind am erfolgversprechendsten? Entwickle einen Lösungsweg aus der Kombination mehrerer Ansätze und bestimme gegebenenfalls Meilensteine der Umsetzung.

Wenn du die Übung richtig machst, sollte es kein Problem sein, ein DIN- A-4-Blatt mit Aspekten und Ideen innerhalb einer halben Stunde zu füllen.