

INTELLIGENZANWENDUNG

UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

Im ersten Artikel der Serie konnten wir festhalten, wie ungemein wichtig es ist, sich klare Ziele zu setzen. Doch wer sich anspruchsvolle Ziele setzt, kann hin und wieder scheitern.

Wie man mit Niederlagen umgeht, ist für das persönliche Wachstum und Vorankommen von herausragender Bedeutung. Betrachten wir also die wichtigsten Zusammenhänge von Rückschlägen, Selbstbild, Selbstvertrauen und Intelligenz.

SELBSTRECHTFERTIGUNG

Nach einer sorgfältigen Analyse unseres Lebens haben wir mittel- und langfristige Ziele definiert. Wir setzen unser Können bestmöglich ein, um vorwärts zu kommen. Doch was geschieht, wenn wir an Zielen scheitern? Klar – es fühlt sich schlecht an. Doch wie gehen wir mit diesem Gefühl um, und was löst es in unserer Entwicklung aus? Wie wir mit Niederlagen umgehen, hängt primär von unserem Selbstbild ab. Betrachten wir die zwei Extremausrichtungen, zwischen denen wir uns wiederfinden:

1. Ein sehr starkes Selbstbild mit gewaltigem Selbstvertrauen
Bei einem großen Ego ist eher die Umwelt oder schlicht Pech für Niederlagen verantwortlich – also Faktoren, die nicht im Einflussbereich der Person standen. Umgekehrt rechnen solche Menschen Erfolge immer ihren eigenen Fähigkeiten zu. An Niederlagen sind also die anderen Schuld, aber die Siege haben wir uns selbst verdient.

2. Ein sehr schwaches Selbstbild mit zerstörtem Selbstvertrauen
Bei einem schwächtigen Ego sucht man die Schuld für Niederlagen bei sich selbst – man verdient es zu scheitern und hat ohnehin nichts anderes erwartet. Bei Erfolgen

entsteht eher das Gefühl, dass es Glück war oder die Umstände günstig waren – nicht etwa, dass man aufgrund der eigenen starken Leistung den Erfolg verdient hätte.

INTELLIGENZ ALS VERSTÄRKER

Beide Selbstbild-Extreme bergen eine große Gefahr, die durch hohe Intelligenz verstärkt wird. Intelligenz ist eben nur eine Art Energiefluss, der Veränderungen vorantreibt. Ob sich diese Energie positiv für uns auswirkt, hängt von einigen Faktoren ab – z.B. von unserem Selbstbild.

Hochintelligente Menschen finden schneller Begründungen, und diese können zudem noch komplizierter und verworrener konstruiert sein als bei durchschnittlich intelligenten Personen. So bedarf es hoher Intelligenz, wenn sich Menschen ganze Scheinwelten erschaffen, um traumatische Erlebnisse nicht realisieren zu müssen. Um das Erlebnis als surreal abgrenzen zu können, müssen sie eine Welt erschaffen, in der das Ereignis keinen realen Bezug mehr darstellt – hier kann es nicht stattgefunden haben.

Wenn man versteht, wie wir Menschen unsere persönliche Wahrnehmung konstruieren, wird es leichter nachvollziehbar, wie es geschehen kann, dass sich durch heftige Prägungen anormal entwickelte Personen sehr skurril wirkende Welten erdenken.

In Analogie zu dieser Abbildung schaffen wir einen Rahmen, der dafür sorgt, dass wir das Erlebnis in unserer bevorzugten Weise wahrnehmen können. Der umgebende Bereich im Bild vermag den Ein-

druck zu vermitteln, der innere Balken wäre links dunkler als rechts. Dem ist nicht so. Der Balken ist einfarbig – er deckt einfach die umgebende Form ab.



Die Welt von Menschen, die ihre Intelligenz nutzen, um sich Ereignisse oder Glaubenssätze zu plausibilisieren, ist dabei in gewisser Weise verrückt – im Sinne von „verschoben“ – konstruiert. Es gibt einen festen, ungewöhnlichen Glaubenssatz, der unverrückbar ist und damit zum Kern ihrer Welt wird. Alle anderen Eindrücke und Informationen werden von diesem Kern aus gedeutet und um ihn herum verwoben, sodass der Kern geschützt wird und nicht angezweifelt werden muss. Letztlich macht die Wissenschaft bei einer Theoriefixierung – Dogma – auch nichts anderes. Die Welt wird ausgehend von den Axiomen angeordnet. Abweichende Beobachtungen werden lange als Messfehler gedeutet, um die Theorie nicht als gescheitert beurteilen zu müssen.

DAS GROSSE EGO

Wenn man nun hohe Intelligenz nutzt, um ständig im Umfeld Gründe für Niederlagen zu finden, dann ist man nicht in der Lage, sich selbst weiterzuentwickeln. Warum auch – an einem selbst liegt es ja nie. Die anderen tragen die Schuld an unseren Niederlagen. Daraus entwickeln sich verschiedene, nicht

so angenehme Einstellungen und Sichtweisen. Man wird anderen weniger vertrauen – sind sie doch Schuld an unseren Problemen und haben nicht genug Verstand uns zu verstehen. Da man selbst perfekt ist, gibt es nichts an anderen, das uns imponiert, was wir als erstrebenswert erachten. Deshalb reduziert sich die Wertschätzung gegenüber anderen. Geringe Wertschätzung spüren wir schon allein über die Körpersprache – uns erscheinen jene mit großem Ego arrogant und selbstgefällig, kaum sympathisch.

Sehr schwache Menschen, die jemanden brauchen, der sie führt, gefällt manchmal sogar diese ignorante „Stärke“, da sie die Schwächen dahinter nicht verstehen und damit nicht sehen können. Arrogante Menschen entwickeln sich jedoch zwangsweise in Richtung einer menschlichen Insel. Sie führen meist ein in sich geschlossenes Leben und sind einsam – wenn sie sich das auch nur selten eingestehen. Als Ausgleich für diese Unzufriedenheit entstehen des Öfteren Süchte und Laster. In welche Richtung die Entwicklung letztlich wirklich geht, hängt natürlich von weiteren Faktoren und Prägungen ab. Ein extremes Ego wird aber letztlich in einer sozial-emotionalen Abkapselung enden – um sich von den „Schwachen und Dummen“ abzuschotten, die das eigene Genie und die eigene Stärke verkennen.

das kleine ego

Wenn man immer in sich selbst die Gründe für Niederlagen sucht und bei hoher Intelligenz auch mit Sicherheit findet, dann wird man ein extrem geringes Selbstvertrauen entwickeln. Dadurch verschiebt sich die Wahrnehmung, und selbst die Ursachen, die man nicht beeinflussen konnte, hat man irgendwie doch selbst hervorgebracht. Unser Verstand kann sich so gut wie alles zurechtbiegen und plausibilisieren. Hier wird im schlimmsten Fall die Überzeugung, dass man schwach ist und keinen Wert hat, zum Kern unseres Denkens.

Eine mögliche Entwicklung ist die Zuflucht im Selbstmitleid, und der nächste Schritt – nachdem der vorherige keine Besserung brachte – führt in den Selbsthass. Dies kann so weit gehen, dass der Organismus aggressiv auf sich selbst wird. Aggression entsteht, um besonders gemeine, harte Hindernisse aus dem Weg räumen zu können. Dafür räumt uns der Körper die Wut und die damit verbundene negative Energie ein. Wenn man aber verinnerlicht hat, dass man selbst das größte Problem ist, dann richtet sich die Wut auch gegen einen selbst. Man muss deshalb sehr vorsichtig im Umgang mit Niederlagen und anhaltenden Tiefs sein, um nicht in einen sich beschleunigenden Teufelskreis zu gelangen.

GLAUBENSsätze hinterfragen

Jörg Krenmayr

Das Thema Selbstvertrauen hat einen starken Bezug zur Kommunikation. Mit einem zu geringen Selbstwert kann man auf andere Menschen kaum mehr attraktiv oder überzeugend wirken. Damit ist Misserfolg praktisch vorprogrammiert. Die besten Ideen und die intelligentesten Überlegungen versanden, wenn sie nicht verständlich und überzeugend kommuniziert werden. Ein gesundes Selbstvertrauen ist hierfür Voraussetzung.

GESUNDES SELBSTBEWUSSTSEIN

Ein gesundes Selbstbewusstsein gestattet uns, Fehler (eigene und auch die anderer) zu akzeptieren und ihre Ursachen aus einer möglichst neutralen Einstellung heraus zu analysieren. Die Erkenntnis, was man selbst beeinflussen kann und was außerhalb des eigenen Wirkungsbereichs auf ein Ergebnis Einfluss hat, ist entscheidend für das persönliche Lernen und das Selbstbild. Wenn man Zweifel zulassen kann, ohne dass das Selbstvertrauen darunter zusammenbricht, kann man sich weiterentwickeln und bleibt gleichzeitig überzeugend. Wenn man dabei den eigenen Zielen folgt, dann entsteht die Grundlage für Zufriedenheit.

Das Gute an uns ist, dass jeder Mensch praktisch in jeder Sekunde seines Lebens entscheiden kann, welche Art von Mensch er oder sie sein möchte. Dies ergibt sich allerdings meist nur bei besonders prägenden Eindrücken und Erfahrungen. Hier ändert sich der Kern, um den herum unsere Welt angeordnet wird. Das Weltbild destabilisiert sich und richtet sich neu aus. Doch davor stehen zwei Erkenntnisse: Die Antwort auf die Frage „Wie möchte ich wirklich sein?“ und das Zutrauen, sich selbst gestalten zu können.



Selbstzweifel (cc) Corrie...