

# Editorial



## Liebe Leserinnen und Leser

**W**enn Menschen sagen, man müsse „aus Fehlern lernen“, dann rolle ich manchmal mit den Augen ob des Klischees. Horst Conen sagt stattdessen „sich Entwicklung erlauben“. Und das klingt ganz anders und das will ich dann unbedingt auch.

Horst Conen ist Coach mit eigener Praxis in Köln und erfolgreicher Buchautor. Seit vielen Jahren berät er Führungskräfte, aber auch Menschen, die einen beruflichen Neuanfang wagen wollen. Ich habe mich mit ihm zu einem Videogespräch verabredet und ihn gefragt, wie Gründerinnen und Gründer es eigentlich schaffen, einen zweiten Anlauf zu nehmen, wenn der erste Versuch, ein kleines Unternehmen auf den Weg zu bringen, gescheitert ist. Wie können sie mit der Enttäuschung umgehen?

„Am Anfang verurteilen sich viele von ihnen selbst“, sagt Conen. „Sie liegen quasi auf dem Boden, bewegen sich nicht und denken die ganze Zeit Sachen wie ‚Das haben mir die anderen ja gleich gesagt‘ oder ‚Ich weiß gar nicht, was mich da geritten hat‘.“ Aus dieser passiven Haltung müssten die Gründer rauskommen, so der Coach. Wie? „Erst einmal die Selbstverurteilung als solche erkennen, das ist ein wichtiger Punkt“, empfiehlt er. „Und sich dann fragen: Wer sagt, dass Dinge sofort funktionieren müssen? Viele von uns leben mit dem Konzept: Ich tue oben etwas rein, und unten muss sofort

etwas rauskommen. Dieses starre Denken ist eine Falle.“ Ein Umfeld, in dem eine neue Idee umgesetzt wird, eine neue Firma wachsen soll, in dem etwas entsteht, was es noch nicht gab – das muss anders gemeistert werden.

Horst Conen illustriert mir den Gedanken anhand einer Wanderung: „Sagen wir mal, ich halte mich in den Bergen auf und *Google Maps* fällt aus. Was dann? Dann laufe ich vielleicht erst mal in die falsche Richtung. Und kehre irgendwann um, weil ich das Gefühl habe: Ich muss doch zurück. Und dann treffe ich vielleicht jemanden, den ich fragen kann. Oder ich komme an eine Weggabelung und entscheide mich für einen der Wege. In diesem Bereich befinde ich mich, wenn ich etwas gründe: Dinge müssen nicht sofort funktionieren.“

Also: Druck raus, starres Denken weg. Und wieder handeln, „wieder zu der Sache zurückkehren, die man machen wollte, zu der Lust daran, diesen einen Gin zu brennen oder diese spezielle Tierheilpraxis zu eröffnen. Und einen Stein auf den anderen setzen.“ Aber was mache ich mit der Angst, die mich begleitet, weil es schon mal nicht geklappt hat? „Fragen Sie einmal einen Akrobaten, während er da oben auf dem Seil geht: ‚Hast du eigentlich Angst?‘ In dem Moment fällt er runter. Er hat sich angewöhnt, nicht daran zu denken, sondern einen Schritt vor den anderen zu setzen. Wer handelt, vergisst die Angst.“

Und mit der Zeit wächst das Vertrauen, sagt Horst Conen. In die eigenen Fähigkeiten. Und in das Unverfügbare, das Glück, den Zufall, die Tatsache, dass mir über Nacht schon etwas einfallen wird. Und die Enttäuschung heilt.

„Enttäuschung ist ein kostenloser Workshop zur Persönlichkeitsentwicklung“, sagt die Psychologin Ilka Hoffmann-Bisinger in unserer Titelgeschichte (ab Seite 12). In dieser erzählen wir von Selbstfürsorge und Perspektivwechseln und wie das schmerzhafteste Gefühl kleiner wird, wenn wir es teilen. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen wie stets Ihre

Dorothea Siegle, Chefredakteurin