

Zur Selbstreflexion

1. Auf wie viele Punkte der Selbstwirksamkeitsskala komme ich mit meiner sportlichen Aktivität?
2. Wie sieht es mit der Punktezahl aus, wenn ich meine Selbstwirksamkeit beim Selbststudium bestimme?
3. Welche der zwölf Punkte beherrsche ich sehr gut? Wo kann ich noch etwas verbessern?

Eine Geschichte zur Selbstwirksamkeit

Das Kapitel Selbstwirksamkeit möchte ich mit einer Geschichte abrunden. Sie trägt den Titel »Die Prüfung meines Lebens« und stammt vom Schweizer Radio- und Fernsehponier Roger Schawinski.⁴² Er schildert darin, wie er seine Abitur-Prüfung schaffte.

Als Teenager besuchte er eine Handelsschule, doch waren ihm Fußball, die Freundin, der Jugendbund sowie Zeitungen, Bücher und Filme wichtiger und er schaffte es nur knapp und mit viel Taktieren, nicht von der Schule zu fliegen und am Ende das Diplom zu machen. In einer Werbeagentur fand er dann einen Job, doch als ihm seine Freundin sagte, dass sie im Herbst das Abitur machen würde, reagierte er blitzschnell und erwiderte cool, er hätte dies übrigens auch vor. In den folgenden Tagen kündigte er seine Stelle und beschaffte sich bei einer Fernunterrichts-Akademie den gesamten Abiturstoff. Während vier Monaten schloss er sich in sein Zimmer ein und lernte nach einem genauen Plan von zehn Uhr früh bis nachts um zwei den ganzen Stoff. Was ihn dabei verunsicherte, war, dass er einerseits nur lächerlich wenig Zeit hatte und – schlimmer noch – dass er nicht wusste, welchen Minimal-Aufwand er betreiben musste, um es in alter Manier gerade noch knapp zu schaffen. Anfang Oktober fuhr er zur zweitägigen

Prüfung nach St. Gallen und am folgenden Nachmittag wurden die Resultate bekannt gegeben. Dem zukünftigen Fernsehponier wurde mitgeteilt, dass er am besten von allen abgeschnitten hatte. Er konnte es kaum fassen, verließ die Stätte ganz benebelt und eilte tränenüberströmt zum Parkplatz, wo seine verduzteten Eltern warteten. Nur unter Würgen brachte er das unglaubliche Resultat heraus. Doch dies ist noch nicht das Happy End. Wie sich das Erlebnis auswirkte, lasse ich den Minimalisten von früher selbst erzählen:

»Das war der Wendepunkt. Das Studium an der HSG machte ich dann mit Leichtigkeit. In den USA holte ich mir in Rekordzeit einen MBA. Dann den Dokortitel in St. Gallen. Und das war erst der Anfang. Ich hatte zum ersten Mal mein Bestes gegeben. Ich erkannte, dass ich in Zukunft genauso vorgehen musste, wenn ich etwas wirklich erreichen wollte. Dieses eine Erlebnis hat mir ein so großes Selbstbewusstsein verschafft, dass ich mich seither in schwierigsten Situationen darauf habe abstützen können. Erst im Rückblick wurde mir bewusst, dass ich ohne dieses Erlebnis vielleicht für immer ein Minimalist geblieben wäre, einer, der sich überall durchgewurstelt hätte.«

Besser fokussieren

Was Roger Schawinski in den Monaten seiner Abiturvorbereitung *in extremis* gelang, war die Fokussierung. Fokussierung bedeutet Konzentration im Großen: Wenn wir fokussiert sind, richten wir unsere Aufmerksamkeit und unsere Energie auf unsere Ziele – auf das, was für Studium, Beruf und Leben wichtig ist, was uns nachhaltig Befriedigung verschafft und uns beruflich und persönlich weiterbringt. Wir sind mit Kopf und Herz dabei und lassen uns nicht vom Weg abbringen.

Besitzt man nicht nur die Disziplin, die richtigen Sachen zu tun, sondern auch die Disziplin, die falschen zu lassen?

JIM COLLINS