



«Nicht alles, was gewagt wird, gelingt. Aber alles, was gelingt, wurde einmal gewagt.»

Pascal von Gunten

von Gunten Executive Partner AG

Partner für Unternehmensentwicklung, Autor & Keynote Speaker

Selbstvertrauen – Vom Verlassen der Komfortzone

Wer seine Passion gefunden und sich zur Realisierung seiner Ziele entschieden hat, wird allenfalls in die Situation geraten, dass ihn der Mut verlässt. Genau in dieser Situation spielt Selbstvertrauen eine zentrale Rolle. Selbstvertrauen bildet man, indem man Ängste beseitigt. So sind Ängste wie «ich kann das nicht», «was werden die anderen denken» oder «du wirst scheitern» ganz normal und kommen nicht von ungefähr.

Woher kommt mangelndes Selbstvertrauen?

Schon in der Kindheit wurden uns gewisse Dogmen und Glaubenssätze eingepflanzt. Als Klassiker darf man vielleicht den gebetsmühlenartigen Aufruf bezeichnen, man müsse einem sicheren Job nachgehen. Zumindest in Europa ist es nach wie vor verpönt, wenn man etwas selbst auf die Beine zu stellen versucht und dabei scheitert. Eigentlich müsste sich diese Einstellung in unserer Zeit schnellstens ändern, oder wie es Daniel Borel, Chairman und Gründer von Logitech, treffend formuliert: «Nicht alles, was gewagt wird, gelingt. Aber alles, was gelingt, wurde einmal gewagt.»

Doch wohin führt unsere Grundeinstellung vom vermeintlich sicheren Garten? Und ist es nicht eine unendliche Verschwendung, derart viel Zeit unseres täglichen Daseins in einer Funktion zu verbringen, welche uns alles andere als innerlich glücklich macht und erfüllt? Doch warum fangen wir gar nicht erst an? Warum verändern wir nichts? Weil wir uns immer wieder vor Dingen fürchten, welche niemals eintreten werden. Die stetige Frage nach dem «was wäre, wenn?» hält uns davon ab, die Komfortzone zu verlassen und somit unser Selbstvertrauen, unser «ich kann das», zu stärken.

Wie kann ich mein Selbstvertrauen stärken?

Als mich ein Konzern in Winterthur anfragte, ob ich als Vice President die Leitung des Footprint Program übernehmen möchte, zögerte ich keine Sekunde. Ziel des Programms war es, die Produktionskapazitäten in China, Indien und Usbekistan aufzubauen und anschliessend die Grösse der europäischen Standorte anzupassen. Obwohl ich natürlich Unterstützung erhielt, konnte ich zu Beginn nur bedingt auf persönliche Erfahrungswerte

in diesem Bereich zurückgreifen. Von dem, was ich dabei aber lernen und erleben durfte, zehre ich noch heute und werde dem Unternehmen für die Möglichkeit und das Vertrauen stets dankbar sein.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen lassen sich trainieren. Sich durchkämpfen, etwas Neues versuchen, etwas aufbauen, dabei Rückschläge erleiden, daraus lernen, wieder aufstehen, Ideen anpassen, weitermachen – damit wächst das Selbstvertrauen. Es gibt einen Unterschied zwischen endgültigem Scheitern und einem vorübergehenden Rückschlag. Im Rückschlag versteckt sich eine Lektion. Selbstvertrauen bedarf ununterbrochener Bemühung, Ausdauer und Aktivität.

Wer an sich glaubt, Neues versucht, egal ob persönlich oder mit seinem Unternehmen, der strebt nach neuen Potenzialen. Durch Ziele, verbunden mit Passion und der Überzeugung, den richtigen Weg einzuschlagen, setzt man sich mit viel Energie für eine Sache ein. Nebst den zeitweiligen Rückschlägen wird man durch grossen Einsatz auch grosse Resultate erzielen. ■

Confiance en soi : sortir de sa zone de confort

« Ce qu'on entreprend ne réussit pas toujours. Mais tout ce qui réussit a été entrepris un jour. »

Quiconque a trouvé sa passion et s'est décidé à réaliser ses objectifs sera probablement confronté au découragement un jour. C'est précisément dans cette situation que la confiance en soi joue un rôle essentiel. La confiance en soi se gagne en mettant ses craintes de côté. Des craintes telles que « je n'y arriverai pas », « qu'est-ce que les autres vont penser ? » ou « tu vas échouer » sont tout à fait normales et ne viennent pas de nulle part.

D'où vient le manque de confiance en soi ?

Certains dogmes et certaines croyances nous sont inculqués dès l'enfance. Un grand classique est de nous répéter sans cesse que l'on devrait trouver un travail stable. Le fait de mettre soi-même quelque chose sur pied et d'échouer est perçu d'un

mauvais œil, du moins en Europe. À notre époque, cette attitude devrait changer rapidement, ou comme le dit très bien Daniel Borel, fondateur et président de Logitech : « Ce qu'on entreprend ne réussit pas toujours. Mais tout ce qui réussit a été entrepris un jour. »

Mais où nous mène donc cette attitude fondamentale consistant à rester sur un terrain prétendument sûr ? N'est-ce pas du gâchis que de passer une si grande partie de notre existence à occuper une fonction qui nous apporte tout sauf joie intérieure et satisfaction ? Et pourquoi alors n'entreprenons-nous rien ? Pourquoi ne changeons-nous rien ? Parce que nous avons toujours peur de choses qui n'arriveront jamais. L'éternelle question « que va-t-il se passer si... ? » nous empêche de quitter notre zone de confort et ainsi de renforcer notre

confiance en nous en nous disant « je peux le faire ».

Comment renforcer ma confiance en moi ?

Alors qu'un grand groupe à Winterthur me proposait d'assumer la vice-présidence du programme Footprint, je me suis lancé sans hésiter. L'objectif du programme était de développer les capacités de production en Chine, en Inde et en Ouzbékistan et d'adapter ensuite la taille des sites européens. Bien que j'aie bénéficié de soutien, je n'ai pu me reposer au début que sur de maigres expériences personnelles dans ce domaine. Je me sers aujourd'hui encore des expériences que j'y ai acquises et je serai toujours reconnaissant envers l'entreprise de m'avoir offert cette opportunité et accordé sa confiance. L'assurance et la confiance en soi sont des choses

qui se travaillent. Se battre, essayer de nouvelles choses, construire quelque chose, essayer des revers, apprendre de ses erreurs, se relever, adapter ses idées et persévérer : c'est ainsi que la confiance en soi grandit. Il existe une différence entre un échec définitif et un revers temporaire. Le revers nous enseigne quelque chose. La confiance nécessite des efforts constants, de l'endurance et de l'entraînement.

Si l'on croit en soi, que l'on essaie de nouvelles choses, que ce soit sur le plan personnel ou avec son entreprise, on développe de nouveaux potentiels. Grâce à des objectifs mêlés de passion et la conviction d'être sur la bonne voie, on s'implique pour une cause avec une grande énergie. Outre les revers temporaires, en s'impliquant à fond, on obtient aussi de grands résultats. ■