

Wie du die Angst vor dem Anfangen ablegst

Vielleicht kennst du das: Du hast tausend Ideen in deinem Kopf, aber du kommst einfach nicht in die Umsetzung. Wenn du wo mittendrin bist, dann ziehst du es auch durch – aber dein Problem ist, dass du mit den meisten Sachen gar nicht erst beginnst? In diesem Beitrag geht es darum, wie du die Angst vor dem Anfangen ablegst und es schaffst, endlich loszulegen.

Daher kommst du nicht in die Gänge

Ich kenne dieses Problem nur zu gut. Wenn ich all die verrückten und weniger verrückten Ideen, die ich jemals hatte, umgesetzt hätte, wäre ich heute wahrscheinlich reich und berühmt. Na gut, das war vielleicht ein wenig übertrieben, aber ich bin mir sicher, dass mein Leben zumindest um einiges anders aussehen würde. Als mir bewusst wurde, dass es mir schwerfällt, ein Projekt ins Rollen zu bringen, habe ich mich gefragt, wieso das eigentlich so ist. Dabei bin ich auf zwei mögliche Gründe gestoßen: Meine (unbewusste) Angst vor dem Scheitern und die Angst oder Überforderung vom Problem in seiner Gesamtgröße. Im Folgenden möchte ich auf diese zwei Gründe genauer eingehen und dir Tipps mitgeben, wie du diese Ängste ablegen kannst.

Die Angst vor dem Scheitern...

Wir sind in einem Land aufgewachsen, in dem es keine wirkliche Kultur des Scheiterns gibt. Schon in der Schule lernen wir: Wenn wir bei einem Test eine schlechte Note schreiben, sind wir nicht intelligent genug und/oder haben zu wenig dafür gelernt. Viele Menschen hängen in einem Fixed Mindset fest: Sie glauben, dass man entweder intelligent ist oder nicht, aber nicht viel daran ändern kann. Da niemand gerne dumm dasteht, verwenden sie ihre ganze Energie darauf, sich ständig selbst zu beweisen. Einen Fehler zu machen oder zu scheitern bedeutet einen Angriff auf ihre Intelligenz. Bevor sie also ein großes Projekt in Angriff nehmen, mit dem sie keine Erfahrung haben und von dem sie nicht wissen, ob es erfolgreich sein wird, lassen sie es lieber bleiben, als zu riskieren ihr Gesicht zu verlieren.

... und wie du sie überwindest

Wenn du aber etwas erreichen willst, musst du irgendwann mit der Umsetzung beginnen. Nicht umsonst gibt es den Spruch: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Wie also schaffst du es, die Angst vor dem Scheitern zu überwinden? Indem du dein Fixed Mindset zu einem Growth Mindset wandelst und dir klar machst, dass du niemandem etwas beweisen musst. Menschen mit einem Growth Mindset glauben, dass sich jeder kontinuierlich weiterentwickeln und verbessern kann, wenn er an sich selbst arbeitet. Sie sehen Fehler nicht als Scheitern und Schande, sondern als Feedback und Ansporn, um noch besser zu werden. Daher haben sie auch keine Angst davor, ein neues, herausforderndes Projekt zu beginnen. Im Gegenteil, sie lieben die Challenge. Je schwieriger das Projekt, umso größer ist ihr eigenes Wachstumspotential.

Du siehst also: Wenn du deine Angst vor dem Scheitern überwinden willst, um endlich loszulegen, musst du an deinem Mindset arbeiten. Glücklicherweise können wir ein Fixed Mindset zu einem Growth Mindset verwandeln. Mehr darüber, wie du das anstellst, erfährst du in diesem Artikel: „Das richtige Mindset: Wieso es für Erfolg wichtig ist und wie du es veränderst“.

Überforderung: Wenn dein Projekt riesengroß ist...

Ein weiterer Grund, wieso du nie in die Umsetzung kommst, könnte sein: Deine Ideen sind so komplex, dass du gar nicht weißt, wo du anfangen sollst. Mir persönlich geht es oft so, dass ich mir riesige Projekte aussuche, für deren Verwirklichung viel Zeit und Mühe notwendig sind. Dann stehe ich also vor einem Berg an Arbeit und weiß nicht, wo ich beginnen soll. Daher schiebe ich das Projekt immer wieder vor mir her – bis ich es meist ganz bleiben lasse oder mir jemand anders zuvor kommt. Wie kann ich das in Zukunft verhindern?

... zerlege es in Minischritte

Irgendwann habe ich festgestellt: Wenn ich mit einem Projekt beginnen will, dann darf ich es nicht als Ganzes sehen, sondern muss es in viele kleine Minischritte unterteilen. Als ich diesen Blog gestartet habe, hatte ich zum Beispiel keine Ahnung, wie man einen Blog auf WordPress erstellt und selbst hostet. Datenschutz und Recht für Blogger waren mir kein Begriff und wie das mit der Selbstständigkeit funktioniert – welches Gewerbe man dafür anmelden muss, wie man eine Steuernummer bekommt, ob man sich selbst versichern muss usw. – wusste ich auch nicht. Ja, ich hatte anfangs nicht einmal einen Namen für den Blog!

Anstatt mich aber von dem für mich damals großen Projekt „Blog“ abhalten zu lassen, weil ich wieder einmal nicht wusste, wo ich anfangen sollte, habe ich Folgendes gemacht: Erst habe ich mir eine to-do Liste erstellt mit all den Schritten, die notwendig sind, um erfolgreich einen Blog zu starten. Dann habe ich die Liste nach Priorität und logischer zeitlicher Reihenfolge sortiert. Zum Beispiel musste ich mir erst einen Namen überlegen, einen Webhost finden und die Seite designen, bevor ich mir Gedanken über Selbstständigkeit oder Bilder machen sollte. Schließlich habe ich noch markiert, welche Punkte ich bereits ohne weitere Recherche erledigen konnte und wofür ich mir erst noch Wissen und Fähigkeiten aneignen musste. Fehlte mir noch etwas für die Umsetzung, kam es ebenso auf die to-do Liste – zum Beispiel „Recherche für ein rechtssicheres Impressum“. Am Ende hatte ich eine doppelte A4 Seite mit lauter kleinen to-dos, von denen ich mindestens 10 sofort angehen konnte. Plötzlich wusste ich, womit ich beginnen konnte – und der Anfang hatte seinen Schrecken verloren.

Fazit

Wenn du immer wieder sehr gute Ideen hast, aber einfach nicht in die Startlöcher kommst, kann das entweder daran liegen, dass du (unbewusst) Angst vor dem Scheitern hast oder einfach nicht weißt, wo du anfangen sollst – oder an beidem zugleich. Ich hoffe, dieser Artikel hat dich ein wenig dazu inspirieren können, die Angst vor den Anfang abzulegen und endlich mit deinem Ding durchzustarten.