

Selbsttest: Welche Strategien wendet mein Erfolgssaboteur an?

Kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Sie zutreffen

Frage	stimmt	stimmt nicht
Ich habe schon einmal eine Anmeldefrist verpasst, oder das Angebot war nicht mehr verfügbar, weil ich die Entscheidung zu lange hinaus gezögert habe		
Ich gerate oft bei wichtigen Projekten in Zeitnot und erledige sie daher nur unzureichend		
Immer wenn ich an einem Projekt arbeiten möchte, kommt mir etwas anderes dazwischen		
Manche Projekte habe ich gar nicht begonnen, weil sie mir zu groß und unrealistisch erschienen		
Manches beende ich nur noch mit halber Kraft, Hauptsache es ist erledigt.		
Ich schiebe gerne Dinge auf		
Mir wird schnell bei einer Idee langweilig		
Manchmal habe ich ein Projekt nie begonnen, weil ich über die Planungsphase nicht hinaus gekommen bin		
Ich habe oft Angst, dass ich meinen Erwartungen nicht gerecht werde		
Ich habe schon einmal ein wichtiges Projekt in den Sand gesetzt		
Ich habe das Gefühl, noch nicht genug Informationen zu haben, um anzufangen		
Ich arbeite oft an mehreren Projekten gleichzeitig		
Manchmal ist mir der Ausgang meines Projekt völlig egal, weil es mich nur noch nervt		
Manche Projekte beende ich nicht, weil ich mir nicht mehr sicher bin, ob ich das auch wirklich noch will		
In meinem Leben gibt es viele Ideen, die ich zwar begonnen, aber nie zu Ende gebracht habe		
Für ein wichtiges Projekt muss man sich gut vorbereiten		

Auswertung:

1) "Wehret den Anfängen!"

Haben Sie überwiegend den blau markierten Fragen zugestimmt, so geht Ihr Saboteur nach dem Motto "Wehret den Anfängen". Er beginnt schon ganz am Anfang, Sie zu sabotieren, so dass Sie gar nicht erst in Schwung kommen können. Beliebte Taktiken des Anfangs-Saboteurs sind die Verschiebe-Taktik ("das hat ja noch Zeit"), die Informationsfalle ("bevor ich loslege, muss ich erst noch recherchieren") und die Prioritätentaktik ("erst muss ich dieses noch erledigen"). Aber auch mit der Perfektionsstrategie ("das ist zu groß für mich") kann Ihr Saboteur ein Projekt noch vor Beginn verhindern.

Was Sie bei einem Anfangs-Erfolgssaboteur tun können: Setzen Sie sich kleine Schritte und nehmen Sie den ersten Schritt innerhalb der nächsten 72 Std in Angriff. So verhindern Sie, dass Sie gar nicht erst beginnen.

2) Wer hat was von Durchhalten gesagt?

Wenn Sie vermehrt rot markierte Fragen bejaht haben, dann behindert Ihr Saboteur zwar nicht die Anfänge, jedoch sorgt er dafür, dass Ihr Projekt unterwegs versandet. Er verwendet dazu gerne die Prioritätentaktik ("anderes ist jetzt wichtiger") die Perfektionsstrategie ("ich werde diesem Projekt sowieso nicht mehr gerecht") und die Wechsel-Strategie ("eine andere Idee ist so vielversprechend und viel interessanter").

Falls Ihr Erfolgssaboteur Sie eher an der Durchführung hindert, dann sollten Sie sich feste Zeiträume für Ihr Projekt einplanen und sich in dieser Zeit nicht von anderen Dingen abhalten lassen. Vereinbaren Sie zudem mit sich selbst, dass Sie erst dieses Projekt fertig stellen, bevor Sie ein anderes beginnen.

3) Hauptsache fertig, ganz egal wie das Ergebnis ist

Die grünen Fragen deuten auf einen Qualitätssaboteur hin. Er lässt Sie zwar Ihre Projekte durchführen, verhindert aber, dass Sie damit auch Erfolg haben. Dabei wendet er gerne die Prioritätentaktik ("anderes ist wichtiger und braucht mehr Aufmerksamkeit"), die Verschiebetaktik ("erst muss ich noch") und die Alles-oder-Nichts-Strategie ("jetzt ist sowieso egal") an.

Ihrem Qualitätssaboteur können Sie begegnen, indem Sie sich immer wieder sagen, dass Ihr Projekt Ihnen wichtig ist, und indem Sie Ihren Zeitplan einhalten und diesen gegen äußere Einflüsse verteidigen.