



„Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet.“

(Thomas Alva Edison)

Sehr geehrte Damen und Herren,

beruflicher Erfolg ist für viele von uns ein zentraler Wert. In einer aktuellen Befragung gaben knapp über 50% der Teilnehmenden an, dass Erfolg im Beruf für sie im Leben besonders wichtig und erstrebenswert sei. Dieser Wert ist zudem seit 2017 relativ stabil geblieben (IfD Allensbach, 2020). Damit steht Erfolg im Beruf hierzulande beispielsweise vor Religion, Natur oder Abenteuer. Während Erfolg in unserer Gesellschaft häufig als Voraussetzung für Glück und Lebenszufriedenheit gesehen wird, sind wir immer wieder auch mit hohem Leistungsdruck und der Frage konfrontiert, ob das Streben nach Erfolg auch negative Folgen haben kann. In unserem aktuellen Newsletter möchten wir uns daher etwas eingehender mit dem Thema Erfolg beschäftigen und folgende Fragen beleuchten:

- **Was ist Erfolg?**
- **Inwiefern wirkt die Hoffnung auf Erfolg motivierend?**
- **Kann Erfolg auch schlecht für uns sein?**

Zudem möchten wir Sie über einige Neuigkeiten am KAP informieren:

- **Veröffentlichung: „Macht Erfolg glücklich?“**
- **Micro Learning-Programm „Work, Life und Balance: Erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement im Home-Office“**
- **Ankündigung: Fachtag zum Thema „Konflikte in Organisationen“**

Zunächst möchten wir uns mit einer sehr grundlegenden Frage beschäftigen: **Was ist Erfolg eigentlich?** Fragt man im Freundes- und Bekanntenkreis nach, was Erfolg sei, so wird vermutlich jede Person eine etwas andere Antwort geben. Dennoch gibt es einige Aspekte, die ein Grundverständnis von Erfolg definieren. Grundlegend beschreibt Erfolg das Erreichen persönlich bedeutsamer Ziele durch eigene Leistung. Diese Ziele können dabei individuell gewählt oder von außen vorgegeben sein – denn was als bedeutsam bewertet wird, ist meist auch durch soziale, kulturelle und auch familiäre Normen und Erwartungen geprägt. So ist in unserer Gesellschaft das Konzept Erfolg meist mit dem Erreichen finanzieller und beruflicher Ziele verknüpft.

Erfolg bedeutet aber nicht nur das Erreichen eines Ziels, möglicher Erfolg beeinflusst auch unser Verhalten. Das zeigt sich in der **Hoffnung auf Erfolg als Aspekt der Leistungsmotivation**. Das Leistungsmotiv ist eines der wesentlichen Motive, die die Handlung eines Menschen

beeinflussen (Elliot, 1999; Elliot & Thrash, 2002). Hoffnung auf Erfolg wird oft auch als Erfolgszuversicht bezeichnet. Personen, bei denen diese Erfolgszuversicht stark ausgeprägt ist, suchen sich gerne Herausforderungen, um neue Kompetenz zu erlangen und wählen dafür anspruchsvolle Ziele. Dies ist im beruflichen Kontext und dem Bereich der Arbeitsgestaltung natürlich besonders relevant: Aufgaben, die zentrale menschliche Bedürfnisse nach Kompetenzerleben, Autonomie und sozialer Eingebundenheit erfüllen, wirken motivierend (s. z.B. Deci & Ryan, 1985). Der Gegenpol ist die Furcht vor Misserfolg. Personen, bei denen dieses Motiv stark ausgeprägt ist, meiden Leistungssituationen und setzen sich relative niedrige Ziele, die sie sicher erreichen können - oder unrealistisch hohe Ziele, sodass sie ein mögliches Scheitern auf die extreme Schwierigkeit zurückführen können (Brunstein & Heckhausen, 2018).

Üblicherweise haben wir zu Erfolg eher positive Assoziationen. **Doch kann Erfolg auch schlecht für uns sein?** Ja, denn eine zu einseitige Ausrichtung des Lebens an finanziellem und materiellem Erfolg kann dazu führen, dass andere Lebensbereiche vernachlässigt werden (Kasser & Ryan, 1993). Gerade im beruflichen Kontext kann übermäßiges Streben nach beruflichem Erfolg ohne Rücksicht auf das eigene Wohlbefinden und Ausgleich negative Konsequenzen haben. Viel diskutiert ist in diesem Zusammenhang das Burnout-Syndrom, welches durch emotionale Erschöpfung und ein Gefühl verringerter Leistungsfähigkeit gekennzeichnet ist (Hillert et al., 2018). Das Burnout-Syndrom kann weitere körperliche und psychische Erkrankungen zur Folge haben (Schaufeli et al., 2009). Ein extremes Fokussieren auf Erfolg kann sich somit durchaus negativ auf unsere Gesundheit auswirken.

Das Thema „Erfolg“ ist breit gefächert und es gibt noch viele weitere Fragen, die man sich im Zusammenhang mit Erfolg stellen kann. Wie wirkt sich Erfolg beispielsweise auf unsere Beziehungen aus? Macht Geld glücklich? Verdirbt Erfolg den Charakter? Diese und weitere Fragen werden im Buch **„Macht Erfolg glücklich? Wie Leistung belasten und zufrieden machen kann“** von Dr. Marina Schall und Prof. Dr. Astrid Schütz thematisiert, das vor kurzem im Hogrefe-Verlag erschienen ist.

Effektiv und zielorientiert arbeiten und sich dabei wohl und zufrieden fühlen: dies sind zentrale Voraussetzungen für beruflichen Erfolg, die in den letzten Monaten für manche von Ihnen vielleicht besonders schwer zu erreichen waren. Für viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer brachte die kurzfristige Umstellung auf Arbeit im Home-Office Herausforderungen mit sich. Wir möchten Sie dabei unterstützen, mit diesen umzugehen und laden Sie ein, sich für unser offenes **Micro Learning-Programm „Work, Life und Balance: Erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement im Home-Office“** anzumelden. Informationen zu Inhalten, Ablauf und zur Anmeldung finden Sie unter: <https://www.uni-bamberg.de/kap/>

Ob wir beruflich erfolgreich sind, hängt nicht ausschließlich von unserer Persönlichkeit, Motivation und Kompetenzen ab. In den meisten Fällen sind wir auch im Berufsleben eingebunden in ein soziales Netz und Konflikte am Arbeitsplatz können Aspekte wie Zufriedenheit, Wohlbefinden und auch Leistung negativ beeinflussen. Wir möchten Sie herzlich einladen, mit uns gemeinsam am **Fachtag zum Thema „Konflikte in Organisationen“** tiefer in dieses

Thema einzutauchen. Der Fachtag ist in Kooperation mit der Sektion Wirtschaftspsychologie des BDP e.V. für den 17. April 2021 geplant und wird je nach Erforderlichkeit aufgrund der aktuellen Lage als Präsenz- oder Onlineveranstaltung stattfinden. Nähere Informationen zu Inhalten und Rahmenbedingungen sowie das Anmeldeformular finden Sie hier:

<http://www.wirtschaftspsychologie-bdp.de/fachtage/fuehrung-2021/>

Wir wünschen Ihnen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2021. Bleiben Sie gesund!

Ihr KAP-Team.



von links nach rechts:

Prof. Dr. Astrid Schütz

Theresa Fehn, M.Sc.

Silke Dumstrey



KAP – Kompetenzzentrum für
Angewandte Personalpsychologie
Otto-Friedrich-Universität Bamberg

An der Weberei 5N

96047 Bamberg

Tel. +49 (0) 951 863-1872

Fax. +49 (0) 951 863-4872

kap@uni-bamberg.de

www.uni-bamberg.de/kap

Möchten Sie diesen Newsletter nicht mehr bekommen oder haben sich Ihre Daten geändert, dann klicken Sie bitte auf diesen [Link](#).

Sind Sie der Meinung, auch andere sollten den Newsletter per E-Mail bekommen? Geben Sie gern den Link zur Website weiter.

Wir freuen uns, wenn wir dadurch mit noch mehr spannenden Menschen Begegnungen haben.

Die Inhalte unseres Newsletters wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sollten uns Rechtsverletzungen bezüglich der Inhalte bekannt werden, werden wir diese Inhalte unverzüglich entfernen. Das ausführliche Impressum können Sie [hier](#) einsehen.

Literatur

Brunstein, J.C. & Heckhausen, H. (2018). Leistungsmotivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 163-222). Springer.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109 – 134.

[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)

Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169 – 189. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3403_3

Elliot, A. J. & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804 – 818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.804>

Hillert, A., Koch, S. & Lehr, D. (2018). *Burnout und chronischer beruflicher Stress. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige*. Hogrefe. <https://doi.org/10.1026/02833-000>

Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410 – 422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>

Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204 – 220.

<https://doi.org/10.1108/13620430910966406>