

## Anders Freistein

Ist Ehrgeiz immer eine tolle Sache?

Das sieht dieses Video anders - mit der Behauptung:  
Wenn man sich zu sehr bemüht, dann zerstört man sich. Ganz schön starke These.

[https://youtu.be/lxiUKIPK3mo?si=hu3UQoyKZ\\_ZuoWPK](https://youtu.be/lxiUKIPK3mo?si=hu3UQoyKZ_ZuoWPK)



Hier die wichtigsten Behauptungen des Videos:

Nähere Hinweise und die Position auf der Timeline des Videos finden sich auf der Dokumentationsseite – siehe die Fußzeile

1. Je mehr man einem bestimmten Ziel hinterherjagt, desto unwahrscheinlicher wird der Erfolg.
2. Anstrengung erzeugt innere Spannungen. Diese blockieren Kreativität und klare Entscheidungen.
3. Noch gefährlicher wird es, wenn hinter der Anstrengung auch noch irgendwelche Ängste vor den Folgen des Versagens stehen.
4. Hierzu gehört auch die Gefahr, dass man eigentlich die Erwartungen anderer erfüllt und nicht dem folgt, was in einem selbst sich entwickeln will.
5. Man sollte die Illusion ablegen, die Realität erzwingen zu können. Entscheidend sind Ausrichtung, Präsenz und das Zulassen von Entwicklungen.

Ich fand dieses Video und seine These sehr interessant. Aber noch wichtiger ist es, dass man sich das selbst mal durch den Kopf gehen lässt und mit anderen diskutiert.

### **Deshalb: Ein paar Fragen zusammengestellt, die einem helfen können:**

1. Wo bist du (beim Lernen, Gaming, Sport oder bei Freunden) schon mal gescheitert, weil du es mit 100 % Aufwand erzwingen wolltest?
2. In welchen Bereichen erbringst du Bestleistungen, gerade weil du locker bleibst?
3. Hast du ja schon mal einen Fall erlebt, der die 80/20-Regel verdeutlicht hat?  
Mit 20 % des gezielten Aufwands erreicht man oft 80 % des Ergebnisses. Wer versucht, die restlichen 20 % Perfektion mit Gewalt zu erzwingen, investiert 80 % mehr Stress und blockiert den Zustand des „Flows“ (das mühelose Aufgehen in einer Aufgabe).
4. Ist es dir auch schon mal passiert, dass du lange vergeblich etwas probiert hast – und dann machst du etwas anderes? Beim Joggen oder sogar beim Duschen hast du plötzlich eine Idee. Das Geheimnis dahinter: während man sich oben in seinem Gehirn entspannt, arbeitet ein unterer Teil noch Aufgaben ab und überrascht einen plötzlich mit einem Ergebnis.  
Hierzu gehört auch der schöne Satz: Übung macht den Meister, aber eben mit den nötigen Pausen zwischendurch.
5. Und zum Schluss natürlich noch die grundsätzliche Frage: Welche Situationen kannst du dir vorstellen, in denen man eher dem folgt, was andere von einem wollen, als sich selbst? Es gibt ja den berühmten Spruch auf einem fiktiven Grabstein: „Allen hat mein Leben gefallen, nur mir nicht.“

Das soll dir nicht passieren. ;-)