

ENTDECK

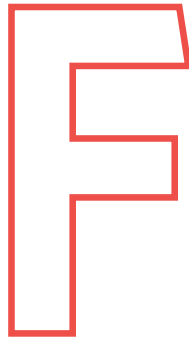
NEUES

INDIR!



IN UNS ALLEN STECKEN TALENTE, DIE WIR NICHT NUTZEN, WEIL WIR IHNEN NIE NACHGESPÜRT HABEN ODER WIR BISHER EINFACH KEINE ZEIT DAFÜR HATTEN. TALENT-EXPERTIN ANDREA LANDSCHOF GIBT TIPPS, WIE DU DEIN SCHLAFENDES POTENZIAL WECKST

Text Almut Siegert



Folgendes Gedankenspiel kennen wir vermutlich alle: Im Prinzip sind wir zufrieden mit unserem Beruf. Und doch: Gibt es da nicht noch etwas in uns, das freigeheimelt werden möchte wie eine Skulptur aus einem Marmorblock? Ein ungeahntes Talent, das jobmäßig noch eine andere Tür öffnen könnte? Wenn wir das Gewohnte in der Arbeit zunehmend als langweilige Routine empfinden oder von echten Krisen heimgesucht werden, meldet sich das Bedürfnis, auszuloten, was sonst noch in uns stecken könnte, oft ziemlich laut.

Aber was ist überhaupt Talent? Eine Möglichkeit, eine Fähigkeit? Psycholog\*innen führen seit Jahrzehnten eine leidenschaftliche Debatte über die Frage, was dabei angeboren und was erlernt ist. Und woran liegt es, dass manche Menschen ihr Potenzial besser entfalten können als andere? Kurz auf eine Formel gebracht: Besondere Leistungen entstehen dann, wenn Talent (also beispielsweise eine intellektuelle, kreative, künstlerische oder psychomotorische Begabung) auf Persönlichkeit (wie wir mit Stress umgehen, Leistungsbereitschaft, Selbstwertgefühl), günstige Bedingungen (ein produktives Klima in der Lerngruppe, Zeit zum Üben, finanzielle Ressourcen, Unterstützung in der Partnerschaft) und eine hochwertige Ausbildung treffen.

Ziemlich sicher ist: Eine Karriere als Hochleistungssportlerin oder gefeierte Konzertpianistin ist in der Regel nicht mehr drin, wenn man erst als über Zwanzigjährige damit anfängt. Selbst mit viel Enthusiasmus kann man als Erwachsene den Trainingsvorsprung von Jungbeginnenden nicht mehr einholen. Die Limitierung betrifft vor allem Aktivitäten, die ein hohes Maß an Körper-

## EIN TALENT ENDLICH AUSZULEBEN MUSS NICHT ZWANGSLÄUFIG ZU BESTZEITEN ODER BESTSELLERN FÜHREN. MEIST WINKEN DAFÜR SELBSTERKENNTNIS UND WOHLBEFINDEN

beherrschung und absolute Spitzenleistungen erfordern. Ein hohes Niveau ist aber ein Leben lang erreichbar – wenn wir etwas Talent haben und den Drang zum Üben verspüren.

Bei Gedächtnisleistungen ist das Feld, auf dem wir uns auch im späteren Alter noch richtig austoben können, schon viel weiter: Unser Gehirn ist plastisch. In Jugendjahren fehlt uns noch Erfahrung und eine gereifte Psyche. Besser als die talentierte Sechzehnjährige wissen wir einige Jahre später, dass man nicht nur Selbstbewusstsein und Willen braucht, um ein Ziel zu erreichen, sondern genauso Geduld, Ausdauer und Timing. Wenn wir älter sind, kann unser Gehirn auch Muster schneller erkennen und neue Informationen sicherer einordnen.

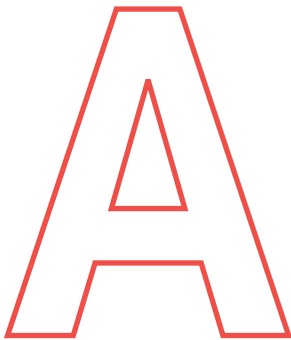


Gerade in Kunst und Literatur gibt es immer wieder eindruckliche Beispiele von Talenten, die erst in der zweiten Lebenshälfte zur vollen Entfaltung kommen. Die lateinamerikanische Künstlerin Carmen Herrera, die jetzt mit 106 Jahren in New York gestorben ist, verkaufte ihr erstes Bild im würdigen Alter von 89 Jahren. Die amerikanische Zoologin Delia Owens veröffentlichte mit 69 Jahren ihren ersten Roman „Der Gesang der Flusskrebse“. Nachdem Schauspielerin Reese Witherspoon das Buch in ihrer Literatursendung „Hello Sunshine“ präsentiert hatte, wurde es mit 4,5 Millionen verkauften Exemplaren das erfolgreichste Buch in den USA im Jahr 2019. Ein anschauliches Beispiel dafür, dass eben auch äußere Faktoren, Glück und Zufall entscheidend dazu beitragen, ob ein Talent nicht nur ausgelebt, sondern auch für die Welt sichtbar wird. Allerdings muss man auch anmerken, dass spätberufene Talente ihre Debüts in der Regel nicht aus dem Nichts hervorzaubern. Delia Owens hatte zuvor drei Sachbücher geschrieben, Herrera Kunst und Architektur studiert. Expert\*innen würden hier also eher von Talententwicklung als von Talententdeckung sprechen.

Was das jetzt für uns heißt? Da geht noch was! Was also hält uns davon ab, es zu versuchen? Natürlich die Gewohnheit. Und ein eingefahrenes Selbstverständnis. Vielleicht haben wir (oder unsere Mitmenschen) ein Bild von uns im Kopf, zu dem es im ersten Moment gar nicht passt, zu singen, Kleider zu entwerfen oder doch Therapeutin zu werden. Oder wir sabotieren uns ▶


selbst, weil wir schon im Vorfeld Angst vorm Scheitern haben, mit Sätzen wie: keine Zeit, geht gerade nicht, später. Was es auch schwierig machen kann: Manche Talente zeigen sich nicht so anschaulich wie etwa die für Hochsprung oder Aquarellmalerei. Intellektuelle Begabungen wie Analyse- und Reflexionsfähigkeit, Organisationstalent oder geistige Flexibilität werden selbst von jenen, die über sie verfügen, oft nur halbbewusst als besonders wahrgenommen. Sie in Aktivität zu übersetzen, ist zudem oft gar nicht einfach. Ein weiterer Stolperstein kann auch sein, Leidenschaft mit Talent zu verwechseln. Nicht für alles, was uns begeistert, sind wir auch automatisch begabt – und umgekehrt wollen wir auch nicht unbedingt alles machen, was wir gut können. Hier also ganz genau hinzuschauen, ist besonders bei beruflicher Neuorientierung wichtig.

„Um das subjektiv ‚Beste‘ in uns zu entdecken, lohnt es sich, unsere Komfortzonen zu verlassen. Und es lohnt sich, unsere Persönlichkeit infrage zu stellen und lieb gewonnene Gewohnheiten abzulegen. Um Platz machen zu können für das Neue in uns“, schreibt die Hamburger Coachin und Transaktionsanalytikerin Andrea Landschof. Als erste Übung zur Talentfindung empfiehlt sie, sich seine derzeitige Lebenssituation anzuschauen und einen Blick auf all das zu werfen, was man nicht zu können glaubt. Typische Antworten wären: „Ich kann nicht... Klavier spielen“, aber auch: „Ich kann nicht... länger die Ungerechtigkeiten von X ertragen.“ Je mehr Sätze man formuliert, desto besser.



Als Nächstes gilt es, Dinge aus dem Privat- und Berufsleben aufzuschreiben, von denen wir glauben, dass wir sie tun müssen. „Ich muss... jeden Morgen um sechs Uhr aufstehen und zur Arbeit gehen“ oder „Ich muss... nachgiebig sein“. Als nächsten Schritt wiederholt man die Ich-kann-nicht-Sätze und ändert sie um in Ich-will-nicht-Sätze (z. B. „Ich will nicht länger diese Ungerechtigkeiten von X ertragen“). Die Ich-muss-Sätze ändert man in Ich-entscheide-mich-Sätze (z. B. „Ich entscheide mich, jeden Morgen um sechs Uhr aufzustehen“). „Durch diese Übung wird unsere Komfortzone ‚irritiert‘, und wir werden auf die

Macht der Worte aufmerksam gemacht“, sagt Andrea Landschof. Durch den Austausch von einem einzigen Verb können wir Haltung und Gefühl zu einer Situation oder einer Begebenheit verändern – und in Kontakt mit unserem Potenzial kommen. Wir begreifen, dass die Verantwortung und die Entscheidung, loszulegen, alleine bei uns liegen. „Natürlich ziehen Entscheidungen immer Konsequenzen nach sich. Damit dürfen wir umgehen und daraus lernen. Und darum geht es!“, sagt die Talente-Expertin.

Vielleicht ist auch dieser Gedanke inspirierend: Talententwicklung kann, muss aber nicht zu etwas Spektakulärem wie Bestsellern oder Bestzeiten führen. Selbsterkenntnis und Wohlbefinden sind ebenfalls großartige Ergebnisse. Sich zu etwas berufen zu fühlen, kann daher auch bedeuten, es beim Verpacken von Geschenken zu einer kleinen Meisterschaft zu bringen, alleine zu reisen, einen Welpen zu erziehen, mit dem Partner oder der Partnerin neue Beziehungsformen auszuprobieren oder sich beim Ehrenamt selbst neu kennenzulernen. Was es auch sein mag, es ist dein Ding! 

## BÜCHER, DIE UNS HELFEN, EIGENE TALENTE ZU ENT- DECKEN ODER WEITER- ZUENTWICKELN



**„DAS  
BIN ICH!“**  
Verborgene Talente  
mit Methoden der  
Transaktionsanalyse  
entdecken. Die  
Tests im Buch helfen  
bei der Selbstein-  
schätzung. (Von  
Andrea Landschof,  
Junfermann, 21 €)

**„HANDBUCH  
TALENTENT-  
WICKLUNG“**  
Für alle, die sich  
tiefer in die Bega-  
bungsforschung  
einarbeiten wollen.  
(Herausgegeben  
von Margrit Stamm,  
Huber, 49,95 €)



**MEHR ZUM THEMA  
findet ihr auf [emotion.de](http://emotion.de)**