

NWB KARRIEREFÜHRER

2022

Alles rund um die steuerliche
Weiterbildung & Studium

Steuer und Studium Special

 nwb

BESTANDEN!



75
JAHRE

 **nwb** VERLAG

GUTE ANTWORT. Auch in Zukunft.

Unter Erfolgsdruck Bestleistungen abrufen

Top-Performance im Steuerberater- und Wirtschaftsprüfer-Examen oder in Vorträgen

Berufsexamina, Präsentationen, Bewerbungsgespräche oder Mandanten-Meetings: Prüfungen bzw. Top-Performance-Herausforderungen begleiten uns durchs ganze Leben. Es sind Momente, in denen wir „unser Bestes“ abrufen wollen und müssen. Aber Stress, Sorgen oder Versagensängste machen uns häufig einen Strich durch die Rechnung. Hinterher ärgern wir uns dann schwarz ...

Doch lassen Sie sich von einer Prüfungssituation nicht aus dem Konzept bringen! Denn es gibt eine ganze Menge, was Sie in Vorbereitung auf die Prüfung bzw. Ihr Berufsexamen tun können, damit Sie in der Prüfung Ihre Bestleistungen unter Druck abrufen und Ihre Ziele oder Träume realisieren können.

Diese „sieben Säulen des Erfolgs“ bringen Sie auf den richtigen Weg.



Marion Klimmer

So lassen Sie sich nie wieder von Erfolgsdruck aus dem Konzept bringen

Kennen auch Sie „prüfungsähnliche“ Situationen, in denen Sie unbedingt eine gute „Performance“ zeigen wollen – trotz Erfolgsdruck? Und das, ohne stressbedingt unter Ihren Möglichkeiten zu bleiben?

Um sich in wirklich erfolgsentscheidenden Situationen souverän zu fühlen und eine Topleistung zu erzielen, sind in jedem Fall ausgeprägte Motivation, großes Durchhaltevermögen, mentale Stärke, effiziente Vorbereitung und zumeist viel Fachwissen und Kompetenz wichtig. Das ist das Ergebnis meiner Studien und vieler Berufsjahre mit Coaching-Erfahrungen in der Wirtschaftsprüfer-Branche. Bestätigt wird es von einer repräsentativen Online-Studie, die ich kürzlich für einen Fachartikel rund um die Erhöhung der Bestehensquoten in den schweren Berufsexamen zum Steuerberater oder Wirtschaftsprüfer durchgeführt habe. 226 Mitarbeitende füllten den umfangreichen Fragebogen komplett aus, unabhängig davon, ob sie das Examen bestanden hatten oder nicht. Das Examen (oder der Versuch) lag maximal vier Jahre zurück. Lesen Sie selbst, wie Ihre Branchenkollegen die Erfolgsfaktoren für eine Prüfung einschätzten und was Sie davon mitnehmen können. Die folgenden Grafiken geben die Umfrageergebnisse wieder (Mehrfachnennungen waren möglich).

Die Vorbereitung von wichtigen Verhandlungen oder Mandanten-Akquisitionen erleben die meisten Menschen als sehr kräftezehrend. Auch Examenskandidaten empfinden die Prüfungsvorbereitung als so anstrengend wie einen „Marathon“. Der notwendige lange Atem für die Vorbereitung legt die Analogie zur Sportwelt nahe. Jenseits dessen gibt es jedoch auch „Sprint-Situationen“. Anders als im Marathon geht es hier darum, von 0 auf 100 Antworten zu liefern oder mit Unvorhergesehenem souverän umzugehen. Typische Situationen, in denen Sie aus dem Stand Ihr gebündeltes Leistungsvermögen abrufen müssen, sind Auftritte vor potenziellen Mandanten oder mündliche Prüfungen.

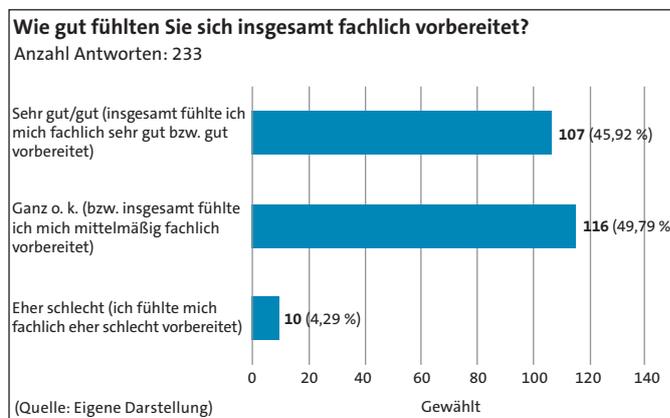
Erfolgsfaktor Durchhalten

Sowohl das Durchhalten auf der langen Strecke als auch das situative Abrufen des Wissens in erfolgskritischen Momenten lässt sich guten Gewissens als „persönliche Höchstleistung“ beschreiben. Aus der Stressforschung ist schon lange bekannt: Wir sind nur dann im Optimum unserer Leistungsfähigkeit, wenn wir nicht zu aufgeregt oder gestresst sind. Das bedeutet, für die bestmögliche Leistung müssen wir mit unseren Emotionen und unserem Mentalzustand in Balance sein. Umgangssprachlich reden wir davon, dass „Erfolge im Kopf“ entstehen – was hinlänglich aus dem Profisport bekannt ist.

Basis: Fachwissen

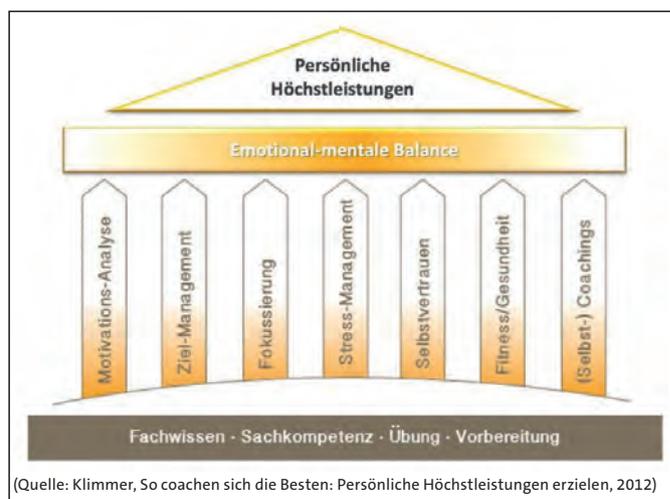
Basis und somit Grundvoraussetzung für Erfolg und Höchstleistungen sind fundiertes Fachwissen ebenso wie hervorragende bis herausragende Sachkompetenz. Keiner kann dauerhaft Erfolge in Bereichen erzielen, in denen das Fundament fehlt. Kompetenz ist zwar keine hinreichende Anforderung für den Erfolg, jedoch eine notwendige.

Dies klingt offensichtlich. Doch gut die Hälfte der befragten Prüfungskandidaten fühlte sich auf ihre Prüfung mittelmäßig oder schlecht vorbereitet:



Was genau können Sie also tun, um für Ihre anstehende „Prüfungssituation“ fachlich bestmöglich trainiert bzw. vorbereitet zu sein? Machen Sie sich am besten Notizen und einen Zeitplan, um Ihre Optimierungsideen auch erfolgreich umzusetzen.

Neben dem Fachwissen gibt es jedoch noch sieben wichtige Voraussetzungen, damit Sie Ihre persönlichen Bestleistungen erreichen können.



Ziel: emotionale Balance

Ziel dieser sieben Säulen ist es, auch unter Erfolgsdruck die emotionale und mentale Balance zu wahren. Denn nur unter dieser Bedingung können Sie Höchstleistungen abrufen und Ihr ganzes Können oder Wissen trotz des starken Erfolgsdrucks richtig darbieten und verknüpfen.

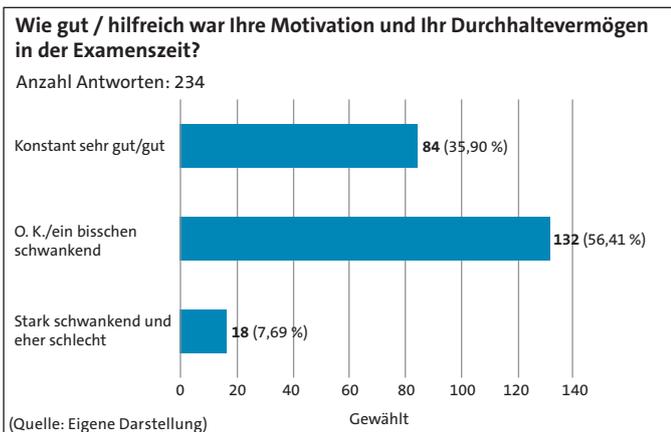
1. Motivations-Analyse

Machen Sie sich immer wieder klar, warum Ihnen Ihr Ziel (z. B. eine erfolgreiche Präsentation oder das Bestehen Ihres Exams) so wichtig ist – welcher Traum damit für Sie in Erfüllung geht. Je konkreter Sie sich ausmalen, wie großartig es sein wird, den Erfolg in der Tasche zu haben und was Ihnen dadurch im Leben offenstehen wird, desto mehr Durchhaltevermögen und Motivation



werden Sie haben. Schreiben Sie sich die Punkte am besten auf und hängen Sie sich das Blatt in Sichtweite auf – neben das Bett, an den Spiegel, an den Kühlschrank oder neben den Schreibtisch.

In der Online-Studie schätzte nur ein Drittel der Befragten die eigene Motivation als dauerhaft gut bis sehr gut ein:



Ein Umfrage-Teilnehmer schrieb: „Keine halben Sachen – entweder ganz oder gar nicht. Man hat einige Anwärter kennengelernt, die schon bereits vor der Prüfung Pläne für den zweiten Anlauf machten ... Den haben die dann auch gebraucht – schade!!“

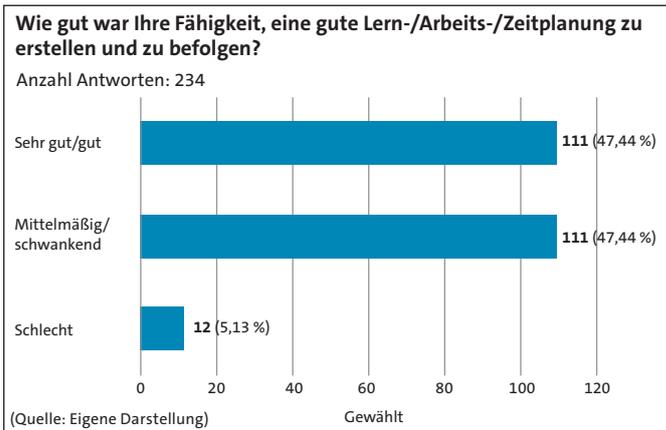
Motivation bzw. konstant positive Emotionen sollten Sie trainieren. Das ermöglicht Ihrem Gehirn eine deutlich effizientere und erfolgreiche Funktionsweise. Viele Menschen unterschätzen dies und scheitern u. a. daher in Prüfungen oder bleiben unter ihren Möglichkeiten.

„Mentaltraining“ bedeutet, dass Sie trainieren, sich selbst durch die clevere Steuerung Ihrer Gedanken in emotional-mentaler Balance zu halten. Das ist die Grundvoraussetzung für Selbstvertrauen, Souveränität, Top-Performance bzw. „Höchstleistungen“ in Prüfungen.

2. Ziel-Management

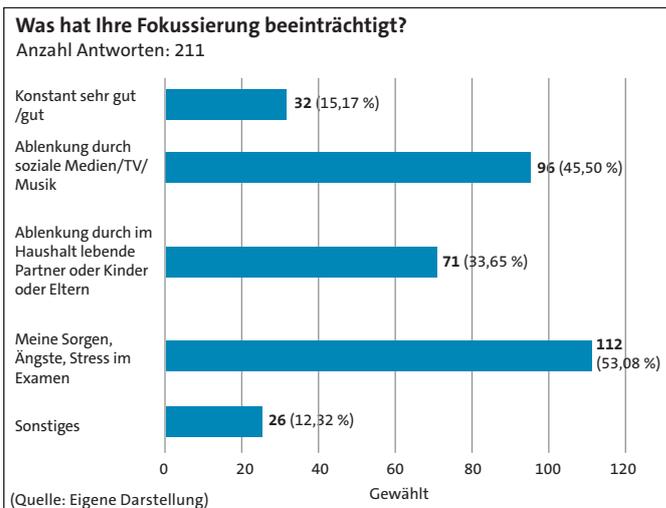
Wissenschaftlich nachgewiesen ist: Wer seine kurz- und langfristigen Ziele schriftlich formuliert, hat erheblich höhere Chancen, sie umzusetzen, als wenn er sie allein im Kopf behält. Machen Sie Ihren Lern- oder Arbeitsplan deshalb am besten schriftlich, setzen Sie sich realistische Zwischenziele und betreiben Sie Ihr eigenes „Controlling“, um nötige Kurskorrekturen durchführen zu können.

Die Online-Befragten waren in dieser Sache durchaus selbstkritisch. Mehr als die Hälfte stufte sich in Sachen Ziel-Management als mittelmäßig oder schwach ein. Hier liegen wichtige, häufig unbeachtete Erfolgshebel.



3. Fokussierung

Sobald Sie sich konkrete Ziele und Zwischenziele gesetzt haben, können Sie sich auf Ihre erfolgskritischen Meilensteine fokussieren und alles Unwichtige beiseiteschieben oder reorganisieren. Den Fokus konnte rund die Hälfte der Befragten gut halten. Interessant ist, was die Kandidaten von ihrem Fokus ablenkte:

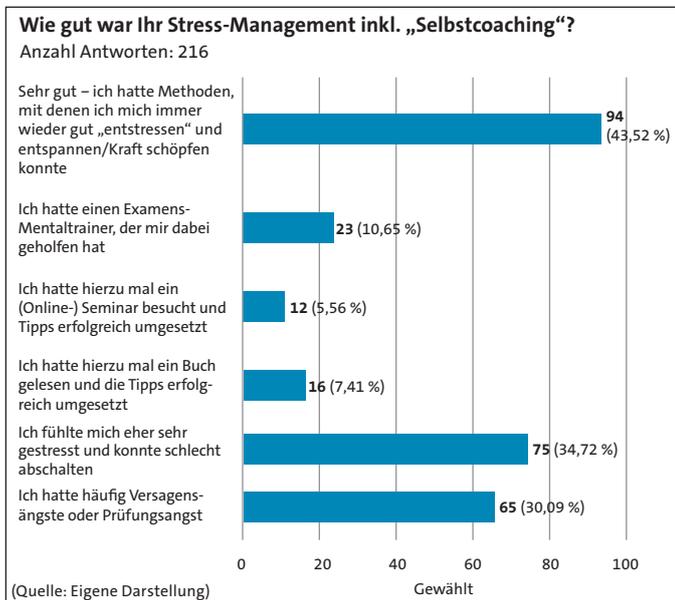


Dass Sorgen, Ängste und Stress ablenken, überrascht wenig (siehe Punkt 1.). Wie sehr jedoch die Unterhaltungsmedien den Prüfungskandidaten in die Parade fahren, ist dann doch bemerkenswert. Und: Vielen fällt es schwer, sich zu konzentrieren, weil ein ruhiger Ort zum Lernen fehlt oder Mitglieder im Haushalt ablenken. Sorgen Sie deshalb für einen vernünftigen Arbeits- bzw. Lernplatz.

4. Stress-Management

Am einfachsten gelingt Ihnen Ihr Stress-Management mit einer guten Balance zwischen Lern- und Erholungsphasen. Jenseits dessen bieten sich Methoden aus dem Emotions- und Mentalcoaching an. Beispielsweise kann Spezial-Entspannungsmusik Verarbeitungsprozesse für Informationen und Eindrücke im Gehirn anregen, kreative Gedanken stimulieren und Lernstress abbauen.

Unter den Umfrageteilnehmern hatte sich etwa die Hälfte mit Methoden des Stress-Managements auseinandergesetzt. Jeder Zehnte hatte sich sogar Unterstützung von einem spezifischen Examens-Mentaltrainer hinzugezogen. Doch rund jeder Dritte hatte Probleme mit Schlafstörungen, Versagens- und Prüfungsangst.



Ein Umfrage-Teilnehmer kommentierte: „Bewusste Erholungsphasen in den Lernplan einbauen und auf jeden Fall versuchen, sich nicht von Anfang an zu sehr unter Druck zu setzen bzw. nicht wegen ‚Horror-geschichten‘, die man zum Examen hört, zu große Versagensängste zuzulassen. Eine positive Einstellung und ein niedriger Stresslevel führen meines Erachtens dazu, dass die Lernphasen effektiver werden. Es bringt nichts, möglichst viele Stunden am Tag zu lernen, wenn man die meiste Zeit mit einem hohen Stresslevel verbringt und nicht konzentriert dabei sein kann. Einen hohen Angst- bzw. Stresslevel hält niemand über die Monate der Vorbereitung durch und es ist auch wichtig, gesund und ‚ausgeschlafen‘ in das Examen zu gehen.“

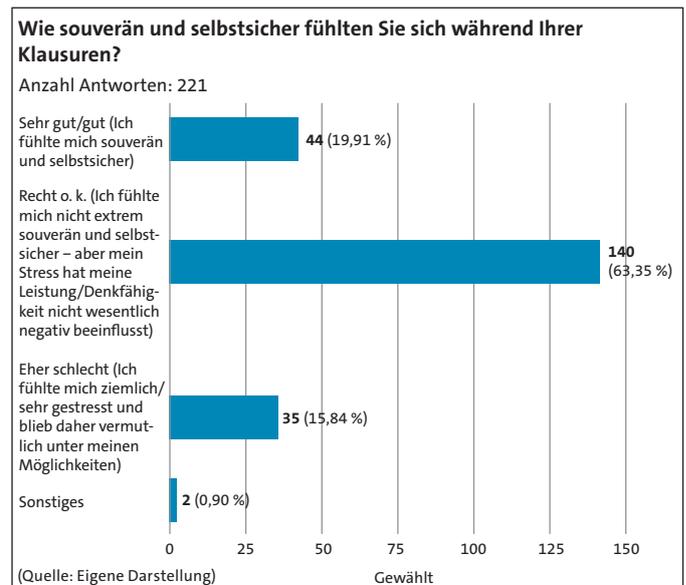
Wie bereits gesagt, bringt Stress die Emotionen und das Mentale aus der Balance und schmälert die Leistungsfähigkeit. Was hätte also aus Sicht der Befragten das Stress-Management optimieren können?



Tipps und Gespräche mit Kollegen sind eine wichtige Quelle. Die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Examenscoach ist in der Branche für einige noch ungewöhnlich. Doch etwa die Hälfte der Befragten empfahlen genau das. Einige davon arbeiteten in einer „Big4“, in der bereits vor 14 Jahren spezifisches Examens-coaching/Mentaltraining die Bestehensquoten in den WP-/StB-Examen von etwa 50 % auf über 80 % steigerten. Gezieltes Examens-Coaching, Selbstcoaching, Stress-Management kann also Ihr Schlüssel zum Erfolg sein.

5. Selbstvertrauen

Selbstvertrauen hat viel damit zu tun, inwieweit Sie sich realistische Ziele setzen, diese konsequent umsetzen und sie dann erreichen. Doch auch das „Mindset“ spielt eine große Rolle. An dieser inneren Einstellung oder gar „Erfolgs-Programmierung“ hängt sehr viel. Ihre Denkweise oder innere Einstellung entscheidet wesentlich über Bestehen oder Nicht-Bestehen. Nervosität ist das Gegenteil von Selbstvertrauen. In den schriftlichen Prüfungen fühlte sich von den Examenskandidaten nur rund jeder Fünfte souverän und sicher!

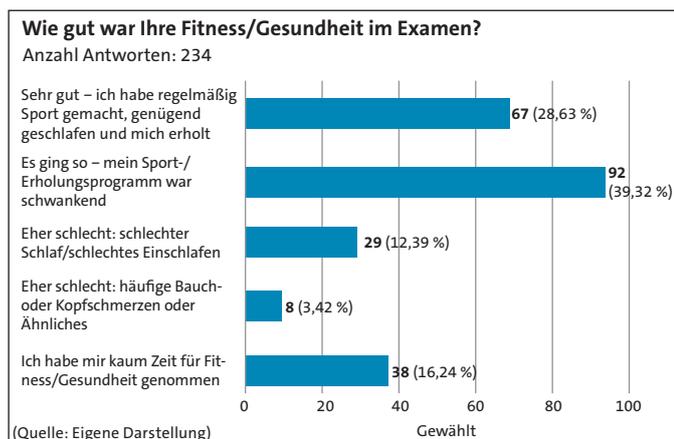


Wenn Sie innere Dissonanzen spüren, sollten Sie sie mit einem in Ihrer spezifischen Branche erfahrenen Coach angehen und rasch effizient auflösen. Das verschafft Ihnen wertvolle Zeit.

6. Fitness/Gesundheit

Nur wer seinem Körper ausreichend Schlaf, eine gute Ernährung und viel Bewegung gönnt, ist fit für Höchstleistungen. Auch dies sollte Bestandteil Ihrer Zeit-/Arbeits- oder Lernplanung sein. Lernen Sie, diese Kraftquellen ohne schlechtes Gewissen auszunutzen – auch Ihr Gehirn wird es Ihnen mit effizienterem Lernen und Abrufen danken.

In der Praxis allerdings gerät dieser Aspekt schnell in den Hintergrund. Rund die Hälfte der Befragungsteilnehmer konnte das eigene Sport- und Erholungsprogramm zumindest einigermaßen durchhalten. Und die andere Hälfte? Immerhin 16 % gaben zu, dass sie sich kaum Zeit für die Fitness und die Gesundheit genommen hatten.



Ein Umfrage-Teilnehmer schrieb: „Es bringt nichts, ohne Pausen durchzuarbeiten. Die Aufnahmefähigkeit und Motivation sind gleich Null. Man muss regelmäßig einen Ausflug ins ‚normale Leben‘ haben, sonst hat man am Ende keine Kraft und keine Lust mehr.“

7. (Selbst)-Coaching

In jedem Falle sollten Sie sich wissenschaftlich fundierte Selbstcoaching-Instrumente antrainieren – genauso wie es Profi-Sportler tun, die kontinuierlich daran arbeiten, sich auf Erfolg zu „programmieren“.

Der Erfolg in Ihrer Prüfung hängt wesentlich davon ab, wie souverän Sie sich fühlen, wie sicher Sie wirken und wie sehr Sie überzeugen. Ein einziger Fehltritt, eine Unsicherheit, ein Zögern im falschen Moment und schon kann das positive Bild von Ihnen ins Wanken geraten. Der Grat zwischen Sieg und Niederlage ist oft sehr schmal. Ein einziger Punkt kann über das Bestehen oder Durchfallen entscheiden.

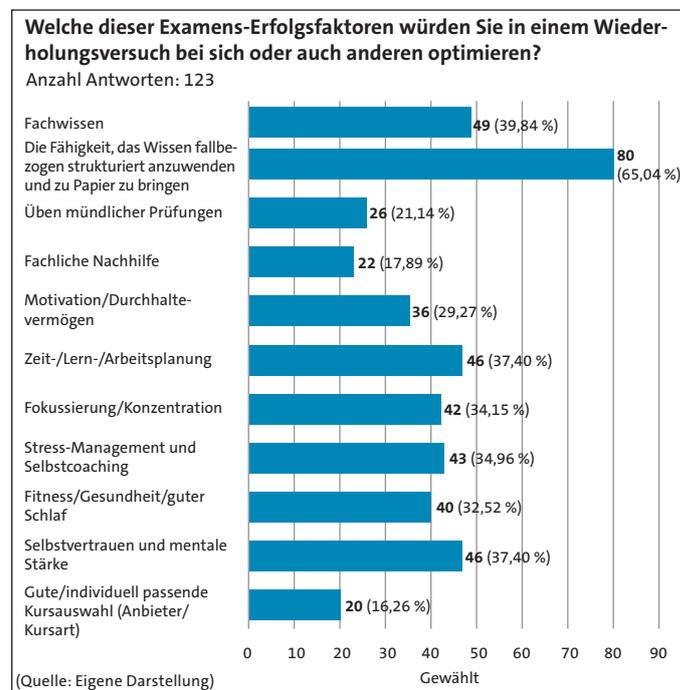
Leider sind mir immer wieder Examens-Kandidaten begegnet, die sich verzettelten, keinen sinnvollen Lernplan hatten oder nicht gehirngerecht lernten. Die ihre schriftliche oder mündliche Prüfung schlicht zu wenig effizient übten. Gleiches lässt sich übertragen auf Verhandlungen, Auftritte, „Pitches“, „Proposals“ und Ähnliches mehr.

Vier Fehler

Übrigens: Meine umfassenden Studien haben folgende vier ineinandergreifende Fehler zutage gefördert, die viele Performance- und Prüfungskandidaten machen und die das Abrufen persönlicher Bestleistungen gefährden können:

1. Die Kandidaten konzentrieren sich ausschließlich auf extrem viel „Arbeit“, „Fleiß“ und den inhaltlichen Lernstoff. Deshalb haben sie kein umfassendes Erfolgs-System.
2. Sie gehen nicht „ALL IN“ auf allen Ebenen für ihren Erfolg.
3. Sie kümmern sich zu wenig um ihr Selbstbewusstsein, ihr souveränes Auftreten, ihre mentale Stärke – also um die sieben Erfolgssäulen.
4. Sie gehen nicht rechtzeitig in Aktion.

Auch die Prüfungs- bzw. Examenskandidaten der Online-Umfrage sehen das so, wie die zusammenfassende Frage zu den Erfolgsfaktoren bezeugt:



Fazit

Das Fachwissen ist wichtig, ohne Zweifel. Mit ihm legen Sie die Grundlagen. Doch vergessen Sie die sieben Säulen des Erfolgs nicht, von deren Stabilität Ihre Performance unter Prüfungsdruck abhängt. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und dass Sie Ihre persönliche Goldmedaille nach Hause holen!

AUTORIN



Marion Klimmer ist Inhaberin der „KLIMMER Examens-Akademie StB/WP“ (www.klimmer-coaching.de) und unterstützt gemeinsam mit ihrem Dozententeam Examenskandidaten online auf dem Weg zur Prüfung. Außerdem ist sie Softskill-Trainerin im WP-8a-Masterstudiengang an der Leuphana Universität und Buchautorin. Als Examenscoach und Mentaltrainerin blickt sie bereits auf 14 Jahre Erfahrung zurück.