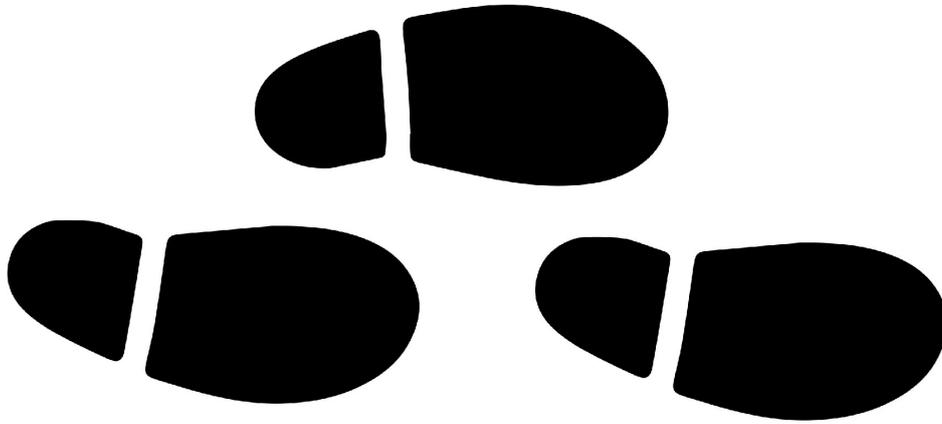


Mit 3 Schritten ins Unglück

(Fehlerphasen)



Frage: Welche Reaktionen gehen mit einem Fehler einher?

Mit dieser interessanten Frage hat sich der Wissenschaftler S. Schoenaker ausführlich auseinandergesetzt. Nach einem Fehler oder Fehlgriff kommt ein ungünstiger Prozess in Gang. Dieser besteht aus 3 Schritten, die direkt aufeinander aufbauen.

Schritt 1: Niedergeschlagenheit

Was direkt nach dem Fehler geschieht ist, daß Sie sich in der Regel niedergeschlagen fühlen und einher geht dieser Schritt mit Gedanken, die in folgenden Richtung gehen:

- Warum ist gerade mir das passiert?
- Hätte ich doch besser aufgepasst!
- Wieso schaffe ich das nicht? Die anderen können das doch.
- Bin ich so untalentierte?

Mit solcherlei Gedanken ist selbstverständlich das Selbstwertgefühl nach dem Fehler angegriffen. Das menschliche Grundbedürfnis nach Lustbefriedigung und Unlustvermeidung ist durch den Fehler gestört, da der Fehler Unlust mit sich bringt.



Schritt 2: schlechte Erinnerung

Das Gehirn speichert Informationen und Gegebenheit sehr gut ab, die stark emotional verknüpft sind. Das trifft auf den Fehler voll und ganz zu. Die Situation bleibt Ihnen in schlechter Erinnerung.

Frage: Wie sahen Ihre Gefühle nach einem Fehlgriff aus?



Schritt 3: geringes Zutrauen

Während Schritt 1 und 2 in der Vergangenheit liegen, weist nun Schritt 3 in die Zukunft. Aufbauend auf Ihre negative Erfahrung aus der Vergangenheit, wird Ihr Zutrauen in diesem Bereich in der Zukunft geringer ausfallen. Eine zentrale Rolle spielen folgende Gedanken:

- Was ist, wenn es wieder schief läuft?
- Ob das diesmal klappt?
- Werde ich wieder versagen?
- Wird es erneut einen Fehler geben.
- Usw.

Der Misserfolg ist somit vorprogrammiert.



Hinweis: Hier ist aktives Eingreifen indem die Gedankenmuster verändert werden und das Fehlerbild angepasst wird..

