

# Ob das klappt?

(Die Fehler-Angst-Formel)



Timo soll in der Firma eine Präsentation halten. Dies hat er in der Vergangenheit bereits mehrfach getan, trotzdem fühlt er sich etwas unwohl um und wenn er ehrlich wäre, daß er Angst hat.

Eine der Ursachen ist die sogenannte Fehler-Angst-Formel. Diese setzt sich aus den beiden Faktoren zusammen:

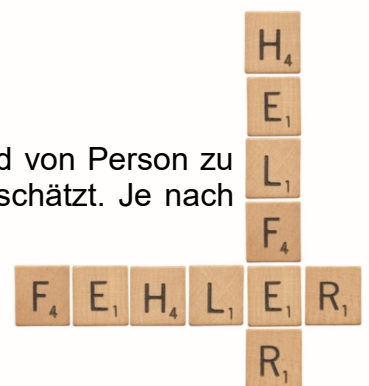
**Katastrophenwahrscheinlichkeit \* Katastrophenfaktor**

## Faktor 1: Katastrophenwahrscheinlichkeit

Die Katastrophenwahrscheinlichkeit ist die **persönliche Einschätzung**, wie wahrscheinlich die Katastrophe eintritt. Die individuellen Werte sehen dabei wie folgt aus:

- ganz sicher
- ziemlich wahrscheinlich
- wahrscheinlich
- vielleicht
- selten
- wahrscheinlich nicht
- keinesfalls

Als reale Größe ist dieser individuelle Wert nicht anzusehen. Er wird von Person zu Person, aber auch von Situation zu Situation unterschiedlich eingeschätzt. Je nach Selbstwert und bisher gemachten Erfahrungen variiert dieser Wert.



## Faktor 2: Katastrophenfaktor

Hier geht es darum: Was könnte im schlimmsten Fall passieren?

Für Timo kämen folgende Katastrophenfaktoren in Betracht:

- Mein Ansehen in der Firma sinkt oder ist ganz weg, weil die Präsentation einen Fehler enthalten könnte
- Während der Präsentation könnte etwas schief laufen. Beispielsweise funktioniert die Technik nicht und es könnte zum Chaos kommen.
- Meine Kollegen denken ich bin unfähig oder mit meiner Arbeit überfordert.
- Ich werde meinen Arbeitsplatz verlieren und folglich kein Geld mehr verdienen.
- Uva.

Für ein Schulkind könnten folgende Katastrophenfaktoren bei einer Prüfung in Betracht kommen:

- Es kommt eine schlechte Note.
- Was denken meine Eltern von mir?
- Was denken meine Klassenkameraden von mir?
- Was sagen meine Mitschüler?
- Was passiert, wenn ich durchfalle oder die Schule verlassen muß?

Diese Katastrophenfaktoren haben, ähnlich der persönlichen Einschätzung der Katastrophenwahrscheinlichkeit, nichts mit den tatsächlichen Umständen zu tun. Sie sind reine Gehirngespinnste, die in der betreffenden Person herumspuken. Wie auch in vielen anderen Bereichen spielt das sogenannte Kopfkino, der eigenen Vorstellungen, eine zentrale Rolle.

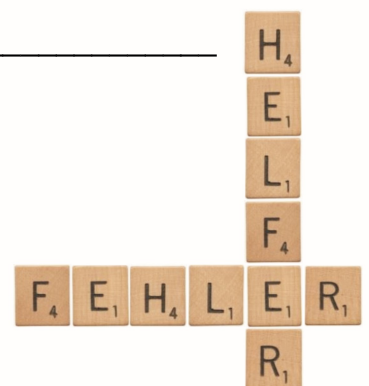
Für Timo könnte folgende Angstformel gelten:

**Die Präsentation läuft wahrscheinlich schief \* Ich verliere meinen Job**

Was wird sich wohl aus dieser Multiplikation ergeben?

---

---



# Die Fehler-Angst-Formel

## (Anwendungshilfe)

Haben Sie ein eigenes Beispiel für Ihre Fehler-Angst-Formel? Um was ging es?

---

---

---

---

Wie hoch sahen Sie die Katastrophenwahrscheinlichkeit?

---

---

---

Wie stellte sich der Katastrophenfaktor dar?

---

---

---

---

---

Waren die Werte zutreffend?

---

---

Gibt es etwas das Sie trotzdem aus diesem Erlebnis lernen konnten oder könnten?

---

---

---

