

# Oh Schreck lass nach!

(Notfallplan - Beruhigung nach einem Fehler)



Max hat gerade eine Mail an seinen Kunden abgesendet. Zur Sicherheit liest er sich die Nachricht noch einmal durch, da fällt ihm auf. So wollte ich das nicht schreiben. Das ist ja falsch. Da ist mir ein Fehler unterlaufen. Das stimmt überhaupt nicht, was ich da geschrieben habe.

Sofort fangen seine Gedanken an ein Eigenleben zu führen. Schneller und schneller dreht sich das Gedankenkarussell. Kurz gesagt, es geht um

## Was wäre wenn ...

Vielleicht kennen Sie das ja auch. Da ist etwas schief gegangen oder aus der Bahn gelaufen. Nun beginnen die Gedanken sehr schnell ein Eigenleben zu entwickeln.

**Frage:** Doch wie lässt sich das stoppen?

## Schritt 1: Aus dem Gleichgewicht geraten

Durch den Fehler ist unser persönliches Gleichgewicht gestört. Wir gehen davon aus, daß wir:

- akkurat arbeiten
- zuverlässig sind
- freundlich reagieren
- pünktlich sind
- und uns dadurch keine Fehler unterlaufen.

Aber gerade eben ist uns ein Fehler unterlaufen, der gegen das Selbstbild spricht. Unser persönliches Selbstbild ist jetzt angekratzt.



Aus dem Gleichgewicht zu geraten ist nicht weiter schlimm. Es verhält sich ähnlich dem Stolpern beim Laufen. Oft gelingt es uns mit einem gekonnten Ausfallschritt, das Missgeschick auszugleichen. Doch manchmal stürzen wir auch. Dann ist es wichtig nicht liegen zu bleiben, zumal der Boden schmutzig ist, kalt ist und es auch weiter gehen muss. Liegen zu bleiben, auch wenn das Bein schmerzt und eine Wunde entstanden ist, stellt keine wirkliche Lösung dar.

Vielleicht brauchen wir auch Hilfe von Mitmenschen. Auch das ist offensichtlich.

Wie auch immer, wir sollten den Blick beim Laufen, wie bei Fehlern, schnellstmöglich nach vorne richten und fragen:

## Wie kann es nun sinnvoll weiter gehen?



### Schritt 2: bewusste Trennung

In diesem Schritt geht es um die bewusste Trennung der Situation des Fehlers von der Persönlichkeit.

2 Gedanken, die sich für die bewusste Trennung als sehr hilfreich erwiesen haben sind:

**Werde ich geliebt, geachtet und respektiert?  
Ändert sich etwas daran, nur weil ich etwas falsch gemacht habe?**

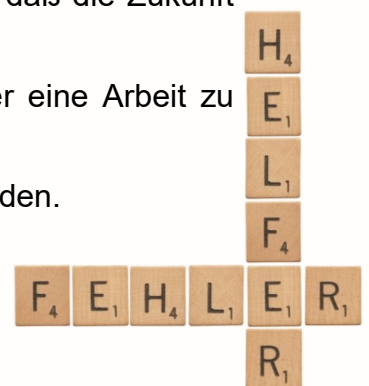
Sich diese Gedanken vor Augen zu halten, stärkt das in diesem Moment angeknackste Selbstwertgefühl und hilft bei der bewussten Trennung von Fehler und Persönlichkeit.



### Schritt 3: Korrektur der Wahrnehmung

Auf den ersten Blick ist der Fehler immer groß und übermächtig. Und doch es ist ein Scheinriese.

- Eine versemmelte Klassenarbeit bedeutet nicht automatisch, daß die Zukunft verbaut ist.
- Ein Fehler bei der Arbeit ist nicht gleichzusetzen, nie wieder eine Arbeit zu finden.
- Ein verschuldetes Gegentor bewirkt nicht, ausgegrenzt zu werden.



Gerne baut sich der Scheinriese in unserem Kopf auf. Doch er ist nur in unserem Kopf und nicht real. Nur auf den ersten Blick wird die Frage:

## „Ist es wirklich so schlimm?“

mit Ja beantwortet.



### Schritt 4: Gewinnen

Es geht im Leben nicht immer um Gewinnen und Verlieren. Nicht jeder Fehler ist mit einer totalen Niederlage gleichzusetzen.

Wie anders ist es zu erklären, daß Menschen auf Platz 2 oft sehr unzufrieden oder unglücklich sind.



### Schritt 5: Der Lösungstrick

Unser Gehirn kann sich nur mit 1 Sache beschäftigen. Diese Verhaltensweise können Sie nutzen um nach einem Fehler wieder zu Ruhe zu kommen und die endlose Gedankenschleife zu beenden.

Hier ein paar Anregungen, wie Sie die Aufmerksamkeit sofort auf andere Ebenen lenken können:

- Zählen Sie 10 Dinge aus ihrer direkten Umgebung auf die gelb sind.
- Finden Sie für jeden Buchstaben von A-Z ein Tier.
- Stehen Sie auf und hüpfen auf der Stelle.
- Klopfen Sie den ganzen Körper mit den Handflächen ab.

Diese Ablenkung mit anderen Dingen schafft Freiheit und bringt zumindest vorübergehend Ruhe in das Gedankenkarussell.



**Hinweis:** Eine Aufarbeitung des Fehlers können diese Übungen natürlich in keinster Weise ersetzen.

