



Statt Schuldgefühle, aus Fehlern lernen!

„Aus Fehlern wird man klug,
drum ist einer nicht genug!“

Stärke Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstwert

<https://youtu.be/e5HqoxGkGug>

Bist du ärgerlich, wenn Du einen Fehler gemacht hast? Machst du dir Vorwürfe und beschuldigst dich selbst wegen eines Fehlers? Schimpfst du mit dir selbst? →

Der Spruch ist ernst und ein bisschen augenzwinkernd: „Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug!“ Es geht um eine gute „Fehler-Kultur“!

Ich hab schon einige Male erwähnt, dass ich von **Affirmationen** (→ Video) voll überzeugt bin. Ich habe mein Leben wesentlich durch Affirmationen in die von mir gewünschte Richtung verändert. In **meiner Affirmation** gibt es auch den Satz: „*Ich handle verantwortungsvoll in meinem Sinn. (1) Fehler dürfen sein. (2) Fehler sind oft Lernchancen oder (3) Fehler sind nur die Sicht der anderen*“

1. **Zum Mensch-Sein gehört dazu**, dass uns etwas nicht gelingt
2. **Fehler sind immer wieder auch Lernchancen**. Ohne etwas als „Fehler“ zu erkennen, können wir nichts verändern, nichts verbessern, nichts lernen!
3. Manchmal wollen uns **andere** mit „Fehlern“ Schuldgefühle einreden und uns manipulieren

Ad 1. Beim Fußball **passieren** Fehlpässe. Beim Tennis **passieren** Outbälle. Beim Kochen brennt etwas an, ein Glas bricht, in Gesprächen passiert eine schnelle, unpassende Wortwahl... Generell: Wir wollen es gut und richtig machen, ABER Fehler kommen auch vor! → **Bleib in deiner Mitte: = sei liebevoll zu dir selbst**. D.h.: **Wenig Ärger, schnell wegstecken!** UND: **Sei auch nachsichtig zu** deinen Kindern, deinen Partnern, deinen Freunden, Nachbarn, Untergebenen...

Vorsicht: Perfektionismus! **Perfektionisten** sind gefährdet; sie wollen/müssen alles besonders gut machen und sind oft sehr streng sich selbst und andern gegenüber!

Ad 2. Ein ganzes Leben lang lernen wir. **Vor jedem Lernschritt** steht ein Fehler! **Bei Kindern** ist das noch offensichtlich, sie probieren etwas, es gelingt nicht = Fehler und sie machen es nochmals, probieren es wieder, probieren es anders... **So funktioniert das Lernen** bei Kindern **UND** bei Erwachsenen; nur bei uns nicht so eindeutig, weil es ja „Fehler der Kategorie 1“ gibt und die sollen wir wegstecken.

Beim Sport leisten wir uns einen **Trainer**, damit dieser die **Fehler** gut **analysiert** und mit richtigen Übungen das Lernen anregt.

Nicht vergessen: Ganz viele **Bücher und die Seminare** der **Erwachsenenbildung** sind dazu gemacht, dass uns eine **Veränderung**, eine **Verbesserung** gelingt = weniger Fehler!

Extrem wichtig ist der Spruch „Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug!“ dann, wenn Schuldgefühle **über Wochen, Monate, Jahre da sind!** Wenn eine wichtige Sache schief gelaufen ist, wenn etwas Schlimmes passiert ist, dann neigen viele Menschen dazu = das ist ein Muster aus der Erziehung!! – **in starke Schuldgefühle** zu fallen, mit sich immer wieder zu schimpfen. Selbstvorwürfe, Selbstverurteilung, bis zur Selbstbestrafung können **Monate und Jahre** andauern! (eine Scheidung, ein Kind ist auf die schiefe Bahn gekommen, eine Karriere ist geplatzt...) In so einem Fall ist der Spruch besonders hilfreich: **Setz dich hin. Nimm dir Zeit! Geh in deiner Mitte: = sei liebevoll zu dir selbst. Entlaste dich mit diesem Spruch und ...**

Rede so mit dir: „Das war eine ...harte...Lebens-Erfahrung!

1. Was hat mich das Leben damit „gelehrt“? Was hat es mir abverlangt?
2. Was kann ich, will ich daraus lernen?
3. Was ist jetzt ein sinnvoller nächster Schritt, was ist jetzt möglich, was ist vielleicht unbedingt zu tun...“

Das sind konstruktive nächste Schritte; die helfen weiter.

Aus einer schwierigen Situation zu **lernen ist „immer“ besser als Selbstvorwürfe** und Schuldgefühle. Kommst du allein nicht weiter, dann: Nimm professionelle Hilfe und lass dir bei deinen Schritten helfen!

Ad 3 Noch kurz zur Kategorie 3. Manchmal wollen uns andere mit „Fehlern“ Schuldgefühle einreden und uns manipulieren. **Gute Freunde** werden dir **nie** Fehler vorwerfen, die reden mit dir. In einer guten Partnerschaft sollte das ebenfalls gelingen und mit den eigenen (alten) Eltern auch.

Von irgendwelchen Bekannten – manchmal leider auch von Chefs – kann es schon sein, dass sie dir direkt Fehler vorwerfen oder du hörst davon.

Wenn andere dich tatsächlich beschuldigen, wenn sie dir Fehler vorhalten, dann sei in so einem Fall achtsam. Geh in die Beobachter-Rolle: Schau dir selber zu, schau deinen Gedanken zu, deinen Gefühlen. Du weißt schon aus vielen Videos: Für dein erfülltes und glückliches Leben hilft dir das **Standard-Ritual: (Artikel/Video: Löse alle Probleme mit diesen 3 Schritten)**

1. **Achtsam** wahrnehmen: Was „läuft“ gerade außen und was läuft vor allem in mir? Welche Gedanken, welche Gefühle, welche Emotionen.. sind jetzt da.
2. **Annehmen.** Aha, diese Gedanken, diese Gefühle sind jetzt da! Bleib in der

Beobachter-Rolle. Identifiziere dich nicht mit Gedanken und Gefühlen und verdränge sie nicht. Nimm sie an und entscheide:

3. Loslassen! Oder Verzeihen! Oder „Drüben lassen!“

Und erinnere dich: Ob und wie dich die tatsächlichen oder vermeintlichen Urteile der andern berühren, ist ganz wesentlich eine **Frage deines Selbstbewusstseins**, deiner Selbstsicherheit, deines Selbstwerts, - eine Frage der Selbstliebe. Das gilt generell und in so einem (kurzen) Reflexionsprozess auch ganz konkret.

Zentrierender Gedanke:

Der Spruch ist so gut, so hilfreich, dass es wert ist, ihn zu merken:

„Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug!“