

Wie uns Fehler erfolgreich machen

Ich muss perfekt sein! Fehler sind schlecht! Ich muss deine Erwartungen erfüllen! Zahlreiche Menschen sind Opfer ihrer eigenen Glaubenssätze. Zum Schutze haben sie sich über die Jahre besondere Verhaltensweisen angeeignet, um auch ja keinen Fehler zu begehen: Perfektionismus, Kontrollwahn oder Machtstreben können solche Mechanismen sein. Dass Fehler negative Gefühle auslösen, steht ausser Frage. Doch wie machen uns genau diese negativen Gefühle erfolgreich?

Es beginnt in der Kindheit

In den letzten Wochen traf ich wieder vermehrt auf Personen, die unheimliche Angst haben, Fehler zu begehen. Ihre Grundhaltung: Fehler sind schlecht, ich muss perfekt sein, was bloss die andern denken werden, ich muss die Erwartungen erfüllen...

Diese Grundhaltung wurde vielen von uns in der Kindheit mitgegeben. Die Eltern wollten uns bestimmt nichts Schlimmes und auch bei den Lehrern dürfen wir höchstwahrscheinlich davon ausgehen, dass sie zumindest nicht mit bösen Absichten gehandelt haben. Nichtsdestotrotz waren sie allesamt auch nur Menschen und sich in vielerlei Hinsicht nicht bewusst, was ihre Äusserungen, Beurteilungen und Sanktionen bei einem Kind auslösen können.

Solche Prägungen tragen wir bis ins Erwachsenenalter mit und so entstehen schliesslich Glaubenssätze, die sich genau genommen jeglicher Logik entziehen. Doch damit sie uns im täglichen Tun nicht allzu sehr einschränken, haben wir über die Jahre sogenannte Schutzmechanismen aufgebaut. Zu ihnen zählen beispielsweise Perfektionismus, Kontrollwahn, Helfersyndrom, Machtstreben oder Narzissmus. Sie alle haben leider zum Ziel, durch unser Handeln unsere negativen Glaubenssätze zu bestätigen.

Wenn diese Schutzmechanismen zwischenzeitlich nicht funktionieren und somit unsere innere Überzeugung torpediert wird, entstehen sofort negative Gefühle.

Gedanken und Gefühle bestimmen unser Handeln

Gefühle und Gedanken sind eng miteinander verknüpft. Wie ich in meinem [Fachbeitrag «Erfolg beginnt im Kopf»](#) schon dargelegt habe, entstehen aus unseren Gedanken unsere Gefühle und unsere Gefühle bestimmen unsere Handlungen. *Kurzer Exkurs: Dies ist auch der Grund, warum die Medien, positiv wie negativ, eine unheimliche Macht über Personen ausüben können. Sie sprechen beim Leser direkt die Gedankengänge an und lösen somit entsprechende Gefühle aus. Als logische Konsequenz werden die betroffenen Personen über kurz oder lang ihr Handeln an die persönliche Gefühlswelt anpassen.*

Negative Gedanken müssen nicht partout schlecht sein. So schützen uns negative Gedanken beispielsweise vor Gefahren. Auch zeigen sie uns auf, was wir nicht wollen oder sie lassen uns in einer schwierigen Situation Massnahmen ergreifen, damit wir wieder auf Kurs kommen. Sie haben also ihre Berechtigung, sollten aber nicht in Angst übergehen.

Angst ist ein Grundgefühl, genauso wie Trauer, Ärger oder Ekel ([sh. meinen Fachbeitrag: „Ängste überwinden“](#)). Wer ihr verfällt, hat nur eine Möglichkeit: Er muss sich ihr stellen. Dies gilt auch für die Angst vor Fehlern.

Wer mehr Fehler macht, gewinnt!

Vielleicht denkt nun der eine oder andere, dass dies viel leichter gesagt als getan sei. Ich stimme dem zu. Aber vielleicht hilft folgende Erfahrung: Wenn ich mit hoch erfolgreichen Personen spreche oder deren Biografien und Dokumentationen studiere, zieht sich eine Erkenntnis wie ein roter Faden durch deren Werdegang. Niemand war von heute auf morgen dort, wo er heute ist. Ganz im Gegenteil. Wir sehen nur ihren aktuellen Lebensabschnitt. Bis dahin machten sie aber viel mehr und viel grössere Fehler als der Durchschnittsbürger. Oder auf den Punkt gebracht: Grosse Persönlichkeiten machen viele und grosse Fehler. Der «kleine Mann» versucht hingegen, Fehler zu vermeiden. Niemand ist jemals gross geworden, ohne viele und grosse Fehler zu machen.

Wie dich negative Gefühle erfolgreich machen

Es bleibt unbestritten, dass Fehler in uns negative Gefühle und Emotionen auslösen. Doch wenn wir diese Gefühle und Emotionen etwas genauer betrachten, sind sie gleichzeitig die Lösung des Problems. Wieso? Schauen wir uns an, welche Gefühle durch Fehler ausgelöst werden können und wie uns diese Gefühle gleichzeitig helfen, im Leben erfolgreicher zu werden. Wer sich damit noch tiefer auseinandersetzen möchte, dem empfehle ich auch das Buch: Psycho-Cybernetics von Maxwell Maltz:

Frustration, Hoffnungslosigkeit

Frustration ist ein emotionales, negatives Gefühl und entwickelt sich dann, wenn wir, teilweise auch nach zahlreichen Versuchen, unsere Ziele oder Wünsche nicht erreichen können.

Wir müssen lernen, dass sich nicht alles sofort erreichen lässt. Der Weg von A nach B ist selten eine Autobahn. Vielmehr ist er zu vergleichen, mit einem holprigen, steilen Bergpfad, den es zu erklimmen gilt. Durchhaltewille ist gefragt. Und wenn es gar nicht mehr weiter geht, sind allenfalls Umwege zu nehmen, um das angestrebte Ziel zu erreichen.

Aggressivität

Fehler können auch aggressiv machen. Doch richtig genutzte und eingesetzte Aggressivität hilft bei der Zielerreichung. Genauso wie sie falsch angewendet oder unterdrückt zerstörerisch wirken kann. Um jedoch wieder klar denken zu können, sollten Mittel und Wege gefunden werden, um die Wut abzubauen. Besonders geeignet sind dazu sämtliche Aktivitäten in Zusammenhang mit Schlagtechniken: Boxen, Tennis, Schlagzeug, etc. Die «Restaggressivität» kann dann dabei helfen, die Zielerreichung zu beschleunigen.

Groll, Ärger

Groll und Ärger sind Gift für den Geist, machen unglücklich und brauchen viel Energie. Weiter führen sie zu Selbstvorwürfen und chronisch dazu, dass sich solche Menschen schlecht fühlen wollen. Opferrolle!

Das Gefühl der Unterlegenheit kann man nur selbst beheben. Es bringt nichts, sich noch lange über begangene Fehler aufzuregen. Vielmehr sind die Ursachen zu hinterfragen und daraus die notwendigen Schlüsse zu ziehen.

Unsicherheit

Vor allem, wenn wir uns mit jemandem vergleichen, werden wir unsicher. Daraus folgen 2 Dinge: Erstens: Vergleiche dich niemals! Du bist ein Individuum und hast deine eigenen Ziele und Pläne, sprich dein eigenes Leben. Und zweitens: Behalte deine Sicherheit, indem du unerschrocken vorwärts gehst. Es ist wie beim Fahrradfahren. Schon mal versucht, auf der Stelle zu treten? Mit dem Versuch, stehen zu bleiben, werden wir statisch und verlieren das Gleichgewicht. Stillstand bedeutet automatisch Verlust von Sicherheit.

Einsamkeit, Verlassenheit

Wer sich einsam fühlt, tut gut daran, sich (wieder) soziale Kontakte aufzubauen. Und da spreche ich nicht von den Sozialen Medien! Sie haben ihre Berechtigung und auch ich nutze sie aktiv. Allerdings ersetzen sie in keiner Art und Weise den persönlichen Austausch mit unseren Mitmenschen. Echte soziale Kontakte helfen uns, uns zu vergessen. Dadurch werden wir natürlicher und menschlicher. Egal wie du dich also fühlst, zwing dich, mit andern in Kontakt zu treten. Der direkte Austausch kann nicht nur die Lösungsfindung beschleunigen, sondern ist auch ein urmenschliches Bedürfnis.

Unwissenheit

Unwissenheit schützt scheinbar davor, Fehler zu machen, Verantwortung zu tragen oder Entscheidungen zu treffen. Falsch! «Was ich nicht weiss, macht mich nicht heiss» ist eine Scheinsicherheit. Man muss nicht alles wissen, aber man sollte das wissen, was notwendig ist, um das eigene Leben im Griff zu haben und sicher voranzukommen. Somit folgt: Wer unwissend ist, bewegt sich nicht, macht keine Fehler und entwickelt sich nicht. Stillstand.

Leere

Wer sich leer fühlt, hat verlernt, zu geniessen. Wenn du nicht mehr geniessen kannst, kann dir weder Geld noch sonst irgendetwas Erfolg und Glück bringen. Sich leerfühlen heisst, dass du nicht mehr kreativ bist. Du hast keine Ziele und vergeudest dein Talent.

Ziele setzen ist wichtig. Sie sorgen dafür, dass wir bei Fehlern nicht in ein Loch fallen, sondern aufstehen, den Dreck abklopfen und mit voller Überzeugung in Richtung Ziel weitergehen.

Wie können wir dich unterstützen?

„Meine Erwartungen wurden weit übertroffen. Ich kann unbeschwerter durchs Leben gehen und mir mehr Freizeit für die Familie nehmen. Ich bereue es ein wenig, dass ich nicht früher für dieses Coaching bereit gewesen bin.“

[\(Weitere Kundenmeinungen findest du hier\)](#)

Leidest du unter Perfektionismus oder Kontrollstreben? Hast du das Gefühl, es müsste doch auch leichter im Leben gehen? Oder möchtest du die Fehlerkultur einer gesamten Organisation hinterfragen und optimieren?

Dann profitiere von einem kostenlosen Erstgespräch und überzeuge dich selbst von den Möglichkeiten einer zielgerichteten Unterstützung.

Für weitere Infos oder zusätzliche Fachartikel besuche unsere Webseite: www.vongunten-partner.ch.



Pascal von Gunten
EXECUTIVE PARTNER

von Gunten Executive Partner AG
Pascal von Gunten
Ökonom / Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP

Böhlstrasse 17
9300 Wittenbach

www.vongunten-partner.ch
info@vongunten-partner.ch
+41 79 755 28 54