SIE MÜSSEN KEIN PERFEKTIONIST SEIN

FEHLER KANN MAN AUCH ÜBERLEBEN!

DAS ANLEITUNGS- UND ARBEITSBUCH GEGEN PERFEKTIONISMUS UND FEHLERANGST

NICOLE TESCHNER

Über dieses Buch

Fehler gehören zum Leben dazu - mit diesen jedoch gut zurechtzukommen, für manche Menschen überhaupt nicht! Wieder und wieder zerfleischen sich diese förmlich selbst und verfallen nach Fehlern in quälende Grübelei. Bereits kleine Misserfolge wühlen sie so sehr auf, dass sie sich selbst komplett infrage stellen und für lebensunwürdig halten. Selbstfolternd legen sie oft einen übertriebenen Perfektionismus an den Tag, um alle Risiken, Fehler und jedes Gefühl von „falsch sein“ zu vermeiden.

Doch Fehler kann man überleben und Perfektionismus ablegen! Wie das geht, erfahren Sie in diesem Buch: Hier lernen Sie, wie Sie mit Fehlern und Misserfolgen besser zurechtkommen und zwanghaften Perfektionismus endlich ablegen können. Zusätzlich kommen Sie den Ursachen für Ihr Verhalten auf die Spur und erhöhen Ihre Fehler- und Krisenkompetenz deutlich!

Am Ende wartet eine neue Art zu leben auf Sie: Mit neuem Selbstverständnis für eigene Fehler, neuem Mut, Kraft und Zuversicht – und dem Wissen, auch ohne Perfektionismus und mit allen Fehlern perfekt zu sein!

Über die Autorin

Nicole Teschner ist Diplom-Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (nach dt. Heilpraktikergesetz), systemischer Coach, Team- und Konfliktcoach, NLP-Coach (DVNLP), Adv. NLP-Master (DVNLP), Supervisorin und Resilienztrainerin. In eigener Praxis supervidiert, coacht und therapiert sie Menschen mit Stress- und konfliktbedingten Schwierigkeiten und Störungen, wie z.B. Burnout, Depressionen, Panikstörungen, Zwängen und Traumata.

Durch ihr Know-how als Biologin und heilpraktische Psychotherapeutin und mit breitem Wissen und viel Erfahrung entwickelt sie neue Konzepte, Ansätze und Strategien, um hoch-belasteten Menschen „on-point“ Linderung zu verschaffen und ihnen zu besserer Lebensbewältigung und mehr Lebensqualität zu verhelfen. Als Autorin veröffentlicht sie Ratgeberliteratur, Blogartikel und Coachings. Nicole Teschner lebt und praktiziert in ihrer Heimat, dem Oldenburger Münsterland, Niedersachsen, Deutschland.

Impressum

Urheberrechtlich geschütztes Material

Texte: © 2020 N. Teschner

Umschlag: ©2020 N. Teschner

MindQuieting-Verlag

Oyther Str. 23

49377 Vechta

mailto@mindquieting-verlag.com

1.Auflage 2020

ISBN 978-3-949331-44-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch

Über die Autorin

Impressum

...auf den Punkt gebracht:

1 Ein kurzer Vorspann

- 1.1 Haben Sie eine gute Fehlerkultur?
- 1.2 Gender-Hinweis
- 1.3 Wichtiger Hinweis
- 1.4 Haftungsausschluss
- 1.5 Fehler - ein Präzisierungsversuch
- 1.6 Die Auswirkungen von Fehlern auf Körper, Geist und Psyche

2 Erstmaßnahmen

- 2.1 Atmen Sie!
- 2.2 Lassen Sie erst mal rigoros sacken, was passiert ist - sofern Sie nicht unmittelbar handeln müssen!
- 2.3 Seien Sie gnädig zu sich selbst!!
- 2.4 Stoppen Sie die Selbstzweifel-Kaskade!
- 2.5 Die Katastrophen-Skala: Wie groß ist Ihr Missgeschick wirklich?
- 2.6 Relativieren Sie: andere Positionen, andere Perspektiven!

2.7 Ist nun wirklich alles verloren oder ist noch was zu retten?
2.8 Jammern Sie ruhig eine Runde! Aber nur innerlich!
2.9 Und dann: Raus aus der Opferrolle!
2.10 Time-out: Die 24h-Regel
2.11 Was gibt es zu lernen daraus?
2.12 Machen Sie etwas Sinnvolles daraus!
2.13 Deuten Sie es um!
2.14 Die 2-Wochen-Frage
2.15 Wenn heute Ihr letzter Tag wäre?
2.16 Überlegen Sie, was Sie NICHT verloren haben!
2.17 Wenn Sie wissen, was frustriert wurde, können Sie es eventuell anders mildern!
2.18 Ent-schuld-igen Sie sich!
2.19 Nutzen Sie Sprichwörter und Plattitüden, um sich zu stärken!

3 Emotionale Erste-Hilfe-Maßnahmen

3.1 Schlucken Sie die Kröte erst mal!
3.2 Nehmen Sie den Druck heraus!
3.3 Tun Sie sich sehr viel Gutes!
3.4 Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr - dann wird es sofort leichter!
3.5 Verstehen Sie die goldene Information hinter Ihren Gefühlen!
3.6 Schlafen Sie eine Nacht darüber!
3.7 Reden Sie darüber!

3.8 Trösten Sie sich!
3.9 Wenn Sie nicht loslassen können: Woran liegt das?
3.10 Wenn Sie es noch einmal machen könnten: Was würden Sie ändern?

4 Fortgeschrittene Techniken

4.1 Ignorieren Sie kleinere Fehler!
4.2 Prüfen Sie die Fakten und lassen Sie es einfach so stehen!
4.3 Lassen Sie übertriebene Rechtfertigungen!
4.4 Tun Sie so, als wäre alles in Ordnung, wenn Sie einen Fauxpas begehen!
4.5 Lassen Sie Unrat vorbeischwimmen!
4.6 Nennen Sie gewisse Worte erst gar nicht!
4.7 Definieren Sie bitte einmal “Versagen”!
4.8 Andere könnten die Macke haben - und nicht Sie!
4.9 Suchen Sie sich Vorbilder mit guter Fehlerkultur!
4.10 Warum sind Sie in anderen Bereichen gelassen? Finden Sie es heraus!
4.11 Lernen Sie Veränderungen zu ertragen!
4.12 Werden Sie geduldiger!
4.13 Lernen Sie Unvollkommenheiten auszuhalten!
4.14 Bremsen Sie sich aus mit dem Pareto-Prinzip!
4.15 Lernen Sie Unschärfen zu ertragen!

4.16 Stoppen Sie Automatismen und Reflexe, wenn etwas schiefgelaufen ist!
4.17 Jeder Fehler bietet Chancen für Wachstum!
4.18 Andere machen auch Fehler - nur reden die nicht darüber!
4.19 Kultivieren Sie Ihren Galgenhumor!
4.20 Entscheiden Sie sich dafür, sich nicht mehr damit stressen zu wollen!
4.21 Zerlegen Sie Ihren Fehler bis zum Kern - was bleibt dann noch übrig?
4.22 Sie müssen Fehler nicht ständig wiederholen! Sie dürfen auch etwas lernen!
4.23 Legen Sie Ihre Masken ab und werden Sie endlich Sie selbst!
4.24 Machen Sie Abstriche! Sie haben nur 100 % zu vergeben!
4.25 Hüten Sie sich davor, anderen Ihren Perfektionismus überzustülpen!

5 Tiefenreinigung

5.1 Definieren Sie bitte einmal “Perfektsein”!
5.2 Überprüfen Sie Ihre moralische Grundausstattung: Dürfen Sie überhaupt Fehler machen?
5.3 Perfektionismus kann zum Burnout führen!
5.4 Perfektionismus kann zu Panikattacken führen!
5.5 Perfektionismus hat seinen Preis!
5.6 Perfektionismus hat immer Ursachen!

5.7 Hinter Perfektionismus können prägende Erfahrungen stecken!
5.8 Was, wenn Sie es ließen? Perfektionismus hat immer eine Funktion!
5.9 Entkoppeln Sie “Fehler” vom Selbstwertgefühl!
5.10 Halten Sie ein Plädoyer für sich!
5.11 Lernen Sie Scham und andere unangenehme Gefühle auszuhalten!
5.12 Befreien Sie sich von Familienursachen!
5.13 Entziehen Sie dem Fehler den fruchtbaren Boden!
5.14 Ändern Sie Ihre Glaubenssätze!
5.15 Achten Sie darauf, wie Sie denken!
5.16 Ändern Sie erst recht Ihre Glaubenssätze, wenn Sie zu Selbst-erfüllenden Prophezeiungen neigen!
5.17 Arbeiten Sie an Ihrer Grundhaltung!
5.18 Lieben Sie sich - bedingungslos!
5.19 Setzen Sie sich mit Ihrem Muster auseinander: Warum müssen Sie perfekt sein?
5.20 Finden Sie Ihre Achillesfersen!
5.21 Setzen Sie sich mit Erfahrungen auseinander, die immer noch Schuld oder Scham hervorrufen!
5.22 Überwinden Sie eine erlernte Hilflosigkeit!
5.23 Finden Sie den Weg aus dem Dilemma des Perfektionisten!

5.24 Lösen Sie sich von den überzogenen Darstellungen in den social media!
5.25 Meiden Sie Bestenkürung, Maximierungswahn und Rekordementalität!
5.26 Überschießender Perfektionismus: Stellen Sie die Verhältnismäßigkeit wieder her!
5.27 Lernen Sie von Narzissten - aber nur ein bisschen!
5.28 Lösen Sie die Elefanten-Kopplungen!
5.29 Hören Sie auf (übertrieben) zu büßen!

6 Vorbeugung

6.1 Pflegen Sie sich gut!
6.2 Senken Sie Ihr Stresslevel!
6.3 Konfrontieren Sie sich mit Fehlern erst dann, wenn es wirklich nötig ist!
6.4 Machen Sie Psycho- und Konflikthygiene!
6.5 Arbeiten Sie “unerledigte Geschäfte” auf!
6.6 Schützen Sie Ihre Achillesfersen!
6.7 Ermitteln Sie die Brandbeschleuniger!
6.8 Werden Sie glücklich, dann kommen Sie besser mit Fehlern zurecht!
6.9 Lernen Sie “Nein” zu sagen!
6.10 Wägen Sie stets ab: Wollen Sie lieber perfekt oder gesund sein?
6.11 Hüten Sie sich davor, den größten Fehler von allen zu machen!

7 Von der Kunst Fehler auszulassen

7.1 Probieren Sie es! Trotzdem!
7.2 Wenn Sie in einem kaputten Flugzeug fliegen wollen, nehmen Sie bitte einen Fallschirm mit!
7.3 Informieren Sie sich!
7.4 Durchdenken Sie Abläufe im Vorfeld gut!
7.5 Üben Sie im stillen Kämmerlein!
7.6 Hartnäckigkeit siegt!
7.7 Seien Sie realistisch und klug: Manchmal müssen eben die Profis ran!
7.8 Lassen Sie es, wenn es weiser ist!

8 Abschluss

8.1 Die Empfehlungen als Liste
8.2 Haftungsausschluss

9 Literatur

Perfekt
ist ein Mensch erst dann,
wenn er
nicht mehr perfekt ist.

1 Ein kurzer Vorspann

1.1 Haben Sie eine gute Fehlerkultur?

Wie gut können Sie mit Fehlern umgehen: Kommen Sie über diese schnell hinweg oder kauen Sie noch lange darauf herum? Oder versinken Sie geradezu in einem Meer von Selbstvorwürfen und Selbsthass, wenn Sie etwas falsch gemacht haben?

Manche Menschen tun sich sehr schwer damit, Fehler, Misserfolge oder Fauxpas hinter sich zu lassen und damit gelassen und konstruktiv umzugehen. Stattdessen geißeln sie sich regelrecht dafür und zermartern sich noch Stunden, Tage, manchmal sogar Monate oder Jahre das Hirn, weil sie vielleicht etwas Falsches gesagt, getan oder geantwortet haben. Oder im Gegenteil: Weil sie etwas nicht gesagt, nicht getan oder nicht geantwortet haben. Doch das ist keineswegs gesund und treibt den meist eh schon hohen Stresslevel noch weiter nach oben. Daher versuchen diese Menschen Fehler im Vorfeld akribisch zu vermeiden und fallen oft einem übertrieben hohen Perfektionismus anheim. Denn sie wissen, dass sie durch ein Missgeschick sehr aufgewühlt werden, viel zu lange für das “Abhaken” eines Fehlers benötigen und sich und ihre Kompetenzen meist vollständig infrage stellen, wenn ihnen ein Lapsus passiert ist. Deswegen vermeiden sie Fehler - immer.

Oder aber sie verfallen in eine Starre, trauen sich gar nichts mehr zu und probieren auch nichts mehr. Das ist dann das andere Extrem.

Zugegeben: Wenn etwas richtig schiefläuft, dann wird wohl niemand Luftsprünge machen und rufen: “Hurra, ich habe es richtig vergeigt!”. Doch selbst wenn Menschen so richtig tief ins Fettnäpfchen getreten sind oder etwas “tüchtig versemmelt” haben, gibt es einige Menschen, die relativ schnell wieder mit sich selbst und dem Misserfolg ins Reine kommen. Doch wie ist das möglich? Wie schaffen diese das?

Der Unterschied liegt in der Fehlerkultur, die diese haben. Menschen, die in der Lage sind, mit Fehlern und Patzer besser zurechtzukommen, haben bestimmte Strategien, mit denen ihnen das gelingt. Außerdem sind sie von ihrem Selbstglaube, ihren Prägungen und ihren Vorstellungen anders gelagert, sodass diese zwar auch aus der Bahn geworfen werden, wenn ihnen etwas misslingt. Aber sie finden sehr viel schneller zurück zu ihrer Mitte und können das Ganze bald hinter sich lassen.

Nun könnte man meinen, dass diese Menschen einfach durch ihre Veranlagung (also ihre “Gene”) besser damit zurechtkommen. Doch das stimmt so nicht. Das meiste von den Strategien und Mustern, die diese Menschen anwenden, haben diese im Verlaufe ihres Lebens gelernt oder wurde durch Erfahrungen geprägt. Und weil dieses eben “nur

gelernt” wurde und nicht genetisch bedingt ist, haben auch Sie die Chance, dies zu lernen und sich zu verändern: Denn wenn etwas ge-lernt und geprägt wurde, lässt es sich auch wieder ver-lernen und verändern.

Und genau dabei möchte ich Ihnen mit diesem kleinen Handbuch helfen:

Lesen und lernen Sie hier die Strategien der Menschen, die eine gute Fehlerkultur haben, und überprüfen Sie Ihre Muster und Gewohnheiten! Sie erhalten dadurch die Chance, weniger grübeln zu müssen, sich weniger den Kopf zu zermartern, viel schneller wieder zur Normalität zurückzukehren, Ihren Stresslevel erfolgreich zu senken und wieder deutlich besser zu schlafen, wenn Sie dieses Wissen anwenden. Mehr als 100 Strategien werden Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen.

Und das wünsche ich Ihnen sehr! Viel Erfolg!

Nicole Teschner

1.2 Gender-Hinweis

Um die Lesbarkeit zu erleichtern, habe ich mich in diesem Buch dazu entschieden, mich auf die männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen festzulegen. Dennoch möchte ich ausdrücklich betonen, dass ich dieses Buch für alle Menschen geschrieben habe: egal welchen Geschlechts, welcher Ethnie und welcher Hautfarbe! Es mögen sich daher bitte alle herzlich angesprochen und eingeladen fühlen, dieses Buch zu lesen und mir die Vereinfachung der Ansprache zugunsten des Textflusses nachsehen!

1.3 Wichtiger Hinweis

Falls Sie sehr darunter leiden, wenn Ihnen Misserfolge passieren und sich Symptome zeigen, die Ihre Lebensqualität erheblich einschränken und einer Therapie bedürfen, sollten Sie eine(n) Therapeut(In) zurate ziehen. Dieses Buch kann und soll keine Therapie ersetzen, sofern sie nötig ist. Auch gebe ich hier kein Heilversprechen.

Wenn Sie merken, dass Unruhe Ihr Dauerbegleiter ist, dass Sie permanent unter Druck stehen, erhebliche Schlafprobleme und/oder sonstige (massive) körperliche Beschwerden haben, wenn Sie störende oder außergewöhnliche Symptome bei sich wahrnehmen, wenn Sie stress- und symptombedingt sogar Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung haben und großen Leidensdruck verspüren, dann gehören Sie unbedingt in die Hände von Ärzten und Therapeuten. Sie sollten sich dort unbedingt vorstellen und über Ihre Schwierigkeiten sprechen!

Das gilt insbesondere, wenn sich Ihnen Wünsche oder Vorstellungen über Tod, Sterben oder darüber, sich selbst oder anderen etwas anzutun, aufdrängen: Besonders dann müssen (!) Sie bei einem fachlich versierten Arzt vorstellig werden und sich dort auch helfen lassen! Gehen Sie bitte notfalls in eine psychiatrische Klinik und sprechen Sie offen über

Ihre Suizidgedanken oder Suizidabsichten oder darüber, dass Sie Angst haben, sich selbst oder andere zu gefährden! Ich verlasse mich darauf, dass Sie das tun werden!

1.4 Haftungsausschluss

Die hier enthaltenen Anleitungen und Darstellungen wurden von mir als Autorin nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und in der Praxis vorab sorgfältig überprüft. Da ich Anwendungsfehler trotzdem nicht ausschließen kann, erfolgt die Anwendung und Nutzung dieses Buches auf eigene Gefahr hin und ohne jegliche Verpflichtung des Autors oder des Verlages zur Haftung bei falscher Anwendung, Nicht-Gelingen oder auch bei Nicht-Anwendung der Methoden und Strategien.

Des Weiteren übernehme ich als Autorin und auch der Verlag keine Haftung bei missverständlichen Textpassagen, Textfehlern, missbräuchlicher An- und Verwendung oder unerwünschten Entwicklungen nach dem Lesen, Nicht-Lesen oder der Verwendung des Buches und der hier veröffentlichten Methoden. Eventuell namentlich genannte Beispiele von “persons of interest” dienen der lehrenden Veranschaulichung der zu vermittelnden Inhalte und stellen keine Diskriminierung oder Diffamierung dar.

1.5 Fehler - ein Präzisierungsversuch

Bevor es mit der Veränderungsarbeit losgeht, lassen Sie uns kurz betrachten, was hier mit “Fehlern” gemeint ist:

“Fehler” meint hier alle für Sie unangenehmen Entwicklungen, an denen Sie sich selbst einen Anteil geben - sich also schuldig oder “falsch” fühlen. Das können kleine Missgeschicke sein, wie ein Glas umwerfen oder auch große, wie z. B. den Chef aus dem Affekt heraus zu beleidigen. Oder aber es sind Worte, die Sie gesagt haben und die Sie hinterher gerne wieder zurückgenommen hätten. Oder aber Sie trafen in bestem Wissen und Gewissen eine Entscheidung, die sich im Nachhinein aber als “ein großer Fehler” entpuppte. Oder aber all die Dinge, die Sie bereuen - weil Sie es getan haben. Oder andere signalisieren deren Unzufriedenheit mit Ihnen und Sie fühlen sich nun schuldig. Fehler meint aber auch den konkreten Fehler - also z. B. auf der Arbeit etwas falsch gemacht zu haben. Oder aber genau solche Situationen, wo Sie rot anlaufen und sich genieren, weil dies für Sie ebenfalls das Signal ist, sich falsch zu fühlen. Auch das klassische ins “Fettnäpfchen” treten mit empörter Reaktion des Gegenübers gehört dazu…und, und, und.

All das zählt zu den Fehlern. Und trotzdem ist die Aufzählung noch lange nicht vollständig, weil es so viele

Konstellationen gibt, wo für Menschen etwas falsch läuft und sie dann daran zu knabbern haben. “Fehler” sind höchst individuell und das Spektrum riesengroß. Ein “Fehler” lässt sich also gar nicht präzisieren.

Wohl aber können wir festlegen, was Fehler bei Ihnen auslösen. Und das schauen wir uns im nächsten Kapitel an.

1.6 Die Auswirkungen von Fehlern auf Körper, Geist und Psyche

Die Auswirkungen von Fehlern und Misserfolgen auf Körper, Geist und Psyche lassen sich ganz einfach zusammenfassen:

Fehler lösen Stress aus.

Wenn wir uns nach einem Ereignis also mental schlecht fühlen, dann wissen wir, dass etwas schiefgelaufen ist. Irgendetwas hat uns die Suppe versalzen, die Laune vergällt, ist uns auf den Magen geschlagen oder kommt uns aufs Bett, sodass wir nicht schlafen können. Vereinfacht können wir also festhalten: Nehmen wir an uns irgendwelche Stresssymptome wahr, dann ist irgendwas nicht zu unserer Zufriedenheit verlaufen.

Je nachdem, was passiert ist, wirkt sich der Stress dann auf Körper, Geist und Psyche aus. Und dabei hat jeder ein individuelles Stresssymptom-Profil: Die einen reagieren eher mit Rückenschmerzen, bei dem anderen ist es eher der Magen, der quält, und wieder ein anderer zerbricht sich den Kopf und bekommt höllische Kopfschmerzen oder anderes. In schweren Fällen kommt es auch schon mal zu Panikattacken, unkontrollierten Affekthandlungen oder bleibender Antriebslosigkeit.

Die Zwischenstufe zwischen Ereignis und Körpersymptom(en) - das Fühlen der entstandenen Gefühle - findet meist anfangs noch nicht statt, um unbewusst erst einmal wieder Kontrolle über die Situation zu bekommen. Daher wird die Fehler-Spannung oft direkt in den Körper abgeleitet, in ein Symptom umgewandelt und so konserviert, bis wieder Ruhe einkehrt und sich die Psyche dem widmen kann, was eigentlich passiert ist. Erst dann lösen sich die Spannungen und Symptome allmählich wieder auf und die Gefühle dahinter steigen hoch und werden präsentiert - wenn Sie denn zugelassen und nicht durch Ablenkungs- oder Betäubungsmanöver unterdrückt werden.

Einiges von den Ereignissen, wo wir uns anschließend schlecht fühlen, werden wir sicher nicht selbst verschuldet haben. Trotzdem ärgern, toben oder fürchten wir uns und schmurgeln laut oder leise vor uns hin. Wir können dann versuchen, uns angemessen Luft zu verschaffen, indem wir es ansprechen und die Dinge beim Namen nennen. Meist lässt sich dadurch noch Einfluss auf den Verlauf nehmen und der Schaden begrenzen. Doch sämtlichen Ärger und sämtliche Angst nimmt es mitunter nicht.

Doch manches, was Unwohlsein auslöst, geht leider auf die eigene Kappe: Wir haben es verbockt und das Unheil nahm dadurch seinen Lauf. Und dadurch tauchen jetzt unangenehme Gefühle auf. Manchmal haben wir nur ein bisschen schuld an dem, was passiert ist. Manchmal aber

auch sehr viel mehr. Anfangs ist es dann meistens sehr schmerzhaft, sich diese Schuld einzugestehen, weswegen sie oft vehement abgewehrt wird. Stattdessen sind gerne die “Umstände” oder “die anderen” schuld, weil es leichter ist, die Schuld abzuwälzen oder zu verdrängen. Je größer der Fehler dabei erscheint, umso stärker fällt meist das Bedürfnis für eine solche Abwehr aus. Dieses Abwehren kann übrigens neue Körpersymptome machen.

Doch auch wenn es zunächst abgewehrt wird: Trotzdem bleibt tief im Inneren das Wissen um die Wahrheit. Und diese Wahrheit mit der sie begleitenden Schuld und oft auch Scham gärt im Inneren und macht früher oder später auf sich aufmerksam. Immer lauter werden sich Schuld- und Schamgefühle aufdrängen - manchmal bald zusätzlich in Form von Körpersymptomen oder gar Depressionen -, bis sie nicht mehr zu verdrängen sind.

Und ab hier gibt es nur zwei Wege, wie damit umgegangen werden kann: entweder weiteres Verdrängen oder das Zulassen.

Für das Verdrängen werden mit der Zeit immer größere “Geschütze” nötig: Suchtmittel oder auch andere Süchte, wie Arbeits-, Kauf-, Sex-, Dramasucht o. a. oder zwanghafte Verhaltensweisen müssen genutzt werden, um die Gefühle weiter in der Verdrängung zu halten.

Zulassen und Verarbeiten ist daher der gesündere Weg – allerdings auch vorerst der schmerzhaftere. Denn niemand durchlebt gerne Schuld- und noch weniger gerne Schamgefühle. Mit geeigneten Strategien ist jedoch auch das möglich und wir werden uns später noch weiter damit beschäftigen.

Besonders schwierig fällt das Zulassen dann, wenn es bereits in der Vergangenheit Situationen gab, die Schuld und Scham ausgelöst haben. Dann nämlich fällt der Schmerz des Zulassens noch deutlich größer aus und Betroffene wählen instinktiv lieber wieder die Flucht vor den Gefühlen durch Verdrängung, statt sich dem großen Schmerz durch Zulassen zu stellen. Besonders wenn alte schuld- und schambelastete Ereignisse schon in der Verdrängung schlummern, ist das Zulassen jüngster Schuld- und Schamgefühle ein hohes emotionales Risiko: Könnte es doch die Büchse der Pandora aufmachen und all die alten verdrängten Gefühle auch mit hochspülen - was sicher zunächst sehr fordernd, wenn nicht sogar überfordernd wäre. Wie Sie zur Verbesserung der Fehlerkultur mit solchen alten und schon verdrängten Gefühlen umgehen können, erkläre ich später auch.

Schuld- und Schamgefühle aufzuarbeiten ist niemals ein Zuckerschlecken - da bin ich ganz ehrlich. Dennoch gibt es auch daraus etwas zu lernen. Wenn Sie diesen etwas

Konstruktives abgewinnen können, dann werden Sie auch dies schaffen. Hierzu bekommen Sie ebenfalls Hilfestellung.

Alles in allem hängen die Auswirkungen von Fehlern immer davon ab, was überhaupt schiefgelaufen ist und welche Relevanz diese unglückliche Veränderung für Sie und Ihre Umgebung hat. Je schwerer ein Fehler oder Misserfolg wiegt, desto größer sind natürlich auch die Tragik und der Schmerz. Denn wer viel verliert, hat auch viel zu beklagen. Und natürlich sind in solchen Fällen auch die Menschen, die bereits eine gute Fehlerkultur haben, sehr gefordert. Nur kommen diese auch dann noch insgesamt besser damit zurecht und bleiben nicht darin verhaftet.

Und wie auch Sie das für sich erreichen können, erfahren Sie nun in den nächsten Kapiteln.

2 Erstmaßnahmen

2.1 Atmen Sie!

Die “survival”-Strategien, die ich hier für Sie notiert habe, damit Sie Misserfolge, Fehler und Pannen besser überwinden können, beginnen mit der wohl banalsten Strategie von allen. Da sich aber immer wieder zeigt, dass es genau das ist, was als Erstes aus dem Ruder läuft und nicht funktioniert, notiere ich diese hier trotzdem gern noch einmal:

☞ **Wenn etwas Überraschendes passiert ist, denken Sie ans Atmen! Je gleichmäßiger, ruhiger und tiefer, desto besser!**

Natürlich ist es schwierig, zu einem vernünftigen Atemrhythmus zurückzukehren, wenn gerade eben etwas passiert ist, was Sie massiv unter Stress setzt - besonders, wenn Sie diesen selbst verursacht haben. Und natürlich sind Sie aufgeregt und es kann Ihnen definitiv den Atem verschlagen oder Schnappatmung auslösen.

Doch das nach Luft japsen, ein unkoordiniertes “fast-gar-nicht-” oder “nur so-halb”-Atmen macht alles nur noch schlimmer:

Im schlimmsten Fall entwickelt sich daraus ein Hyperventilieren, welches in der Folge eine Panikattacke auslösen kann. Oder aber Sie werden ohnmächtig und fallen um, weil Sie die ganze Zeit unbewusst die Luft angehalten und gar nicht geatmet haben. Dann wird Ihnen plötzlich schwarz vor Augen, weil Ihr Gehirn keinen Sauerstoff mehr bekommt.

Des Weiteren können Sie keinen klaren Gedanken fassen, weil die überschnelle Atmung den Panikmodus aufrechterhält und Sie in diesem Zustand garantiert keine weise Lösung für den nächsten Schritt finden werden.

Außerdem lässt sich das Stresssystem wunderbar über das Atmen beruhigen, sodass durch ruhiges Atmen allmählich wieder “ein Gefühl von Kontrolle” zurückkehrt.

Also Regel Nr. 1 - immer:

☞ **Atmen Sie! Je gleichmäßiger, ruhiger und tiefer, desto besser!**

2.2 Lassen Sie erst mal rigoros sacken, was passiert ist - sofern Sie nicht unmittelbar handeln müssen!

In den meisten Fällen unseres Lebens müssen wir nicht unmittelbar handeln, weil Leib oder Leben – unseres oder das von anderen - gefährdet sind. Ausnahmen sind Unfälle, Unglücke oder medizinische Notfälle. In diesen Fällen sollen und müssen Sie sofort handeln. Sicher wird Ihnen dabei Ihr Unbewusstes helfen, welches meist intuitiv weiß, was zu tun ist.

In allen anderen Fällen, wo nicht Leib, Leben oder Existenz unmittelbar bedroht sind, können Sie sich Zeit nehmen und das sacken lassen, was passiert ist. Viele Folgeprobleme und eine Verschlimmbesserung treten nämlich oft deswegen auf, weil viele Menschen *sofort* versuchen, irgendetwas zu unternehmen, zu verändern und dadurch impulsiv reagieren, etwas Unbedachtes sagen oder falsch handeln. Oft stellt sich hinterher heraus, dass genau diese überschnellen Reaktionen alles nur noch schlimmer gemacht haben.

☞ **Lassen Sie immer erst mal sacken, was passiert ist! In fast allen Fällen können Sie hinterher immer noch etwas dazu sagen, sich erklären, entschuldigen, etwas wieder geraderücken, ansprechen oder glatt**

ziehen. Meist fährt dieser Zug nicht sofort ab und Ihnen bleibt dafür Zeit. Also nehmen Sie sich diese!

Ich weiß, dass es sich für Sie in dem Moment zunächst unerträglich anfühlen mag, gar nichts zu tun. Wenn Sie sich aber im dichtesten Nebel verlaufen haben, werden Sie die richtige Richtung nicht erkennen. Und genau darin befinden Sie sich, wenn Ihnen etwas passiert ist: in dichtem Nebel. Also bleiben Sie erst mal dort stehen, wo Sie sind, bevor Sie sich noch weiter verlaufen! Und zwar so lange, bis Sie wieder klarere Sicht bekommen!