

8 Tipps in Deiner Persönlichkeit zu wachsen



Akzeptiere Deine Fehler

Akzeptiere Deine Fehler und schenke dir ein Lächeln :-)

Warum? Fehler sind beknackt und doof. Zugegeben Fehler fühlen sich erstmal nicht gut an. Manchmal sogar schrecklich oder einfach peinlich. Allzu oft sind Fehler mit einem negativen Gefühl verbunden. Nun, das liegt daran, dass wir darauf getrimmt werden unsere Schwächen anzuschauen und meistens haben wir in der Kindheit keine guten Erfahrungen mit Fehlern gemacht, weil wir im schlimmsten Fall dafür bestraft worden sind oder in der Schule schlechte Noten bekommen haben. Nun was sind Fehler eigentlich? Fehler sind Informationen! Nichts weiter. Fehler sind nur schlimm, wenn Du sie für schlimm hältst. Die meisten Fehler können wir umgehend verbessern oder finden Lösungen dafür. Anders ist es natürlich im Militär und in der Medizin, wo bei Fehlern Menschenleben in Gefahr gebracht werden können. Doch auch hier müssen wir uns fragen, ob es eine Übung ist und Fehler passieren können oder es professionell umgesetzt werden muss. Selbst Profis machen Fehler. Die Hauptfrage ist: wie gehst Du mit vermeintlichen Fehlern um?

Stehst Du Deinen Fehlern negativ oder positiv gegenüber. Die meisten Menschen in der westlichen Welt stehen Ihren Fehlern negativ gegenüber, eigentlich sogar sehr, sehr negativ. Nun diese Haltung ist auf Dauer schädlich. Aus folgendem Grund: diese Haltung hindert Dich daran bei neuen Dingen mit Lust und Spaß zu lernen. Und wer Angst hat, etwas Neues zu lernen, steht seiner eigenen Entwicklung im Wege.

Durch Forscher und Neurobiologen, wie z.B. Gerald Hüther, wissen wir, nur wenn wir mit Spaß und Freude lernen, können wir Informationen überhaupt aufnehmen. Sind wir dagegen dauernd in Angst, lähmt uns diese und wir sind in einer Art Schutzmodus. Das heißt, wenn wir Angst haben Fehler zu machen behindern wir uns selbst am Lernen und können uns folglich auch nicht entwickeln. Das Beste ist also – akzeptiere Deine Fehler. Doch leichter gesagt als getan.

Übung

Um mit Deinen vermeintlichen Fehlern zukünftig besser umgehen zu können, wird Dir diese Übung dabei helfen weiterhin Spaß am Lernen zu haben. Stabfechter erfahren diese Übung in Seminaren wenn sie Stabfechten neu lernen. Sie heißt „Fehler machen dürfen“. Nimm einen Jonglierball, einen handgroßen Ball, oder mache Dir aus Socken ein Knäuel:

Ablauf „Fehler machen dürfen“

1. Werfe im Stehen den Ball in Deiner rechten Hand nach oben
2. Gehe werfend spazieren (vor, zurück, rechts links, dreh Dich)
3. Werfe im Stehen den Ball in Deiner linken Hand nach oben
4. Gehe wieder werfend spazieren
5. Werfe im Stehen den Ball hin und her
6. Gehe wieder werfend spazieren

Ganz wichtig!

I. Der Ball ist runtergefallen

Immer wenn Dir der Ball runterfällt, dann ist das Erste was Du tust Innezuhalten. Du stoppst also erstmal die Aktion. Du öffnest Deine Wahrnehmung und übst Dich in einer neuen positiven Denkweise. Sage Dir einen dieser 6 Sätze:

- Es ist in Ordnung den Ball* fallen zu lassen
- Ich darf Fehler machen
- Ich darf gut sein, ich muss nicht gut sein
- Ich habe viel Zeit
- Ich schenke mir ein Lächeln
- Juhu der Ball* ist gefallen

Diese Sätze helfen Dir von einer negativen Denkweise zu einer positiv führenden Denkweise zu gelangen. Am Anfang fühlt es sich komisch an. Es ist klar, weil Du ein altes gelerntes Muster aufbrechen willst. Da sträubt sich erstmal alles in Dir. Macht nix, es ist was Neues, das fühlt sich immer erst einmal komisch an. Einfach stetig weitermachen und es wird sich nach und nach ein besseres Gefühl zu Deinen ‚Fehlern‘ einstellen.

II. Verbessere Deine Fehler

Mache Dir bewusst, was dazu geführt hat, dass Deine Handlung mißlungen ist und setze die Erkenntnis gleich in die Umsetzung. So kannst Du Deine Energie auf die Verbesserung lenken und nicht darauf, dass Du Dich z.B. über Dich selbst aufregst (Selbstsabotage).

Transfer in Deinen Alltag

Bei allen Aktionen im Alltag, die Dir misslingen kannst Du Dir einen dieser 6 Sätze sagen und Dich gleich darauf verbessern. Der „*Ball“ kann hier durch die eigene Fehlerursache ersetzt werden z.B. „es ist in Ordnung die Milch zu verschütten“. Solange niemand zu Schaden kommt oder Menschenleben von Deiner Aktion gefährdet sind ist alles OK.

- *Es ist in Ordnung den Ball* fallen zu lassen*
- *Ich darf Fehler machen*
- *Ich darf gut sein, ich muss nicht gut sein*
- *Ich habe viel Zeit*
- *Ich schenke mir ein Lächeln*
- *Juhu der Ball* ist gefallen*

Wichtig

Mache Dir klar, es geht darum, dass Du Dich besser fühlst. Das Sich-Gut-Fühlen schüttet einen Hormoncocktail aus, der Dir erlaubt offen zu bleiben und Deinen Fehler sofort anzuschauen und verbessern zu können. Deine Verbesserung und Dein Mut Hinzuschauen wiederum kann Dir helfen aus dem Hamsterrad von blockierenden Verhaltensmustern auszusteigen. Nur Du kannst Dich ändern, kein anderer tut das für Dich. Du hast immer die Freiheit es zu unterlassen oder es zu ändern. Zu Beginn mag es noch hart sein die Zügel der Selbstverantwortung in die Hand zu nehmen, doch es wird von Mal zu Mal besser und leichter.

Lernen ohne zu denken, ist umsonst.

Denken ohne zu lernen, ist gefährlich.

Einen Fehler machen und ihn nicht zu korrigieren.

Erst das heißt einen Fehler machen.