

„EIGENLOB STIMMT!“ Sabine Asgodom:

Wir brauchen eine Fehlerkultur!

FEHLER sind **HELPER!**

Bitte lesen Sie laut folgenden Spruch vor:

Der Spatz
in der
der Hand.



6 Was passiert hinter der Stim? 

Lesen Sie bitte mehrmals den Spruch auf dem Bild vor.

Was fällt Ihnen auf?

$3 + 4 = 7$
 $5 + 8 = 12$
 $7 + 7 = 14$
 $9 - 5 = 3$
 $10 - 6 = 4$
 $11 - 8 = 1$

10 Was passiert hinter der Stim? 

Dachten Sie, dass drei Aufgaben **richtig** sind oder dachten Sie, dass drei Aufgaben **falsch** sind? Was könnte der Grund sein, dass viele Menschen automatisch denken, drei Aufgaben sind „falsch“? Wenn es Ihr Kind gewesen wäre, hätten Sie auch so reagiert wie folgendes Beispiel zeigt: „Klasse, Du hast drei Aufgaben richtig. Echt toll! Bei den anderen drei bin ich gerade sehr neugierig, wie Du darauf gekommen bist. Kannst Du mir nochmals Deinen Rechenweg verraten?“.

- ✓ Wenn Sie an den **Rotstift** denken, welche Gefühle assoziieren Sie?
- ✓ Was könnte die Alternative sein?

Viele Menschen haben verlernt zu loben und anzuerkennen. Sollte dies auch bei Ihnen der Fall sein, dann reflektieren Sie, wann Sie verlernt haben zu loben und anzuerkennen. Lesen Sie als Reflexionsunterstützung den folgenden Text von André Loibl. Hinweis: Der Text ist in Du-Form geschrieben.

Der fatale 2% Fokus

Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir schon als kleine Kinder darauf konditioniert werden, nur auf unsere Fehler zu achten. In einem Diktat: Was unterstreichen die Lehrer.

Die *falschen* Wörter! Du hast 500 Wörter geschrieben, doch alles, was Du siehst, sind die 10 falschen Wörter, die in **knallrot** angeprangert sind.

Das zieht sich durch die ganze Schullaufbahn. So haben wir gelernt, immer nur auf unsere Fehler zu gucken. Niemand sagt: „**Super, 490 Wörter richtig geschrieben!**“

Wir sind darauf konditioniert, immer nur auf das zu achten, was an uns „nicht stimmt“.

Oder darauf, was wir „falsch“ machen. Auch in der Berufswelt ist Lob und Anerkennung nicht alltäglich. Im Gegenteil: Mit Lob sind die meisten sehr sparsam. Es wird einfach vorausgesetzt, dass wir gewisse Dinge richtig machen. Doch wehe, wir machen einen Fehler, dann heißt es sofort: „*Sie machen dies falsch – sie machen jenes falsch! Ändern sie das sofort!*“. Und dann kommt meistens noch ein Blick dazu der sagt: „*Sind sie so unfähig?*“.

Wann haben wir verlernt zu loben? Anzuerkennen, wenn andere Menschen etwas tun? Anerkennen, wenn wir **selbst** etwas tun? Hey, in diesem Diktat waren 490 Wörter richtig! Das sind **98%**!

Was ist in den meisten Jobs? 98% der Zeit laufen die Sachen richtig – und sogar richtig gut!
Wir sollten damit anfangen, diese Dinge endlich anzuerkennen!

Und nicht auf den 2% rumzureiten, die vielleicht noch nicht so rund laufen.

Natürlich ist es wichtig, dass wir auf unsere Fehler hingewiesen werden.

Doch es braucht einen Ausgleich! Warum nicht sagen: **WOW! 490 Wörter richtig! Das ist super!** Da sind noch 10, die musst Du noch verbessern. Doch 490 sind schon richtig!



Oder im Job einfach mal sagen: Das haben sie richtig gut gemacht. Danke!

Das ist nicht schwer! Jeder kann das. Manche Menschen brauchen ein bisschen Übung, weil es ungewohnt für sie ist, positive Wörter aus Ihrem Mund herauszulassen ...

Die sehen dann aus als müssten sie kleine grüne Dinger aus ihrem Mund rauswürgen. Doch es geht! Jeder von uns kann das.

Auch wenn wir noch 2% Verbesserungspotenzial haben – oder vielleicht sogar 10% oder 12%. Wir sind 100% wundervoll.

Du bist 100% wundervoll. Du bist 100% liebenswert. Jeder hat es verdient, glücklich zu sein. Und zwar JETZT schon.

Du bist ein wundervolles Wesen, das es verdient, geliebt zu werden.

Du hast es verdient, Dein Leben jetzt so zu leben, wie Du es willst.

Jetzt schon. Ohne dass Du vorher erst noch alles „in Ordnung“ bringen müsstest.

Auch wenn Du manchmal „Fehler“ machst. Denn auch diese Fehler sind wertvoll.

Wir sind nicht hier auf diesem Planeten, um alles schon zu können.

Wir sind hier um zu lernen und um uns weiter zu entwickeln.

=====
... und ganz ehrlich:

=====
Wenn andere Menschen Dich klein halten wollen oder immer nur auf Deine Fehler zeigen, dann kompensieren sie in Wahrheit damit nur ihre eigene Unsicherheit.

Sie sind selbst so unsicher, dass sie andere Menschen klein fühlen machen müssen, um sich selbst besser zu fühlen.

Und das ist *kein* Spiel auf das Du Dich einlassen solltest. Unter keinen Umständen.

=====
Wir tun es!

=====
Lass uns den Fokus verändern. Wir verändern den Fokus auf all die Dinge, die gut laufen.

Auf die 490 *richtigen* Wörter. Auf all die lieben Blicke, die wir heute bekommen.

Auf jedes kleine Lächeln. Auf all die Dinge, die jemand tut – und die uns berühren.

Wir lernen das Loben! Auch wenn es vielleicht anfangs noch ungewohnt ist:

Wir loben: Uns selbst und andere Menschen. Und zwar OHNE zu relativieren.

Kein: Das war ganz gut, aber ... Einfach: Das war gut. Punkt.

Damit wir das auch wirklich tun, nimm Dir jeden Tag die **3 Action Steps** vor:

Übung: Action Steps

- 1. Lobe heute 3 Menschen.** Ohne zu relativieren. Einfach nur: Danke, das war super!
- 2. Lobe Dich selbst 3mal heute.** Wenn Du etwas gut gemacht hast, dann sage zu Dir selbst: Das habe ich gut gemacht! Auch hier: Kein Relativieren!
- 3. Schreibe das in Dein Glückstagebuch.** Tu das wirklich. Notiere zusätzlich die 3mal, wo Du andere Menschen gelobt hast sowie auch die 3mal, wo Du Dich selbst gelobt hast. Dein Glückstagebuch wird mit jedem Tag zu einem noch wertvolleren „Asset“¹, wenn Du all die guten Dinge dort wirklich reinschreibst.

Es ist eine wundervolle Angewohnheit, jeden Tag auf mindestens 3 Dinge zu achten, die in Dir und beim anderen ein Lächeln zaubern. Teile auch heute wieder einen Glücksmoment mit den anderen.

Dein André Loibl
(Entrepreneur² – changenow)

Anmerkung: Mit kleinen Streichungen und mit inhaltlich nicht relevante Änderungen des Textes. Anstatt 5 sind es 3 Dinge bei den Action Steps – Selbstverständlich können die 3 Dinge jederzeit auf eine höhere Zahl ausgeweitet werden.

www.changenow.de/theplan/forum/happiness/

Faustregel:

8 x anerkennen, bevor man einmal kritisiert!

Jede Kritik kann konstruktiv und wertschätzend ausgesprochen werden.



„Ohne Selbstempathie keine Empathie!“

Theresia Friesinger

¹ Asset = Kapital, Vermögen

² Entrepreneur = Menschen, die Ideen umsetzen