

Kein Stress durch Selbstvorwürfe

Nobody is perfect

Nur wer nichts tut, macht keine Fehler. Fehler sind Chancen, um Erfahrungen zu machen und zu lernen, was nicht funktioniert. Es ist keine Schande, einen Fehler gegenüber denen, die von ihm betroffen sind, zeitnah einzugestehen und keine Energie mit „Vertuschen“ zu verschwenden.

Sich den Profit eines Fehlers bewusst machen

Nutzen Sie die „Chance“ der Erkenntnis, um die wertvolle Erfahrung festzuhalten. Zum Beispiel durch eine Notiz in einem persönlichen Tagebuch oder auch, in dem Sie andere durch Erzählen daran teilhaben lassen. Das ist auch eine gute Gelegenheit, sich auch das, was dabei gut gelaufen ist, nochmals in's Gedächtnis zu rufen. Denn in allem, was Sie tun, steckt auch etwas Gelungenes. Auch ist es nützlich, sich das Entstehen eines Missgeschicks noch einmal zu vergegenwärtigen. Gegebenenfalls war der Auslöser etwas, was durch falsche Einschätzung Ihrer Person durch Sie selbst oder andere entstanden ist. Fehler sind DIE Gelegenheit, sich selbst besser kennen zu lernen.

Niemand springt zweimal in denselben Fluss

Nehmen Sie Erfahrungen als das was sie sind: Vergangene Ereignisse, die man nicht ungeschehen machen, aber deren Folgen man durchaus in der Zukunft noch beeinflussen kann. Entlassen Sie alle Gegenstände, die Sie an gemachte Fehler erinnern, durch Entsorgen oder Verschenken in die Vergangenheit. Prüfen Sie die Möglichkeiten, was noch „repariert“ werden kann und handeln Sie. Es ist selten zu spät.

Die Bedeutung eines Ereignisses hängt von der Bewertung durch die Betroffenen ab

Aufgrund Ihres persönlichen Hintergrundes haben sie von jeder Situation eine ganz individuelle Einschätzung, die sich für jemand anderen ganz anders darstellen kann. Um herauszufinden, ob Sie im Bezug auf einen Betroffenen wirklich etwas „falsch“ gemacht haben, sprechen Sie sie/ihn darauf an. Das persönliche Gespräch bietet die beste Möglichkeit, mögliche Missverständnisse auszuräumen und für die Zukunft zu vermeiden.

Nach-tragen kostet Kraft

„Das verzeihe ich mir nie!“ Selbstvorwürfe sind oft gekoppelt mit zermürbenden Gedanken der Selbstanklage. Verzeihen Sie sich und anderen und haken Sie ein Ereignis ab im Bewusstsein, dass Sie es jetzt und in Zukunft besser machen werden und Sie die Erfahrung lehren musste, wie's geht.

Fehler sind Zwischenschritte auf dem Weg zum Erfolg

Die Biographien vieler erfolgreicher Menschen zeigen, dass sie oft vor ihrem Durchbruch in Sackgassen geraten sind, Verluste erlitten haben und Fehler aller Art gemacht haben. Ihr Erfolgsgeheimnis? Auch beim Auf-die-Nase-Fallen sind sie ein Stück voran gekommen und danach wieder aufgestanden. Denken Sie an das, was Ihnen schon alles bisher gelungen ist. Seien Sie stolz auf sich und Ihres Könnens selbst-bewusst. Das gibt Kraft, auch bei Rückschlägen durchzuhalten.

Gibt es für Sie noch andere Energieräuber? Gemeinsam finden wir es heraus! Rufen Sie mich an oder senden Sie mir eine e-mail!