



**Herzlich Willkommen**

**zu**

**„Umgang mit  
(Miss)Erfolg“**



# Was ist Erfolg?

## Objektiver Erfolg

### Prüfung bestehen

- Aufträge
- Ziel erreicht
- Mehr Geld
- Die Stelle bekommen
- Gute Note

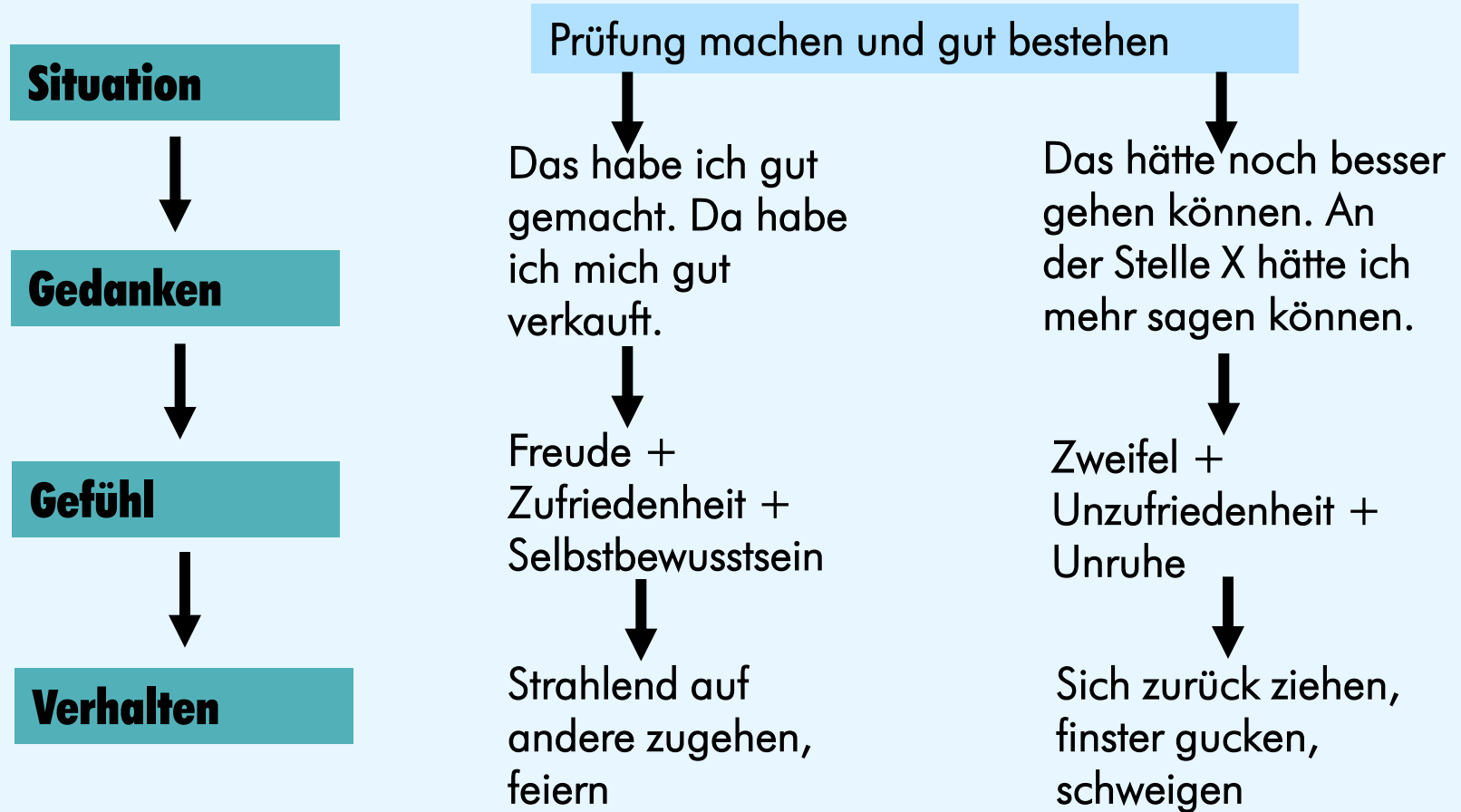
## Subjektiver Erfolg

### + Gutes Gefühl

- Freude und Selbstvertrauen
- Anerkennung
- Herausforderung bewältigt
- Neue, kreative Ideen



# Bewertung von Situationen (ABC-Analyse)





# Ebenen von Überzeugungen und Glaubenssätzen

Situative Glaubenssätze



Grundlegende Glaubenssätze



Kernglaubenssätze



Lebensskript    Lebensmotti

An Stelle X hätte es noch besser gehen können.



Ich kann mich nie gut verkaufen.



Ich bin nicht gut genug.



Ich bin immer die Zweite.



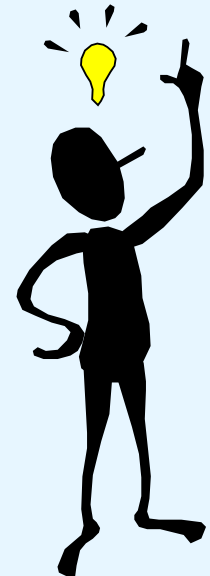
# Glaubenssätze...

- ...geben Bedeutung
- ...sind notwendig
- ...erzeugen Empfindungen
- ...beeinflussen Verhalten
- ...sind bewusst oder unbewusst
- ...helfen und hindern
- ...verändern sich
- ...lassen sich ändern



# Glaubenssätze verändern

- Bewusst machen durch aufschreiben
- Diskutieren und umdeuten: Wann stimmt das? Unter welchen Bedingungen? Wann nicht?
- Wann ist der Satz nützlich?
- Gegenbeispiele suchen
- Die Richtung ändern (Stimme)
- „Micky-Mouse“
- Das innere Bild ändern
- Innere Anteile moderieren
- Meridianpunkte klopfen
- Zurück geben
- Eine liegende Acht mit den Augen
- Positive Gefühle verstärken





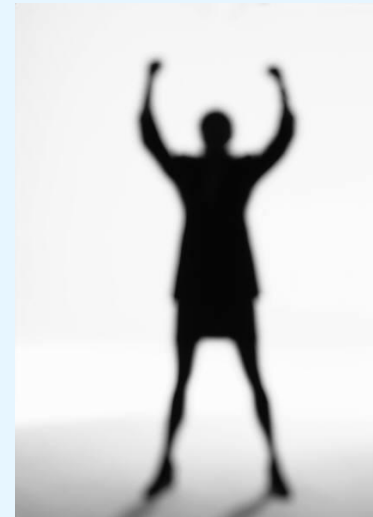
# Ursachenzuschreibung – Attributionstheorie

Worin sehe ich die Ursache meines Erfolgs, wenn ich eine Prüfung bestehe? Was folgt daraus?

	<b>Lokation</b>	
<b>Stabilität</b>	<b>Intern</b>	<b>Extern</b>
<b>Stabil</b>	<b>Fähigkeit</b>	<b>Aufgabenschwierigkeit</b>
<b>Variabel</b>	<b>Anstrengung</b>	<b>Zufall Glück</b>

# Meine Erfolge und ihre Ursachen

1. Erfolge aufschreiben
2. Subjektive und objektive
3. Wodurch sind die entstanden?
4. Was geschieht danach?







**BARBARA FRIEN**  
DIPLOM-PSYCHOLOGIN

COACHING  
BERATUNG  
TRAINING