



BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

Neues Seminar
**Akzeptanz trainieren
für das, was ich nicht
ändern kann**



16.1.2018 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
in Dortmund

22.1.2018 um 17 Uhr
Neue **Akquise-Coaching-
Gruppe** mit freien Plätzen
in Dortmund

17.2.2018 um 9.30 Uhr
**Klopfen gegen
Prüfungsangst**
in Dortmund
www.vhs-dortmund.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)

Newsletter Nr. 17 | Dezember 2017

Schöner Scheitern – wofür Misserfolge gut sind

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

seit Jahren beschäftige ich mich mit dem psychologischen Umgang mit Misserfolg und Scheitern. Ich werde oft zu Vorträgen angefragt oder biete Seminar dazu an. Wenn ich frage, wie Menschen mit Misserfolg umgehen, gibt es unterschiedliche Antworten. Viele lernen aus Misserfolgen, andere leiden sehr darunter. Manche werfen die Brocken hin und geben auf. Was macht nun den Unterschied aus, dass die einen aus ihren Misserfolgen lernen und die anderen am Boden zerstört sind? Darum geht es in diesem Newsletter und damit, wie Sie zukünftig zu denen gehören, die aus den Misserfolgen lernen.

Adventliche Grüße
Barbara Frie





Neues Seminar
**Akzeptanz trainieren
für das, was ich nicht
ändern kann**



16.1.2018 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
in Dortmund

22.1.2018 um 17 Uhr
Neue **Akquise-Coaching-
Gruppe** mit freien Plätzen
in Dortmund

17.2.2018 um 9.30 Uhr
**Klopfen gegen
Prüfungsangst**
in Dortmund
www.vhs-dortmund.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)

Schöner Scheitern will gelernt sein Wie wir aus Misserfolgen lernen

»Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen!«

Damit ist eigentlich alles gesagt. Eigentlich! Und wenn wir erfolgreiche Menschen befragen, sagen sie uns, dass sie genau das tun: Sie betrachten die Misserfolge als einen Schritt zum Erfolg.

Die Bergsteigerlegende Reinhold Messner sagt, nicht die erfolgreichen Expeditionen als Abenteurer – er meint die Achttausender-Besteigungen – seien aus heutiger Sicht die wertvollsten Erfahrungen, sondern die gescheiterten Unternehmungen oft kurz vor dem Gipfel ...

Die Hochspringerin Heike Henkel beschreibt es so: »Ich hatte im Wettkampf immer ein genaues Bewegungsbild vor dem inneren Auge. Ich sah mich, wie ich über die Latte springe. Als es bei Olympia in Barcelona im dritten Versuch über 1,97 Meter darum ging – fahre ich nach Hause oder springe ich um den Sieg? – habe ich genau diesen Film im Kopf ablaufen lassen. Das hat funktioniert. Vier Jahre vorher hatte ich das nicht.«





Neues Seminar

**Akzeptanz trainieren
für das, was ich nicht
ändern kann**



16.1.2018 um 18 Uhr

Offener Klopfabend
in Dortmund

22.1.2018 um 17 Uhr

Neue **Akquise-Coaching-
Gruppe** mit freien Plätzen
in Dortmund

17.2.2018 um 9.30 Uhr

**Klopfen gegen
Prüfungsangst**

in Dortmund
www.vhs-dortmund.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)

Aus Fehlern lernen

In beiden Fällen lernen die Betroffenen aus den Fehlern. Der Misserfolg ist also ein Schritt auf dem Weg zum Erfolg. Das Ziel ist bereits gesteckt und mit allen Kräften wird auf dieses Ziel hingearbeitet. Die Zuversicht, dass das Gelingen kann, ist mit dabei. Von diesen Erfahrungen können Sie profitieren. Mit den folgenden analytischen Schritten lernen Sie aus Ihren Misserfolgen und finden einen neuen Weg.



Eigentlich (!) ist das doch sehr logisch. Wenn Sie die einzelnen Schritte sachlich durchgehen, kommen Sie auf Anregungen, was Sie für Ihren Erfolg zukünftig anders machen können. Warum erscheint es dann aber oft so schwierig?





Neues Seminar
Akzeptanz trainieren für das, was ich nicht ändern kann



16.1.2018 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
in Dortmund

22.1.2018 um 17 Uhr
Neue **Akquise-Coaching-Gruppe** mit freien Plätzen
in Dortmund

17.2.2018 um 9.30 Uhr
Klopfen gegen Prüfungsangst
in Dortmund
www.vhs-dortmund.de

Weiteren Termine auf
www.barbara-frie.de/termine

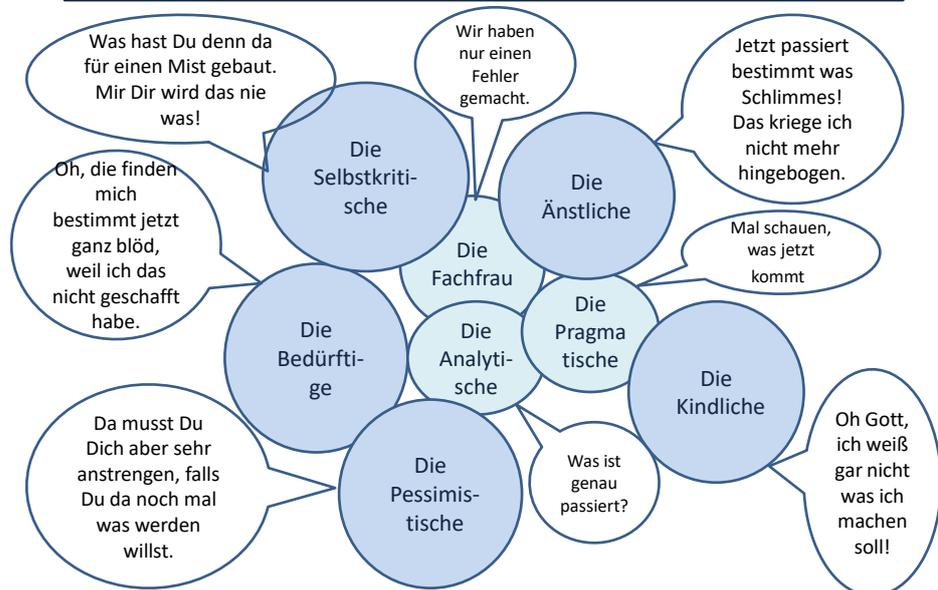
Wenn der Misserfolg einen z. B. den zieht

Wer nicht den analytischen Weg des Umgangs mit Misserfolgen und des Besser-Machens gehen kann, hat es schwer. Was passiert, wenn Menschen nach einem Misserfolg am Boden zerstört sind? Was läuft innerlich ab, dass es zu so starken negativen Gefühlen kommt?

Diese Menschen werfen sich den fehlenden Erfolg vor und kritisieren sich innerlich auf das Schärfste, dass es nicht so gelaufen ist, wie geplant. Sie führen abwertende, kritische innere Dialoge. Oder, sie »fallen« in einen negativen emotionalen Zustand, in dem sie sich hilflos und wertlos fühlen.

Solche Phänomene lassen sich gut mit dem Begriff »Inneres Team« oder »Innere Anteile« beschreiben. Diese »Anteile« beschreiben die inneren Zustände, in die wir geraten können. Wir haben mutige, zuversichtliche, ängstliche, humorvolle Zustände. Jeder diese Zustände hat eine andere Gefühlslage, andere Denkmuster und auch andere Fähigkeiten. Die Zustände repräsentieren unsere Fähigkeiten und Erfahrungen. Sie wechseln sich ab und sind miteinander im Kontakt. Dieses Geschehen lässt sich als innerer Dialog beschreiben. Wie könnte so ein innerer Dialog dann aussehen, wenn das Scheitern gerade sehr schmerzt? Welche Anteile spielen eine Rolle? Und welche Art von innerem Dialog entsteht dadurch? Hier das Beispiel einer niedergeschmetterten Frau nach einem Scheitern (gilt aber auch für Männer):

Das innere Team beim schmerzvollen Scheitern





Neues Seminar
**Akzeptanz trainieren
für das, was ich nicht
ändern kann**

Die negativen Anteile mit ihren Kommentaren überwiegen. Die sachlichen Anteile kommen kaum zu Wort. So bleibt insgesamt ein negatives Gefühl zurück.

Innere Dialoge, die vom Boden aufhelfen

Wie kann nun ein hilfreicherer Dialog aussehen? Einer, der eine Handlung und konstruktive Lösungswege möglich macht? Dazu braucht es ermutigende, vermittelnde und reflektierende Anteile. Hier ein anderes Beispiel:



16.1.2018 um 18 Uhr
Offener Klopfabend
in Dortmund

22.1.2018 um 17 Uhr
Neue **Akquise-Coaching-Gruppe** mit freien Plätzen
in Dortmund

17.2.2018 um 9.30 Uhr
**Klopfen gegen
Prüfungsangst**
in Dortmund
www.vhs-dortmund.de

Weiteren Termine auf
www.barbara-frie.de/termine

Das innere Team beim schöner Scheitern



Die ermutigenden und lösungsorientierten Anteile überwiegen und melden sich »lauter« zu Wort. Dadurch ist eine positivere Stimmung da, die mehr Handlung ermöglichen und auch zu mehr Handeln ermutigen.





BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



NEWSLETTER

Neues Seminar

**Akzeptanz trainieren
für das, was ich nicht
ändern kann**



16.1.2018 um 18 Uhr

Offener Klopfabend
in Dortmund

22.1.2018 um 17 Uhr

Neue **Akquise-Coaching-
Gruppe** mit freien Plätzen
in Dortmund

17.2.2018 um 9.30 Uhr

**Klopfen gegen
Prüfungsangst**
in Dortmund
www.vhs-dortmund.de

Weiteren Termine auf
[www.barbara-frie.de/
termine](http://www.barbara-frie.de/termine)

Schritte zum schöneren Scheitern

Wie kommen Sie persönlich nun an den Punkt, von dem aus Sie aus Misserfolgen lernen, anstatt sich schrecklich zu fühlen? Was können Sie tun, um den neuen Weg noch effektiver oder noch schneller einzuschlagen als bisher? Versuchen Sie mal Folgendes:

- Geben Sie Ihren kritischen Anteilen eine Pause oder schieben Sie sie immer wieder in den Hintergrund.
- Entwickeln Sie sich ermutigende, stärkende Teile. Was sagen die? Oft ist es das, was eine gute Freundin oder ein guter Freund sagen würde.
- Entwickeln Sie sich eine innere Vermittlerin oder einen inneren Vermittler, die dafür sorgt, dass ängstliche Teile Pause machen und den stärkenden Anteilen das »Wort erteilt«.
- Schreiben Sie sich einen neuen inneren Dialog auf, um den alten zerstörerischen zu erkennen und ihn dann in einen konstruktiven zu verändern.
- Welchen Misserfolg in der Vergangenheit konnten Sie gut verarbeiten und daraus lernen? Wie haben Sie das gemacht? Was haben Sie innerlich dabei gesagt? Nutzen Sie diese Erkenntnis für andere Misserfolge!
- Nehmen Sie die Kernsätze Ihrer ermutigenden Anteile und schreiben Sie die auf einen Zettel, den Sie z. B. an den Spiegel hängen. Das hinterlässt Spuren.

Fazit

Wenn Sie Ihre analytischen und ermutigenden Anteile des inneren Teams stärken und nach den sachlichen Ursachen des Scheiterns suchen, dann können Sie noch besser daraus lernen. Das wussten übrigens auch schon die alten Chinesen: »Die Menschen fangen immer erst mit den Fehlern an, bevor sie sich verbessern können.« (Mengzi)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Adventszeit und die eine oder andere Lernerfahrung.

Adventliche Grüße

Barbara Frie

