

Selbst-Test: Wie gehst du mit Fehlschlägen um?

Fehlschläge kommen im Alltag häufig vor. Von kleineren unbeachteten Hoppalas bis zu größeren Missgeschicken, die eine Reaktion erfordern ist alles möglich. Sie geschehen unverhofft, niemand ist vor ihnen gefeit.

Wer sich in ein unbekanntes Gebiet vorwagt – sei es mit einer neuen Ernährungsform, beim Kochen, im Garten oder mit den Kräutern – wird speziell am Anfang mit Fehlschlägen konfrontiert werden. Wie man damit umgeht und was draus macht, darauf kommt es an.

Dieser Selbst-Test soll dir helfen herauszufinden, zu welchem Reaktionstyp du in bestimmten Situationen tendierst.

Wie du vorgehst:

Such dir bei jeder Frage nur eine Antwortmöglichkeit aus. Nimm die Antwort, die deinem eigenen Verhalten oder deiner Denkweise am ehesten entspricht.

Lies die Auswertung erst nachdem du alle Fragen beantwortet hast und du deine Punkte errechnet hast.

Die Fragen zum Selbst-Test

1. Du bist bei einer Jubiläumsfeier eingeladen. Das von dir bestellte Geschenk ist nicht rechtzeitig mit der Post gekommen. Wie löst du das Problem?

D	Der Jubilar erwartet sowieso kein Geschenk. Ich geh ohne hin.
B	Ich besorge einfach einen bunten Blumenstrauß auf dem Weg zur Feier.
A	Ich sage aus fadenscheinigen Gründen meine Teilnahme an der Feier ab.
C	Ich mache einen Gutschein und kläre später mit der Firma, wie es dazu kommen konnte.

2. Du hast dich auf eine Annonce auf einen „perfekten“ Job beworben, bekommst aber prompt deine Bewerbungsunterlagen zurück.

A	So ein Job kommt nie wieder!
C	Ich rufe an, um herauszufinden, warum man mich nicht mal eingeladen hat.
D	Die haben sicher viele Zuschriften gehabt und meine Bewerbungsmappe gar nicht gesehen.
B	Ich habe Lunte gerochen und registriere mich bei Job-Plattformen im Internet.

3. Dieser Spruch trifft am besten, wie ich Fehlschläge sehe:

C	Aus Fehlern wird man klug.
B	„shit happens“
A	War ja klar!
D	Es gibt keine Fehlschläge, nur Challenges.

4. Voller Begeisterung hast du ein neues Hobby angefangen und dir die Ausrüstung dazu gekauft. Kurz drauf landet alles im hintersten Eck. Was sagt deine innere Stimme?

A	Hab ich ja gleich gewusst – rausgeschmissenes Geld.
B	Oh, das ist ein gutes Geschenk für ...
C	Ich bewahre die Ausrüstung auf. Nur weil ich momentan nicht weitermache, heißt das ja nicht, dass ich nicht noch mal darauf zurückkomme.
D	Ich halte es mit Nietzsche: „Der denkende Mensch ändert seine Meinung“ und verkaufe die Sachen.

5. Alles ist vorbereitet für den Besuch von Freunden. Du hast den Tisch reich gedeckt, die Wohnung ist blitzsauber. Knapp vorher sagen sie ab – ohne Erklärung. Was löst die Absage in dir aus?

D	Jö schön! Die Wohnung ist sauber und ich habe auch genug zu essen für die nächsten Tage.
B	Ich disponiere um und überlege, wen ich spontan einladen könnte.
A	Frust und Ärger über die Freunde
C	Schade. Ich friere ein, aber rede später mit meinen Freunden, warum sie nicht kommen konnten. Wenn es vorhersehbar war, ist das nicht in Ordnung so kurzfristig.

6. Der Friseur hat die Haare verschnitten. Und jetzt?

B	Mit ein paar Klammern oder einem Hut lässt sich da schon was machen!
D	Ist nicht so schlimm, nur ungewohnt.
C	Ob man die Haare wohl noch einmal schneiden kann, damit etwas daraus wird?
A	Der sieht mich nie wieder!

7. Die Hotline hat dir ausführliche Erklärungen gegeben. Dennoch schaffst du es nicht, dein technisches Problem zu beheben.

C	Ich nehme die Bedienungsanleitung her, studiere sie genau noch einmal und forsche im Internet in Foren nach.
A	Das Gerät fliegt in die Ecke und die Bedienungsanleitung gleich mit. Lautstark äußere ich mich in einem Forum über die Unfähigkeit, etwas so zu beschreiben, dass man es versteht.
D	Heute brauche ich das Gerät gar nicht. Vielleicht funktioniert es morgen von alleine.
B	Ich probiere einfach mal rum.

8. Deine erste selbstgebackene Torte fällt wie ein Kartenhaus in sich zusammen.

D	Hauptsache, es schmeckt!
B	Ich probiere die Torte bei nächster Gelegenheit wieder und verändere die Menge der Zutaten bis es passt.
C	Ich vergleiche das Rezept mit Rezepten in anderen Kochbüchern/frage jemanden, der gern backt
A	Das war's mit meiner Backlust.

9. Ein Kunde ruft an und beschwert sich. Beim Prüfen der Angelegenheit merkst du noch am Telefon, dass du einen Fehler gemacht hast. Was sagst du?

B	„Huch! Da bin ich Schuld. Gut, dass Sies mir sagen! [dann schlage ich vor, was wir machen könnten]
A	„Es tut mir leid, da muss irgendwas schiefgelaufen sein, ich gebe das weiter.“
C	„Bitte entschuldigen Sie!“ Dann erkläre ich kurz meinen Fehler und überlege mir anschließend, wie ich sicherstelle, dass mir das nie mehr passiert.
D	„Das ist schon alles in Ordnung so!“ [dann erkläre ich warum es kein Fehler war]

10. Du hast Fortschritte bei einem Vorhaben gemacht (z. B. Gewicht verloren, Sport gemacht), doch jetzt hast du ein Plateau erreicht. Nichts geht mehr voran.

C	Dafür gibt es einen Grund! Eine genaue Tabelle muss her. Täglich eintragen, prüfen, dokumentieren.
B	Jetzt heißt es, das Bisherige bisschen aufzuschütteln und was anderes zu probieren!
D	Ich mache weiter wie bisher. Wird schon wieder weitergehen.
A	Bei mir funktioniert das nicht! Mehr geht einfach nicht.

11. Wenn man etwas Neues tut – neuer Job oder neue Fähigkeit lernen – gelingt einem vieles nicht. Wie ist es für dich, wenn du dich „blöd anstellst“?

D	Ich stelle mich nicht blöd an. Es sind die Umstände, die nicht passen.
C	In der Anfangszeit weiß man vieles nicht. Ich Sorge dafür, dass ich mir gute Grundlagen aneigne und frage, wenn ich etwas nicht weiß.
A	Ich mag das nicht, es frustriert mich.
B	Ich liebe neue Herausforderungen, nur so lerne ich.

12. Ein Freund von dir hat sich selbstständig gemacht und ist gescheitert. Er muss sein Business aufgeben. Was sagst du zu ihm?

B	Hey, warum machst du das nicht nebenbei einmal weiter und suchst dir einen Job für die Kohle?
C	Hast du auch wirklich alle Möglichkeiten in Betracht gezogen und einen Businessplan gemacht?
D	Passt doch alles, du musst nur durchhalten!
A	Die Selbstständigkeit ist halt nicht für jeden – für mich wäre das auch nichts.

Auswertung:

Zähl zusammen, wie oft du welche Antwort gegeben hast:

A	B	C	D

Vielleicht hast du ein ganz eindeutiges Ergebnis. Doch im Regelfall sind wir Mischtypen, gerade weil Fehlschlag ja nicht Fehlschlag ist:

- Hast du bei mehreren Typen ähnlich viele Antworten, vereinst du Verhaltensanteile. Überleg dir in Ruhe, wie du darüber denkst: Hättest du gerne was von einem anderen Typen? Von welcher Haltung möchtest du dir gerne eine Scheibe abschneiden?
- Schau dir ruhig auch noch mal genauer an, wo du die entsprechende Antwort angekreuzt hast. Vielleicht hast du wenige Male die Tendenz zum Hinwerfen angekreuzt und findest das untypisch für dich: Wie sah das Szenario aus, wo du eher gleich aufhörst?

A Die Tendenz zum Hinwerfen

Sieht so aus, als ob du beim kleinsten Fehlschlag schnell den Mut verlierst. Das führt dazu, dass du zu früh das Handtuch wirfst oder dir gar einredest, du seist dafür nicht geschaffen. Gedanklich erschaffst du so aus jedem Kieselstein einen Felsbrocken. Schade! In dir schlummern mindestens genauso viele Potentiale wie in anderen Menschen. Doch wer vorschnell die Flügel hängen lässt, nimmt sich die Zuversicht und den Raum, die Dinge zum Gelingen zu bringen. Ja, du hast richtig gehört: Du nimmst es dir selbst.

Das ist die schöne Nachricht: Du kannst dir beides nämlich auch geben. Das heißt nicht, dass von heute auf morgen alles klappt. Und bitte nicht verwechseln mit der rosaroten Brille. Ach, was rede ich: Ich bin mir sicher, dass du hin und wieder schon selbst gemerkt hast, dass du oft zu schnell das Handtuch wirfst! Behalt es einfach beim nächsten Mal in der Hand und guck: Was gäbe es noch für Gründe/Möglichkeiten?

B Die Fähigkeit zur Improvisation

Du bist der Meister der Improvisation! Vielleicht bereitest du dich gerne vor und hast mehrere Konzepte „in der Schublade liegen“, vielleicht gehörst du aber auch zu den Glücklichen, die wissen: *Mir fällt schon immer irgendwas ein.*

Du denkst gar nicht großartig in „Fehlschlag“ oder „scheitern“ und wenn doch mal was schief läuft, holst du einfach die nächste Variante hervor und probierst, was geht. Das

Schöne ist die Lockerheit, die mit dieser Haltung einhergeht: Die Torte ist zermatscht? Na dann wird eben es eine eigene Kreation Marke „Scheiterhaufen“. ☺

Improvisieren zu können ist wunderbar, gerade wenn es um Fehlschläge geht. Doch pack dich mal prüfenderweise an die Nase: Wenn du nämlich alles improvisierst, also generell komplett unvorbereitet und ohne Plan bist, dann sabotierst du dich damit selbst.

C Der konstruktiv-analytische Blick

Es gibt Auslöser. Und es gibt Wirkung. Wenn etwas nicht so gelaufen ist, wie geplant, dann braucht es eine Manöverkritik: Was ist passiert und wie ist es dazu gekommen?

Das ist prinzipiell natürlich hervorragend, denn damit nimmst du Fehlschläge erst mal nicht persönlich – denn auch der eigene Beitrag hatte seinen Grund, auch wenn er suboptimal war. Wer versteht, warum es zu einem Fehlschlag gekommen ist, kann unnötige Stolperfallen künftig verhindern und vor allen Dingen, sich viel schneller erholen – durch Schadenbegrenzung oder einen verbesserten zweiten Anlauf. Auf jeden Fall sorgt der konstruktiv-analytische Blick am meisten für die persönliche Weiterentwicklung.

Ganz wichtig ist das „konstruktiv“: Denn wer nur versucht immer alles zu erklären, der landet schnell mal in Rechtfertigungen oder der Suche nach Schuldigen.

D Zuversicht oder Scheuklappe?

Fehlschläge gibt es in deiner Welt nicht. Das ist dann eine gesunde Einstellung, wenn du mit Begriffen wie „Rückschritt“ oder „scheitern“ nichts anfangen kannst. Weil du dich nicht davon runterziehen möchtest und weil es für dich normal ist, dass nicht immer alles glatt läuft. *So what?* Wenn du aber einfach stur weitergehst, ohne echte Hindernisse und Fehlschläge wahrzunehmen, legst du dir schnell ein Ei.

Beides zusammen ist eine perfekte Einheit: Nicht immer gleich alles als Fehlschlag betrachten, sich vor allem nicht davon hindern zu lassen, wieder aufzustehen (wie war das mit dem „Krone richten“?). Aber eben auch erkennen, wenn es echte Fehler, Versäumnisse und Hürden gibt, die eine Kurskorrektur erfordern.

Fehlschläge passieren immer und überall. Es gibt das schöne Sprichwort: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“.

Denk an die Erfindung der Glühbirne. Wie viele Fehlversuche hat Thomas Alva Edison gebraucht, um zu einem Ergebnis zu kommen? Ca 2000 ! Sein Spruch ist genial: „Ein Misserfolg war es nicht. Denn wenigstens kennt man jetzt 2000 Arten, wie ein Kohlefaden nicht zum Leuchten gebracht werden kann.“

Jeder Fehlschlag bringt dich näher an dein Ziel.