

Mehr Gewinn mit weniger Stress

Der Newsletter für Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg

Saverne, den 10. Oktober 2006

Liebe Leser,

können Sie sich noch an Ihre Schulzeit erinnern? Mit Sicherheit.

Erinnern Sie sich auch noch an die Einschulung und die ersten ein, zwei Schuljahre? Vielleicht wird dies schon schwieriger. Mit großer Wahrscheinlichkeit ist innerhalb der ersten Jahre in der Grundschule eine ziemlich entscheidende Veränderung in Ihnen vorgegangen.

Aus einem spielerisch Kind, das die Welt voller Möglichkeiten, Abenteuer und spannenden Ereignissen sah, ist ein Mädchen (oder Junge) geworden, das gelernt hat, sich anzupassen. Anzupassen an die Meinungen der Lehrer und Lehrerin. Der (oder die) gelernt hat, das Richtige zu lernen (natürlich aus der Sicht der Lehrer). Und dieses Wissen dann auch immer besser bei den Klassenarbeiten einzusetzen und wiederzugeben.

Ich nenne diesen Erziehungsprozess gern unsere „kulturelle Hypnose“. Mehr dazu und zu den manchmal erschütternden Folgen im Dental Gym.

Nach einer ganzen Menge Regen in der letzten Woche genieße ich im Moment das schöne Herbstwetter. Ein paar Impressionen von meinem mittäglichen Marsch hinauf zur Haut Barr unter den persönlichen Reflektionen.

Und zum Abschluß eine typisch herbstliche Faszination.

Viel Freude am Lesen und



herzlich willkommen zu
„**Mehr Gewinn mit weniger Stress**“

Jörg Weisner

jw@team-success.de

In dieser Ausgabe:

Teil 1: Das team success Gym

Aus Fehlern lernen

Teil 2: Persönliche Reflektionen

Mittägliche Wanderung hinauf zur Haut Barr

Teil 3: Faszinationen

Kastanien – herbstliche Faszinationen

Teil 1: Das Dental-Gym

Aus Fehlern lernen

Wie verhalten Sie sich, wenn Sie einen Fehler machen?

Genau diese Frage haben wir in einer Umfrage vor einigen Jahren verschiedenen größeren Unternehmen und Behörden gestellt. Die spontane Antwort: "Bei uns werden keine Fehler gemacht."

Naja, nach etwas Nachdenken: "Tja, auch bei uns kommen Fehler vor. Aber im Zweifelsfall ist es besser keinen zu machen. Oder sich nicht erwischen zu lassen!"

Vom Tenor hätten wir oft ergänzen können: "Oder wenn es unsicher wird, einfach nichts tun. Abwarten. Besser kein Risiko eingehen, als evtl. etwas Falsches tun." usw. usf.

Ich glaube diese Haltung ist nach wie vor verbreitet. Es besteht eine weit verbreitete Angst Fehler zu machen und noch viel mehr, Fehler zuzugeben.

Woran liegt das?

Ich behaupte, es liegt an unserer kulturellen Hypnose. An der Erziehung die wir vorwiegend in der Schule genossen haben.

Wie wurde da mit Fehler umgegangen? Wenn Sie etwas nicht wussten, gab es zumindest ein Stirnrunzeln, oft entmutigende Kommentare und nicht selten auch eine entsprechend schlechte Zensur.

Wir haben uns damals also angewöhnt, mit Fehlern etwas Negatives zu verbinden. Genau diese Denkhaltung spüren wir in vielen Seminaren, wenn wir unserer vierstufiges Lernmodell vorstellen.

Stellen Sie sich eine Treppe mit vier Stufen vor. Auf der untersten Stufe sind Sie unbewusst inkompetent. Dort wissen Sie noch nicht, was Sie nicht wissen. Dann kommt irgendjemand oder irgend ein Ereignis und Sie gelangen zur zweiten Stufe, der Stufe der bewussten Inkompetenz.

Wenn ich jetzt die Teilnehmer unserer Seminare frage, wie fühlt Ihr Euch, wenn Ihr von der ersten auf die zweite Stufe gelangt, antworten die allermeisten: „Dann fühle ich mich schlecht, dann habe ich Angst mich zu blamieren.“

Ich erläutere dann die nächsten beiden Stufen. Die dritte Stufe ist die Stufe der bewussten Kompetenz. Hier habe ich jetzt etwas Neues gelernt, bin voll des ganzen neuen Wissens und brenne darauf, es allen zu zeigen und zu erklären.

Zum Schluss kommt die vierte Stufe, die Stufe der unbewussten Kompetenz. Auf diese Stufe gelangen wir, wenn wir das neue Wissen immer wieder und wieder angewendet haben. Irgendwann, ganz unmerklich, ist es uns zur zweiten Natur geworden. Jetzt ist es in unser Unterbewusstsein gerutscht. Wir können es anwenden, wie im Schlaf.

Eines der schönste Beispiele ist das Autofahren. Erinnern Sie sich noch daran, wie schwer es Ihnen in den ersten Fahrstunden gefallen ist, an all die Handgriffe und Besonderheiten zu denken. An den Blick in den Rückspiegel, an das Schalten, das Kuppeln, usw.

Inzwischen geht das wie von selbst. Inzwischen können Sie parallel zum Autofahren Musik hören, die vorbeiziehende Landschaft genießen und sich mit Ihrem Partner unterhalten. Alles ganz automatisch. Sie fahren unbewusst kompetent Auto.

Diese Stufe haben wir alle in vielen Bereichen erreicht. Bis sich die Umwelt mit einem Mal ändert. Bis sich neue Probleme auftun und wir wieder ganz von unten anfangen, von der Stufe der unbewussten Inkompetenz.

Wenn ich dieses Modell erläutere, wird jedem klar, dass wir ohne die Stufe 2, die Stufe der bewussten Inkompetenz gar nicht lernen können. Wir brauchen diese Fehler und die Erkenntnis daraus für unsere Weiterentwicklung.

Wir müssen uns nur davon verabschieden, dass Fehler zu machen, etwas Schlimmes ist. Natürlich gibt es Fehler, die verheerende Auswirkungen haben können, das gilt z.B. für Piloten. In diesen Fällen können aber Simulationen dafür sorgen, dass diese Personen in einem geschützten Raum trainieren können.

Die Erkenntnis, mit Fehlern konstruktiv umzugehen, ist daher eines der wichtigsten Schritte, um nachhaltig aus ihnen zu lernen.

Elf wertvolle Vorschläge hat [Scott Berkun zusammengefasst](#), die ich Ihnen hier in deutscher Übersetzung vorstelle:

1. Die Verantwortung zu übernehmen, macht das Lernen erst möglich.
2. Verwechsle nicht das Fehler machen mit dem Gefühl selbst ein Fehler zu sein.
3. Du kannst den Fehler nicht mehr ändern, aber Du kannst wählen, wie Du auf ihn reagierst.
4. Arbeite daran, zu verstehen, warum er passiert ist, und welche Faktoren dazu beigetragen haben.
5. Welche Informationen könnten den Fehler verhindert haben?
6. Welche Folge von kleinen Fehler hat zu dem letzten Endes großen Fehler geführt?
7. Gab es irgendwelche Alternativen, die Du in Erwägung hättest ziehen sollen, es aber nicht hast.
8. Welche Veränderungen musst Du vornehmen, um den Fehler in Zukunft zu vermeiden? Welche Veränderungen davon sind für Dich schwierig?
9. Was glaubst Du, wie würde (oder sollte) sich Dein Verhalten ändern, wenn Du in einer ähnlichen Situation wärest?
10. Arbeite daran, den Fehler zu verstehen, bis Du dir einen Spaß daraus machen kannst.
11. Überschätze das Ganze nicht, die nächste Situation wird nicht die Gleiche sein, wie die letzte.

Gerade die unverkrampfte Herangehensweise an die Betrachtung der Fehler führt zu effektiven Strategien der Fehlermeidung für die Zukunft.

Testen Sie es aus und lassen Sie mich an Ihren Erfahrungen teilhaben.

Zum Schluss noch einen Vorschlag den Dieter Frey, Prof. der Psychologie in München einmal gemacht hat. Er schlug vor, den Fehler des Monats zu prämiieren. Denjenigen, der den Fehler gemacht hat, also tatsächlich zu belohnen, für den Mut, den Fehler zuzugeben und anderen damit die Chance geben, daraus zu lernen.

Ein wirklich interessanter Vorschlag. Vermutlich wird es aber noch eine Zeitlang dauern, bis sich die Kultur in unseren Unternehmen entsprechend gewandelt hat.

Wir sollten dennoch (oder gerade deshalb) so früh wie möglich damit anfangen.

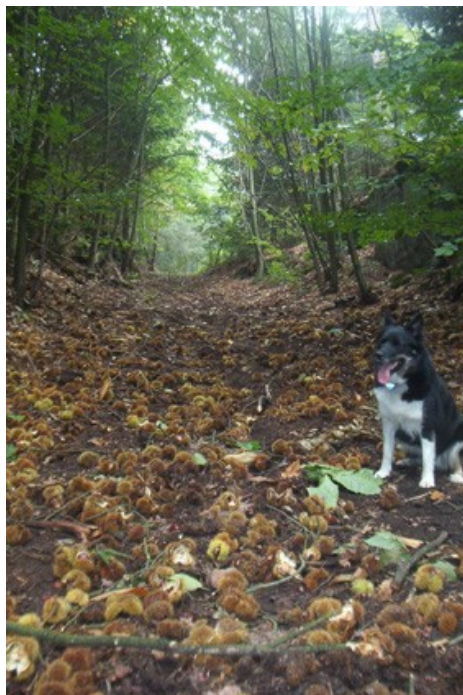
Teil 2: Persönliche Reflektionen

Mittägliche Wanderung hinauf zur Haut Barr

Nachdem es gestern hier im Elsaß sommerlich warm war, hatte ich mir für heute Mittag fest vorgenommen, hinauf zur Haut Barr zu laufen, der Burgruine oberhalb von Saverne.

Leider brauchte der Hochnebel etwas länger, um sich zu verziehen. Der Vorteil, ich kam nicht ganz so schnell ins Schwitzen. Der Nachteil, ich konnte von oben nicht den ansonsten traumhaften Blick hinunter in das Elsaß genießen.

Schön war es dennoch. Der herbstliche Wald, die feuchte, etwas neblige Luft. Und natürlich den Hund immer um mich herum. Was will man mehr?



Snoerre inmitten von Kastanien

Oben angekommen konnte man die Sonne zwar schon erahnen. Der Hochnebel ließ die alte Burgruine aber noch nicht los.



Haut Barr im Hochnebel

Teil 3: Faszinationen

Kastanien – herbstliche Faszinationen

Kastanien haben mich schon als kleiner Junge fasziniert. In Selent haben wir früher im Blumenburger Park jede Menge davon gesammelt und mit viel Phantasie daraus Figuren gebastelt.

Heute faszinieren sie mich wegen Ihres Aussehen und des Gefühls, dass sie einem vermitteln, wenn man sie anfäßt.



Leuchtende Kastanie



Wann haben Sie zum letzten Mal sich von einer Kastanie verzaubern lassen?
Jetzt wäre eine gute Gelegenheit dafür ...

Bis zum nächsten Dienstag,
Ihr
Jörg Weisner

PS: Wem könnten Sie diesen Newsletter weiterempfehlen?

Wer würde sich darüber freuen, dass Sie an ihn denken?

Klicken Sie auf „Weiterleiten“ und schreiben vielleicht noch ein paar freundliche
Worte hinzu. Wie wäre es mit jetzt?

Ich freue mich auf die neuen Leser. Vielen Dank!

Copyright © 2006, alle Rechte vorbehalten

Jörg Weisner betreut mit der team success Unternehmer, Freiberufler und ihre Teams, die mehr Gewinn mit weniger Stress erreichen wollen. Sein Coaching-Programm besteht aus vierteljährlichen Workshops, Telefon-Konferenzen, E-mail- und Telefon-Coaching sowie umfangreichen Anregungen, Checklisten, Ideen und Werkzeugen.

Sie dürfen den Newsletter „Mehr Gewinn mit weniger Stress“ gerne an Ihre Freunde und Kollegen weitersenden, vorausgesetzt, Sie lassen ihn so komplett, wie er ist. Der Autor ist Jörg Weisner. Sie können ihn erreichen über: jw@team-success.de.

***Bitte empfehlen Sie diesen Newsletter Ihren Freunden und Kollegen
oder senden Sie ihn weiter.***

Wir wachsen durch Ihre Empfehlung.

Jeder kann diesen Newsletter über <http://www.team-success.de> bestellen.

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr beziehen wollen, klicken Sie bitte auf den unten stehenden Link.

Wir werden Ihren Namen oder Ihre E-mail-Adresse an keine anderen Personen, Firmen oder Organisationen weitergeben.