Stolpern ist normal

Scheitern? Passiert.

Wie wir aus dem Scheitern lernen und Neues erschaffen können.

Dieser kleine Kurs kann dir dabei helfen, deine Sichtweise über das "Scheitern" zu verändern. Du erfährst, dass auch viele prominente "Erfolgsmenschen" diese Erfahrung machten und sie für sich nutzten. Du bekommst einige Werkzeuge, durch die du wichtige Erkenntnisse gewinnen kannst und gestärkt aus dem Scheitern hervorgehst.

Inhalt

Fehleranalyse 2

- Akzeptanz & Selbstreflexion 2
- Identifikation des Fehlers / der Fehler 2
- Auswirkungen verstehen 2
- Lernmöglichkeiten finden 3
- Entwicklung von Präventationsstrategien 3
- Teilen von Erkenntnissen 3

Neue Ziele, neues Glück 4

- Neuausrichtung:Werte, Vorlieben und Relevanz der Ziele 4
- Klare Zielsetzung 5
- Strategien: Route zum Ziel 5
- Flexibilität, Anpassung, Überprüfung 6
- Erfolg feiern! 6

Fehleranalyse

Sechs Schritte verwandeln das Scheitern in eine Lernchance.

Akzeptanz & Selbstreflexion

- Fehler akzeptieren - keine Schuldzuweisungen!
- Was führte zu dem Fehler / den Fehlern?
- Hattest du falsche Annahmen?
- Fehlten Informationen?
- Welche Erwarungen hattest du?
- Hast du etwas versäumt oder zu spät erkannt?
- Welche Faktoren im Außen führten dazu?

Identifikation des Fehlers / der Fehler

Beschreibe klar und konkret den Fehler / die Fehler. Hilfreich ist dabei die Liste von Punkt eins Analysiere die Ursachen möglichst genau.

- Fehlten Ressourcen? Kenntnisse? Anderes?
- War das Ziel klar oder fehlten hier wichtige Details?
- Ist das Ziel realistisch? Oder musst du hier nachbessern?

Auswirkungen verstehen

- Welche Auswirkungen hatte der Fehler (bei mehreren: jeden einzelnen untersuchen)?
- Gab es kurzfristige Auswirkungen?
- Welche Auswirkungen waren langfristig?
- Welche Auswirkungen zeigten sich erst nach einer Weile und wie?
- Gab es "Kipppunkte", also Punkte, an denen sich der Fehler deutlich bemerkbar machte?

Lernmöglichkeiten finden

- Wo liegen die Chancen, es beim nächsten Anlauf besser zu machen?
- Schau dir nochmal genau die Kipppunkte an: Wie zeigten sie sich? Hättest du da noch etwas ändern können? Falls nein: Wann spätestens hättest du gegensteuern müssen?
- Gibt es Fehlermuster? Kannst du sie ändern?

Entwicklung von Präventationsstrategien

- Wie sahen die Arbeitsabläufe aus? War / ist es möglich, Kontrollpunkte einzubauen?
- Wie sehen allgemein die Überprüfungen aus?
- Kannst du hier nachbessern?
- Welche präventiven Maßnahmen kannst du einführen?
- Wie kannst du diese Maßnahmen umsetzen und regelmäßig überwachen?
- Sind noch andere beteiligt? Wie kannst du sie einbinden?

Teilen von Erkenntnissen

Gerade in Teams ist es sehr wichtig, die Erkenntnisse zu teilen!

- Wie sehen die Kommunikationswege aus?
- Können ähnliche Fehler vermieden werden?
- Wie sieht die Dokumentation aus, gerade bei der Fehleranalyse? Die Nachverfolgung?
- Gibt es "Standartmaßnahmen"?
- Wie kann das Wissen möglichst schnell und direkt an alle Beteiligten vermittelt werden?
- Wie tauschen sich alle Beteiligten aus?

Neue Ziele, neues Glück

Neuausrichtung:Werte, Vorlieben und Relevanz der Ziele

Die eigenen Werte, Vorlieben und sich über die Relevanz von (einzelnen) Zielen klar werden, das ist entscheidend für eine klare Ausrichtung der persönlichen Ziele.

- Welche Werte sind dir wichtig? Nicht für jeden ist ein Karrieresprung wirklich ein Erfolg, auch wenn es gerne gepredigt wird. Ist es vielleicht für dich mehr die Familie?
- Falls sich Werte „im Weg stehen“: Welche sind dir am wichtigsten?
- Hat sich die Bedeutung bestimmter Werte für dich im Laufe der Zeit geändert?
- Spiegeln deine Ziele deine persönlichen Werte wider?
- Gibt es Werte, die du bisher vernachlässigt hast, aber die in Zukunft eine wichtigere Rolle spielen könnten?

- Welche Aktivitäten und Aufgaben bereiten dir Freude und Erfüllung?
- Was fällt dir leicht?
- Welche Bereiche deiner Arbeit oder deines Lebens haben dir bisher am meisten Zufriedenheit gebracht?
- Welche Präferenzen hast du bei der Arbeitsumgebung, bei der Teamdynamik oder beim persönlichen Lebensstil?
- Hast du Kompromisse gemacht, die sich negativ ausgewirkt haben?

- Sind deine bisherigen Ziele immer noch relevant für deine persönliche oder berufliche Entwicklung?
- Gibt es Ziele, die du bisher verfolgt hast, die nicht mehr passen?
- Hast du deine Ziele aus aufgrund der Erwartungen von außen oder basierend auf deinen eigenen Überlegungen gesetzt?

Klare Zielsetzung

Definiere klare, relevante und erreichbare Ziele. Nimm dafür deine Erkenntnisse aus der Selbstreflexion und was du bisher notiert hast zur Hilfe.

Wichtig: Betrachte die Ziele nicht isoliert, sondern integriere sie in eine langfristige Vision für persönliches oder berufliches Wachstum.

- Hilfreich ist das **SMART**-Prinzip: Ziele sollten spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sein.
  Was genau willst du erreichen? Wie stellst du fest, dass du es erreicht hast?
  Hast du alles, was du benötigst, um das Ziel zu erreichen?
  Ist das Ziel für dich attraktiv und wichtig genug?
  Gibt es einen Zeitpunkt, bis wann du es oder einen Zwischenschritt erreicht haben willst?
- Wie kannst du dein Ziel positiv formulieren? Welche positiven Auswirkungen wird die Erreichung des Ziels haben? Ist es wirklich motivierend?
- Stimmen deine Ziele mit deinen Werten und Überzeugungen überein? Passen sie zu deiner langfristigen Vision?

Strategien: Route zum Ziel

Entwickle eine schrittweise Strategie, um die neuen Ziele zu erreichen. Plane kleine, realistische Schritte, um den Fortschritt zu erleichtern. Identifiziere die Ressourcen, die für die Umsetzung der Strategien benötigt werden - Wissen, Unterstützung von anderen oder materielle Ressourcen. Wie kannst du das in deine Route einplanen?

- Überlege dir Zwischenbelohnungen, gerade wenn wichtige Schritte erreicht werden!
- Denke auch über mögliche Hindernisse nach. Wie kannst du dich motivieren, in schwierigen Phasen weiterzumachen?

Flexibilität, Anpassung, Überprüfung

Einen einmal gefassten Plan überprüfst du am besten regelmäßig, ob er noch passt. Vieles ist nicht vorhersehbar - denke einfach kurz an die Lockdowns während Corona oder andere äußere Umstände. Damit du deine Ziele erreichen kannst, brauchst du also auch immer ein wenig Anpassung und Flexibilität.

- Setze am besten Zeitpunkte fest, an denen du deine Ziele und deine Route dorthin überprüfst. Dies kann monatlich, quartalsweise oder je nach Ziels variieren.
- Entspricht dein Fortschritt dem, was du erwartet hast?
- Versuche, deine Fortschritte objektiv zu bewerten. Nutze messbare Kriterien, um zu sehen, ob du auf dem richtigen Weg bist.
- Feedback holen: Andere sehen oft schneller, wo es hakt, während wie selbst "betriebsblind" sind.
- Gibt es neue Informationen oder Entwicklungen, die deine Ziele beeinflussen könnten?
- Hast du die Ressourcen, um deine aktuellen Strategien umzusetzen? Oder hast du Lücken entdeck, wo du nachbesser / deine Kenntnisse erweitern musst?
- Was waren die erfolgreichsten Aspekte deiner bisherigen Bemühungen?
- Was kannst du aus den weniger erfolgreichen Aspekten lernen?
- Gibt es Hindernisse oder Herausforderungen, die du übersehen hast? Wie kannst du damit umgehen? Welche Hindernisse fallen dir ein, die in Zukunft auftreten könnten und wie wirst du damit umgehen?

Erfolg feiern!

Genieße es, wenn du ein Ziel erreicht hast.

Feiere dich selbst für deine erreichten Zwischenziele - und ganz besonders, wenn du ein großes Ziel geschafft hast.

Das muss nichts Großes sein, gerade bei den Zwischenschritten, aber es sollte dir Freude machen und dir gut tun.

Beispiele:

- ein Spaziergang, Eis essen, Essen bestellen
- Kinobesuch, Museum besuchen, Wochenendtrip
- Kuschelwochenende mit neuem Buch
- feiern gehen
- Treffen mit Freunden

usw.