Vor zwei Jahren kam auf deine Bewerbung als Teamleitung eine Absage. Seitdem denkst du: „Ich bin halt nicht der Typ für Führung." Jetzt ist die Stelle wieder ausgeschrieben – und jede Mail ohne Antwort klingt wie: „Ich kann das eben nicht." Beim **Reattributionstraining aus der Motivationspsychologie** suchst du nach einem Rückschlag statt „Ich kann das eben nicht" **eine Erklärung, die stimmt und die du beim nächsten Mal ändern kannst**. Gemeint ist nicht: Du bist selbst schuld. Gemeint ist: Was davon kannst du beim nächsten Mal anders machen?

Warum es sich hält

Eine Erklärung, die für immer gilt („Ich bin nicht der Typ dafür"), sagt dir: Es lohnt sich nicht, es noch einmal zu versuchen. Also versuchst du es nicht – und machst keine neue Erfahrung, die zeigen könnte, dass es anders läuft. Dazu kommen oft Selbstvorwürfe: Bei jungen Schwimmerinnen und Schwimmern stieg die Versagensangst über eine Saison, wenn die Selbstvorwürfe zunahmen (ein Zusammenhang).

„Ich kann eben nicht kochen."
gilt für immer – kein nächster Schritt

→

„Die Pfanne war zu heiß, und das Gemüse war zu kurz drin."
stimmt und lässt sich ändern – du weißt, was du beim nächsten Mal anders machst

So geht es – fünf Schritte

1. **Rückschlag aufschreiben** – ein kleiner reicht: Mail ohne Antwort, Bericht mit Korrekturen.
2. **Erste Erklärung wörtlich**, so wie sie dir durch den Kopf geht.
3. **Im Vier-Felder-Kasten prüfen:** Ist sie dauerhaft oder veränderbar? Kannst du sie beeinflussen oder nicht? Ziel ist Feld 4: veränderbar und beeinflussbar.
4. **Zwei veränderbare Gründe, die auch stimmen:** Vorbereitung, Strategie, Übung, Zeitpunkt, Umstände. Erklär es dir so, wie du es einer Kollegin erklären würdest – ohne Vorwürfe. Echte äußere Gründe dürfen stehen bleiben – aber nicht als Ausrede.
5. **Nächster Versuch:** Was mache ich beim nächsten Mal anders?

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt kein veränderbarer Grund ein? Frag dich, was eine Kollegin sagen würde, die dabei war. Es fühlt sich an wie eine Ausrede? Nimm nur Gründe, die du beim nächsten Mal selbst ändern kannst – nicht das, was andere hätten anders machen sollen. Du machst dir jetzt Vorwürfe, dass du falsch vorbereitet warst? Gemeint ist nicht: Du bist selbst schuld. Gemeint ist: Was mache ich beim nächsten Mal anders?

Ehrlich: Geprüft wurde das Reattributionstraining vor allem mit Studierenden – meist in einer kurzen Sitzung, oft mit einem Video und einer Schreibaufgabe. Gemessen wurden Noten, Kontrollgefühl und Studienabschluss, nicht die Angst. Im Beruf und als Arbeitsblatt über sieben Tage ist es noch nicht geprüft. Dazu Episode 1: Committed Action · Episode 3: Disputieren.

Wichtig: Angst vor dem Scheitern kennt fast jeder. Bestimmt sie seit Monaten, was du dich traust, oder fühlst du dich oft niedergeschlagen: psychologisch oder ärztlich abklären → Episode 8. Bei Gedanken, nicht mehr leben zu wollen: sofort Hilfe holen und noch heute mit einem Menschen sprechen, dem du vertraust.

Mein Versagensangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du aus Angst zu scheitern etwas aufgeschoben oder abgesagt?	3	3	2
2. Wie stark war der Gedanke, auf keinen Fall versagen zu dürfen?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dir Ausreden zurechtgelegt, falls es schiefgeht?	2	2	1
4. Wie sehr hast du dich nach einem Rückschlag selbst schlechtgemacht?	2	2	1
5. Wie stark hat dich die Angst vor dem Scheitern im Alltag belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Heute: mein großer Rückschlag

Mein großer Rückschlag:
Absage auf die Teamleitung vor 2 Jahren

Meine erste Erklärung – wörtlich:
„Ich bin halt nicht der Typ für Führung."

Vier-Felder-Kasten	**nicht beeinflussbar**	**beeinflussbar**
dauerhaft	**1** „Ich bin halt nicht der Typ für Führung."	**2** „Ich bereite mich nie gut genug vor."
veränderbar	**3** „Die Kollegin war im Urlaub."	**4** „Ich habe keine Beispiele aus meiner Arbeit genannt." ← dorthin

Meine erste Erklärung liegt in Feld: 1 Echte äußere Gründe dürfen stehen bleiben – aber nicht als Ausrede.

Zwei veränderbare Gründe, die auch stimmen (Vorbereitung, Strategie, Übung, Zeitpunkt, Umstände – ohne Vorwürfe):

1. nur zwei Abende vorher vorbereitet
2. keine Beispiele aus meiner Arbeit genannt, nicht nach Rückmeldung gefragt

Mein nächster Versuch – was mache ich anders?
Bereichsleitung um Rückmeldung zur alten Absage bitten

Belastung vorher / nachher (0–10, 10 = sehr belastend):
8 / 5

2 · Jeden Abend eine Zeile: ein Rückschlag des Tages – klein reicht

Feld = wo die erste Erklärung im Vier-Felder-Kasten liegt (1–4) · Gemeint ist nicht: Du bist selbst schuld – sondern: Was kann ich beim nächsten Mal anders machen?

Tag	**Rückschlag des Tages**	**erste Erklärung**	**Feld**	**veränderbare Erklärung, die auch stimmt**	**nächster Versuch**	**Belastung vorher / nachher**
1	Vorschlag im Teamtreffen ging unter	„Mich nimmt eh keiner ernst."	1	ganz am Ende nebenbei gesagt	als ersten Punkt anmelden	6 / 4
2	Frage in der Besprechung nicht beantwortet	„Ich bereite mich nie gut genug vor."	2	die Zahl hatte ich nicht dabei	Zahlen auf einen Zettel	6 / 3
3	Mail ohne Antwort	„Sie hält mich für unwichtig."	1	Kollegin war im Urlaub (äußerer Grund)	Montag kurz nachfragen	5 / 2
4	neue Übung im Sportkurs nicht geschafft	„Ich bin zu unsportlich."	1	erst das zweite Mal geübt	nächste Woche wieder hin	4 / 2
5	Bericht mit vielen Korrekturen	„Ich kann nicht schreiben."	1	zu spät angefangen	am Donnerstag beginnen	6 / 3
6	Rückmeldung: Beispiele haben gefehlt	„Also doch nicht geeignet."	1	Beispiele fehlten – das kann ich üben	3 Beispiele aufschreiben	7 / 4
7	Kollege bekam das Lob fürs gemeinsame Projekt	„Ich gehe immer unter."	1	meinen Teil nicht erwähnt	im Teamtreffen meinen Teil zeigen	5 / 3

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Erklärung kam am häufigsten – und in welchem Feld?
„Ich kann das eben nicht" – Feld 1

Was davon habe ich schon ausprobiert?
um Rückmeldung gebeten · Vorschlag als ersten Punkt angemeldet

Dazu Episode 1: Committed Action · Episode 3: Disputieren

BEISPIEL

BEISPIEL

Mein Versagensangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du aus Angst zu scheitern etwas aufgeschoben oder abgesagt?			
2. Wie stark war der Gedanke, auf keinen Fall versagen zu dürfen?			
3. Wie sehr hast du dir Ausreden zurechtgelegt, falls es schiefgeht?			
4. Wie sehr hast du dich nach einem Rückschlag selbst schlechtgemacht?			
5. Wie stark hat dich die Angst vor dem Scheitern im Alltag belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Heute: mein großer Rückschlag

Mein großer Rückschlag:

Meine erste Erklärung – wörtlich:

Vier-Felder-Kasten	**nicht beeinflussbar**	**beeinflussbar**
dauerhaft	**1** „Ich bin halt nicht der Typ für Führung.“	**2** „Ich bereite mich nie gut genug vor.“
veränderbar	**3** „Die Kollegin war im Urlaub.“	**4** „Ich habe keine Beispiele aus meiner Arbeit genannt.“ ← dorthin

Meine erste Erklärung liegt in Feld: _____ Echte äußere Gründe dürfen stehen bleiben – aber nicht als Ausrede.

Zwei veränderbare Gründe, die auch stimmen (Vorbereitung, Strategie, Übung, Zeitpunkt, Umstände – ohne Vorwürfe):

Mein nächster Versuch – was mache ich anders?

Belastung vorher / nachher (0–10, 10 = sehr belastend):

2 · Jeden Abend eine Zeile: ein Rückschlag des Tages – klein reicht

Feld = wo die erste Erklärung im Vier-Felder-Kasten liegt (1–4) · Gemeint ist nicht: Du bist selbst schuld – sondern: Was kann ich beim nächsten Mal anders machen?

Tag	**Rückschlag des Tages**	**erste Erklärung**	**Feld**	**veränderbare Erklärung, die auch stimmt**	**nächster Versuch**	**Belastung vorher / nachher**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Erklärung kam am häufigsten – und in welchem Feld?

Was davon habe ich schon ausprobiert?