Seit einem halben Jahr im neuen Job: Jede Mail an die Chefin liest du dreimal, oft fragst du noch eine Kollegin: „Passt das so?“ In Besprechungen sagst du lieber nichts. Nach einer falschen Zahl in einer Tabelle denkst du abends noch lange: „Jetzt hält sie mich für schlampig.“ Bei der **Social Mishap Exposure aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du vorher auf, was du befürchtest, lässt dann mit Absicht einen kleinen, harmlosen Fehler zu – und schaust nach, was wirklich passiert.

## Warum es sich hält

Jedes Absichern bringt kurz Ruhe – und verhindert, dass du je erfährst, was ohne passiert wäre. Die Befürchtung bleibt ungeprüft. Wer dieselbe Sache immer wieder kontrolliert, vertraut danach der eigenen Erinnerung eher weniger (Laborversuch mit Studierenden), und eigene Patzer schätzen wir oft viel teurer ein als die von anderen. Ein Bild dafür ist der Schirm: Wer jeden Tag den Schirm mitnimmt, erfährt nie, dass es gar nicht regnet.

Absichern: noch einmal lesen, noch einmal fragen
kurz Ruhe – und die Befürchtung bleibt ungeprüft

→

**Experiment: Befürchtung aufschreiben, kleinen Fehler zulassen, nachschauen**
was wirklich passiert, zeigt dir die Erfahrung

## So geht es

1. **Deine Befürchtung** – Was genau passiert, wenn dir ein kleiner Fehler passiert? Wie sicher bist du (0–100 %), wie schlimm wäre es (0–10)?
2. **Zwei Fragen zu den Kosten** – Wie würdest du denselben Fehler bei einer Kollegin sehen? Wie wichtig ist er in einer Woche noch? Die Fragen ersetzen das Experiment nicht.
3. **Deine Leiter** – 5 kleine Missgeschicke von leicht nach schwer, Angst 0–10. Eine Sprosse darf auch „eine Kontrolle weniger“ sein.
4. **Das Experiment** – die unterste Sprosse, ohne Extra-Absicherung: nicht vorher nachfragen, hinterher nicht lang erklären. Die Angst darf da sein.
5. **Beobachten** – direkt danach: Wer hat es gemerkt? Wie hat die Person reagiert? Wie lange war es Thema? Nur, was du gesehen und gehört hast.
6. **Vergleichen** – Befürchtung neben das Ergebnis legen und neu schätzen: Wie sicher bist du jetzt, in Prozent?

**Es geht nicht darum, möglichst viele Fehler zu machen, sondern eine Befürchtung zu prüfen.**

## Wenn es nicht gleich klappt

Du traust dich nicht? Eine Sprosse tiefer. Es ist doch jemandem aufgefallen? Auch das auswerten: Wie schlimm war es wirklich, und wie lange? Heimlich doch nachkontrolliert? Aufschreiben und morgen dieselbe Sprosse noch einmal. Fühlt sich falsch an? Das ist normal – es geht ums Prüfen, nicht ums Wohlfühlen.

**Klein · harmlos · umkehrbar:** Übe nur mit Fehlern, die klein, harmlos und umkehrbar sind – nie, wenn es um Geld, Gesundheit, Sicherheit, Fristen oder die Daten anderer Menschen geht. Kontrollen, die bei deiner Arbeit vorgeschrieben sind, bleiben.
**Was geprüft ist:** Geprüft wurden solche Experimente vor allem bei sozialer Angst, bei starken Sorgen und als Teil von Programmen gegen Perfektionismus. Die Übung mit einem absichtlichen Missgeschick selbst ist bisher nur in einer Fallbeschreibung dokumentiert. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist sie noch nicht geprüft.

**Wichtig:** Angst vor Fehlern ist keine Krankheit.
Musst du Dinge immer wieder kontrollieren und kannst nicht aufhören? Psychologisch abklären → Episode 9.
Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

**Klein · harmlos · umkehrbar:** Übe nur mit Fehlern, die klein, harmlos und umkehrbar sind – nie, wenn es um Geld, Gesundheit, Sicherheit, Fristen oder die Daten anderer Menschen geht. Vorgeschriebene Kontrollen bleiben.

| **Mein Fehlerangst-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark war die Angst, bei einer Aufgabe einen Fehler zu machen? | 3 | 3 | 2 |
| 2. Wie oft hast du etwas nachkontrolliert oder nachgefragt, obwohl es passte? | 3 | 2 | 2 |
| 3. Wie oft hast du etwas vermieden oder aufgeschoben, um keinen Fehler zu machen? | 3 | 2 | 1 |
| 4. Wie hart bist du nach einem Fehler mit dir umgegangen? | 2 | 2 | 1 |
| 5. Wie sehr hast du über Fehler oder Beinahe-Fehler nachgegrübelt? | 2 | 2 | 1 |
| **Summe (0–20)** | 13 | 11 | 7 |

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

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Meine Befürchtung und meine Leiter

### Meine Befürchtung

Situation

*kleiner Fehler in einer Tabelle oder Mail*

Was genau passiert dann?

*Meine Chefin hält mich*

*für schlampig.*

wie sicher? *80* %

wie schlimm? (0–10) *7*

### Zwei Fragen zu den Kosten

Wie würde ich denselben Fehler bei einer Kollegin sehen?

*bei ihr kaum der Rede wert*

Wie wichtig ist der Fehler in einer Woche noch?

*wahrscheinlich kaum noch*

### Meine Leiter (5 kleine Missgeschicke, unten leicht, oben schwer)

| **Nr.** | **kleines Missgeschick** | **Angst 0–10** |
|---|---|---|
| 5 | *interne Notiz mit kleinem Formfehler* | 7 |
| 4 | *„Das weiß ich nicht, ich schau nach."* | 6 |
| 3 | *Frage in der Besprechung stellen* | 5 |
| 2 | *Tippfehler in privater Nachricht lassen* | 3 |
| 1 | *im Café falsch bestellen, korrigieren* | 2 |

Eine Sprosse darf auch sein: eine Kontrolle weniger. Zu schwer? Eine Sprosse tiefer.

## 2 · Tag 2 bis 6: ein kleines Experiment pro Tag – ohne Extra-Absicherung

| **Tag** | **Experiment** (Sprosse) | **Befürchtung** wie sicher % | **Was wirklich passiert ist** | **Wer hat es gemerkt?** | **neue Einschätzung %** | **Angst** vorher → nachher 0–10 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | *im Café falsch bestellt, korrigiert* | *70 %* | *freundlich gelächelt, geändert* | *nur die Bedienung* | *10 %* | *4 → 1* |
| 3 | *Tippfehler in Nachricht gelassen* | *50 %* | *Antwort wie immer* | *niemand erwähnt* | *10 %* | *4 → 1* |
| 4 | *Frage in der Besprechung* | *60 %* | *Kollegin hatte dieselbe Frage* | *alle – war gut so* | *20 %* | *6 → 2* |
| 5 | *„Das weiß ich nicht, ich schau nach."* | *60 %* | *„Gut, sag Bescheid."* | *die Chefin* | *20 %* | *6 → 3* |
| 6 | *Notiz mit kleinem Formfehler* | *70 %* | *Kollegin schrieb nur „Danke!"* | *an dem Tag niemand erwähnt* | *20 %* | *7 → 3* |

## 3 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Was hat mich überrascht?**

*Wenn es jemand gemerkt hat, war es schnell kein Thema mehr.*

**Welche Sprosse als Nächstes?**

*Mail an die Chefin nach einmal Lesen abschicken*

Hart mit dir nach einem Fehler? dazu Episode 2: Selbstmitgefühl · Grübeln danach? dazu Episode 3: Fehlermanagement

BEISPIEL

**Klein · harmlos · umkehrbar:** Übe nur mit Fehlern, die klein, harmlos und umkehrbar sind – nie, wenn es um Geld, Gesundheit, Sicherheit, Fristen oder die Daten anderer Menschen geht. Vorgeschriebene Kontrollen bleiben.

| **Mein Fehlerangst-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark war die Angst, bei einer Aufgabe einen Fehler zu machen? | | | |
| 2. Wie oft hast du etwas nachkontrolliert oder nachgefragt, obwohl es passte? | | | |
| 3. Wie oft hast du etwas vermieden oder aufgeschoben, um keinen Fehler zu machen? | | | |
| 4. Wie hart bist du nach einem Fehler mit dir umgegangen? | | | |
| 5. Wie sehr hast du über Fehler oder Beinahe-Fehler nachgegrübelt? | | | |
| **Summe (0–20)** | | | |

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

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Meine Befürchtung und meine Leiter

**Meine Befürchtung**
Situation

Was genau passiert dann?

wie sicher? %  wie schlimm? (0–10)

**Zwei Fragen zu den Kosten**
Wie würde ich denselben Fehler bei einer Kollegin sehen?

Wie wichtig ist der Fehler in einer Woche noch?

**Meine Leiter** (5 kleine Missgeschicke, unten leicht, oben schwer)

| **Nr.** | **kleines Missgeschick** | **Angst 0–10** |
|---|---|---|
| 5 | | |
| 4 | | |
| 3 | | |
| 2 | | |
| 1 | | |

Eine Sprosse darf auch sein: eine Kontrolle weniger. Zu schwer? Eine Sprosse tiefer.

## 2 · Tag 2 bis 6: ein kleines Experiment pro Tag – ohne Extra-Absicherung

| **Tag** | **Experiment** (Sprosse) | **Befürchtung** wie sicher % | **Was wirklich passiert ist** | **Wer hat es gemerkt?** | **neue Einschätzung %** | **Angst** vorher → nachher 0–10 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |

## 3 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Was hat mich überrascht?**

**Welche Sprosse als Nächstes?**

Hart mit dir nach einem Fehler? dazu Episode 2: Selbstmitgefühl · Grübeln danach? dazu Episode 3: Fehlermanagement