In einer Tabelle von dir stand eine falsche Zahl. Deine Chefin hat es kurz angemerkt – und abends denkst du immer noch: „Wie konnte mir das passieren? Jetzt hält sie mich für schlampig." Beim **Self-Compassionate Writing aus der Forschung zum Selbstmitgefühl** (selbstmitfühlendes Schreiben) schreibst du nach einem Fehler ein paar Minuten lang an dich selbst – **so ehrlich und so freundlich, wie du einer guten Freundin schreiben würdest**. Freundlich zu dir zu sein heißt nicht, dass dir Fehler egal sind.

Warum es sich hält

Harte Selbstkritik fühlt sich an wie Antrieb: „Damit es nicht wieder passiert." Aber danach grübelst du, die Angst vor dem nächsten Fehler wächst, und beim nächsten Mal bist du angespannter. Selbstkritik, Grübeln und die Sorge über Fehler hängen eng zusammen – in der wichtigsten Studie zu dieser Übung sanken alle drei gemeinsam.

„Wie konnte mir das passieren? Ich bin so schlampig."
schimpft – du grübelst weiter und bist beim nächsten Mal angespannter

→

„Passiert jedem. Du hast es korrigiert."
wie eine Trainerin am Spielfeldrand: „Passiert, nächster Ball" – wer so etwas hört, spielt freier (ein Bild, kein Studienergebnis)

So geht es – am 1. Tag drei Teile, dann vier Felder

Am 1. Tag: Lies die drei Teile (bemerken, was ist – ohne Urteil · anderen passiert das auch · freundlich wie zu einer guten Freundin) und schreib deinen Selbstkritik-Satz auf. **Nach einem kleinen Fehler oder Beinahe-Fehler** schreibst du etwa zehn Minuten (auf ein eigenes Blatt oder ins Handy) – Selbstkritik vorher und nachher 0–10:

1. **Was ist passiert, und was fühle ich?** Nur beschreiben, ohne Urteil.
2. **Wem passiert so etwas auch?** „Viele vertippen sich, wenn es schnell gehen muss."
3. **Was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage schreiben?** Genau das schreibst du jetzt an dich.
4. **Was wünsche ich mir für nächstes Mal?** Ein Satz reicht: „Am Ende einmal mit der Vorlage vergleichen."

In die Tabelle kommen nur Stichworte. Kein Fehler an einem Tag? Dann bleibt die Zeile leer – leer ist auch gut.

Wenn es nicht gleich klappt

Fühlt sich verlogen an? Schreib nur Sätze, die auch stimmen („Das war ärgerlich"). Angst, nachlässig zu werden? In Experimenten lernten Menschen nach einem Misserfolg länger, wenn sie freundlich mit sich umgingen. Dir fällt nichts Freundliches ein? Schreib zuerst auf, was eine gute Freundin dir sagen würde. Du verurteilst dich trotzdem? Zahl notieren, nicht bewerten.

Ehrlich: Geprüft wurde die Übung in einer kleinen Studie mit 51 Sportlerinnen, die sich als sehr selbstkritisch beschrieben – mit einer Einführung vorab, nicht im Job (danach weniger Selbstkritik, weniger Grübeln, weniger Sorge über Fehler, auch nach vier Wochen). Eine Zusammenfassung von 19 Studien zeigt: Selbstmitgefühl üben senkt die Selbstkritik – gemessen wurde dort nicht die Angst vor Fehlern. 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. Lähmt dich die Angst seit Wochen oder bist du nach Fehlern lange sehr niedergeschlagen? Episode 9: Wann hilft ein Psychologe? Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe und sprich noch heute mit einem Menschen, dem du vertraust.

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?

Freundlich heißt nicht egal: Du schaust genau hin, was passiert ist, und überlegst, was du nächstes Mal anders machst – nur ohne dich fertigzumachen.

1 · Heute: die drei Teile lesen und meinen Selbstkritik-Satz aufschreiben

Drei Teile
1 · Bemerken, was ist – ohne Urteil
2 · Anderen passiert das auch
3 · Freundlich sein – wie zu einer guten Freundin

Mein Selbstkritik-Satz nach einem Fehler:
„Wie konnte mir das passieren?
Ich bin so schlampig."

Würde ich so mit einer guten Freundin reden?

2 · Nach einem kleinen Fehler: etwa 10 Minuten an mich schreiben – hier nur Stichworte

Den langen Text auf ein eigenes Blatt oder ins Handy · Selbstkritik 0–10 (10 = sehr hart mit mir) vorher und nachher · kein Fehler? Zeile leer lassen – leer ist auch gut.

Tag	Fehler	Was ist passiert, was fühle ich? (ohne Urteil)	Wem passiert das auch?	Was ich einer guten Freundin schreiben würde	Wunsch für nächstes Mal	Selbstkritik vorher → nachher
1	falsche Zahl in der Tabelle	Zahl vertauscht · ich schäme mich	allen, die viel eintragen	Passiert jedem. Du hast es korrigiert.	1× mit der Vorlage vergleichen	8 → 5
2	Name einer Kundin vertippt	schnell abgeschickt · peinlich	vielen, wenn es schnell geht	Kurz entschuldigen – das ist menschlich.	Namen vorm Senden lesen	6 → 3
3	Rückruf vergessen	erst abends gemerkt · Ärger	allen an vollen Tagen	Du rufst morgen früh an. Das reicht.	Rückrufe gleich notieren	7 → 4
4	Besprechung: Wort verwechselt	kurz gestockt · rot geworden	fast allen, die mitreden	Gut, dass du etwas gesagt hast.	trotzdem wieder etwas sagen	6 → 3
5	kein Fehler	leer ist auch gut	–	–	–	–
6	im Café falsch bestellt	Wasser statt Tee · genervt	jedem, der müde ist	Kleine Sache. Du darfst müde sein.	langsamer sprechen	4 → 2
7	private Nachricht vertippt	komisches Wort · gelacht	allen, die schnell schreiben	Darüber darfst du lachen.	nichts – passt so	3 → 1

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher freundliche Satz hat mir am meisten geholfen?
„Passiert jedem. Du hast es korrigiert."

Wie hat sich meine Selbstkritik verändert?
anfangs 8 → 5, am Ende 3 → 1 · ich schimpfe kürzer mit mir

Dazu Episode 1: Social Mishap Exposure · Episode 3: Fehlermanagement

BEISPIEL

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?

Freundlich heißt nicht egal: Du schaust genau hin, was passiert ist, und überlegst, was du nächstes Mal anders machst – nur ohne dich fertigzumachen.

1 · Heute: die drei Teile lesen und meinen Selbstkritik-Satz aufschreiben

Drei Teile
1 · Bemerken, was ist – ohne Urteil
2 · Anderen passiert das auch
3 · Freundlich sein – wie zu einer guten Freundin

Mein Selbstkritik-Satz nach einem Fehler:

Würde ich so mit einer guten Freundin reden?

2 · Nach einem kleinen Fehler: etwa 10 Minuten an mich schreiben – hier nur Stichworte

Den langen Text auf ein eigenes Blatt oder ins Handy · Selbstkritik 0–10 (10 = sehr hart mit mir) vorher und nachher · kein Fehler? Zeile leer lassen – leer ist auch gut.

Tag	**Fehler**	**Was ist passiert, was fühle ich? (ohne Urteil)**	**Wem passiert das auch?**	**Was ich einer guten Freundin schreiben würde**	**Wunsch für nächstes Mal**	**Selbstkritik vorher → nachher**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher freundliche Satz hat mir am meisten geholfen?

Wie hat sich meine Selbstkritik verändert?

Dazu Episode 1: Social Mishap Exposure · Episode 3: Fehlermanagement