Am Vormittag stand in deiner Tabelle eine falsche Zahl. Du hast sie in zwei Minuten korrigiert – und abends denkst du immer noch: „Wie konnte mir das passieren? Jetzt hält sie mich für schlampig." Beim **Fehlermanagement aus der Arbeitspsychologie** (englisch: Error Management) sagst du dir vorher, **dass Fehler zum Lernen dazugehören** – und nach einem Fehler **beantwortest du drei kurze Fragen, korrigierst, was geht, und schließt das Thema ab**. Hinschauen, korrigieren, abschließen – nicht stundenlang im Kreis drehen.

Warum es sich hält

Wenn ein Fehler nur als Bedrohung gilt, kreist der Kopf um Schuld und Scham – die Frage, was jetzt zu tun ist, geht unter. Langes Nachgrübeln fühlt sich an wie Aufarbeiten, ist aber kein Lernen: In einer Studie mit Menschen mit sozialer Angst blieb es nach einer stressigen Situation ohne Eingreifen bis zu einem Monat hoch.

„Wie konnte mir das passieren?" – den ganzen Abend
der Kopf fährt im Kreis, die nächste Aufgabe wirkt gefährlicher

→

Drei Fragen, korrigieren, „Erledigt."
wie ein Navi nach einer falschen Abzweigung: Es rechnet die Route neu – es schimpft nicht und fährt nicht im Kreis

So geht es – am 1. Tag Fehler-Satz und Übungsfeld, dann nach jedem Fehler

Am 1. Tag: Schreib deinen Fehler-Satz für Neues auf („Fehler gehören zum Lernen dazu – jeder zeigt mir, was ich noch lernen kann.") und leg dein **Übungsfeld** fest, in dem Ausprobieren gefahrlos ist: die Kopie einer Datei, ein Probelauf, eine private Aufgabe. **Nach einem Fehler:**

1. **Innerhalb von zehn Minuten drei Fragen schriftlich:** Was ist genau passiert? · Was kann ich jetzt tun (korrigieren, kurz Bescheid geben)? · Was mache ich nächstes Mal anders?
2. **Abschließen:** „Erledigt." – und gleich etwas Konkretes tun, zum Beispiel die nächste Aufgabe anfangen oder kurz aufstehen.
3. **Abends eintragen:** Grübel-Minuten (grob geschätzt) und die Angst vor der nächsten Aufgabe von 0 bis 10.

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.

Wenn es nicht gleich klappt

Du grübelst trotzdem? Erledigt-Satz laut sagen, aufstehen, etwas Konkretes tun. Der Fehler war zu groß für drei Fragen? Fang mit Frage 2 an – Hilfe holen gehört dazu. Ausprobieren ist bei euch nicht erwünscht? Übungsfeld privat oder an Kopien. Du findest keinen Fehler? Beinahe-Fehler zählen auch.

Ehrlich: Geprüft wurde Fehlermanagement in Trainings, in denen Menschen etwas Neues lernten (24 Studien mit über 2.000 Teilnehmenden: besser als Trainings, die Fehler vermeiden, vor allem bei neuen Aufgaben). Gemessen wurde, wie gut sie danach arbeiteten – nicht ihre Angst. In einer Studie war die Ermutigung zu Fehlern nicht besser als eine neutrale Anleitung. Der Teil gegen das Grübeln ist aus einem Laborexperiment übertragen. Als Übung nur mit Arbeitsblatt ist es 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?

Klein · harmlos · umkehrbar: Üben nur mit kleinen, harmlosen, umkehrbaren Fehlern – nie bei Geld, Gesundheit, Sicherheit, Fristen oder Daten anderer. Vorgeschriebene Kontrollen bleiben.

Drei Fragen nach einem Fehler (innerhalb von 10 Minuten, schriftlich): 1. Was ist genau passiert? · 2. Was kann ich jetzt tun? · 3. Was mache ich nächstes Mal anders? → „Erledigt." + gleich etwas Konkretes tun.

1 · Heute: mein Fehler-Satz und mein Übungsfeld

Mein Fehler-Satz für alles, was neu ist (Vorschlag: „Fehler gehören zum Lernen dazu – jeder zeigt mir, was ich noch lernen kann."):

Fehler gehören zum Lernen dazu – jeder zeigt mir, was ich noch lernen kann.

Mein Übungsfeld – hier ist Ausprobieren gefahrlos (Kopie einer Datei, Probelauf, private Aufgabe):

neue Funktionen zuerst an einer Kopie der Tabelle ausprobieren

2 · Nach jedem Fehler (oder Ausprobieren): eine Zeile

Drei Fragen beantworten · korrigieren, was geht · „Erledigt." + etwas Konkretes tun · abends Grübel-Minuten grob schätzen und die Angst vor der nächsten Aufgabe (0–10) eintragen. Beinahe-Fehler zählen auch.

Tag	**Fehler oder ausprobiert**	**Was ist passiert?**	**Was kann ich jetzt tun?**	**Nächstes Mal**	**erledigt ✓**	**Grübel-Min. (geschätzt)**	**Angst vor nächster Aufgabe 0–10**
1	falsche Zahl in der Tabelle	2 Ziffern vertauscht	korrigiert, Chefin kurz Bescheid	am Ende Summe gegenprüfen	✓	40 (sonst ~180)	6
2	Mail ohne Anhang	Anhang vergessen	nachgeschickt: „Hier ist er"	Anhang zuerst	✓	15	5
3	ausprobiert: neue Funktion an Kopie	Kopie durcheinander	gelöscht, neu probiert	immer erst Kopie	✓	0	4
4	Beinahe: falscher Wochentag in Einladung	vor dem Senden bemerkt	korrigiert	Datum mit Kalender vergleichen	✓	5	4
5	Termin falsch eingetragen	eine Woche verrutscht	umgetragen	Datum laut lesen	✓	5	3
6	ausprobiert: neues Rezept	zu salzig	mit Brot gegessen	halbe Menge Salz	✓	0	3
7	Rechenfehler in einer Notiz	falsch addiert	kurz korrigiert, offen gesagt	einmal nachrechnen	✓	5	3

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche der drei Fragen hat mir am meisten geholfen?

„Was kann ich jetzt tun?" – danach war meistens Ruhe

Wie haben sich Grübel-Minuten und Angst verändert?

vom ganzen Abend auf ein paar Minuten · Angst von 6 auf 3

Was probiere ich als Nächstes in meinem Übungsfeld aus?

eine neue Vorlage, zuerst an einer Kopie

Dazu Episode 1: Social Mishap Exposure · Episode 2: Selbstmitgefühl

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?

Klein · harmlos · umkehrbar: Üben nur mit kleinen, harmlosen, umkehrbaren Fehlern – nie bei Geld, Gesundheit, Sicherheit, Fristen oder Daten anderer. Vorgeschriebene Kontrollen bleiben.

Drei Fragen nach einem Fehler (innerhalb von 10 Minuten, schriftlich): 1. Was ist genau passiert? · 2. Was kann ich jetzt tun? · 3. Was mache ich nächstes Mal anders? → „Erledigt." + gleich etwas Konkretes tun.

1 · Heute: mein Fehler-Satz und mein Übungsfeld

Mein Fehler-Satz für alles, was neu ist (Vorschlag: „Fehler gehören zum Lernen dazu – jeder zeigt mir, was ich noch lernen kann."):

Mein Übungsfeld – hier ist Ausprobieren gefahrlos (Kopie einer Datei, Probelauf, private Aufgabe):

2 · Nach jedem Fehler (oder Ausprobieren): eine Zeile

Drei Fragen beantworten · korrigieren, was geht · „Erledigt." + etwas Konkretes tun · abends Grübel-Minuten grob schätzen und die Angst vor der nächsten Aufgabe (0–10) eintragen. Beinahe-Fehler zählen auch.

Tag	**Fehler oder ausprobiert**	**Was ist passiert?**	**Was kann ich jetzt tun?**	**Nächstes Mal**	**erledigt ✓**	**Grübel-Min. (geschätzt)**	**Angst vor nächster Aufgabe 0–10**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche der drei Fragen hat mir am meisten geholfen?

Wie haben sich Grübel-Minuten und Angst verändert?

Was probiere ich als Nächstes in meinem Übungsfeld aus?

Dazu Episode 1: Social Mishap Exposure · Episode 2: Selbstmitgefühl