Angst, Fehler zu machen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 73

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Angst, Fehler zu machen: KVT: Social Mishap Exposure

Episode 2: Angst, Fehler zu machen: Selbstmitgefühl: Self-Compassionate Writing

Episode 3: Angst, Fehler zu machen: Arbeitspsychologie: Fehlermanagement

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

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