

Arbeitsblätter für „Umgang mit Misserfolg“

Beispiel: Herr R. hält einen Vortrag, bei dem er ein neues Marketingkonzept präsentiert, welches in Zukunft in seiner Firma umgesetzt werden soll. Doch der Vortrag verläuft anderes als erwartet. Es kommen keine Fragen aus dem Publikum, es entsteht keine Diskussion, und der Chef verlässt den Vortrag frühzeitig. Das war für Herrn R. ein Misserfolg. Doch worauf lässt sich dieser Misserfolg zurückführen, und welche Konsequenzen kann Herr R. daraus ziehen?

Ursachenforschung:

Beispiel: Vortrag	Es liegt an mir	Ich kann nichts dafür
Heute	Der Vortrag wurde nicht bis ins letzte Detail durchgeplant. (=Wollen, Anstrengung)	Vor dem Vortrag nahmen die ZuhörerInnen an einer Gehaltsverhandlung teil. Die finanziell schlechte Lage bedrückt die ZuhörerInnen. (=Glück/Pech, Zufall)
Immer	Herr R. schätzt sich redesicher ein. Doch plant er keine Diskussionsfragen an das Publikum, weil er die Konfrontation scheut. (=Können, Begabung)	Der Vortragsraum verfügt nur über schlechte Lüftungsmöglichkeiten, daher ist es sehr stickig und die Aufmerksamkeit der ZuhörerInnen sinkt dadurch. (=Schwierigkeit einer Aufgabe, eines Problems)

Konsequenzen:

Beispiel: Vortrag	Es liegt an mir	Ich kann nichts dafür
Heute	Herr R. war nicht so strukturiert wie üblich. Er war nervöser und unsicherer.	Die ZuhörerInnen sind in ihren Gedanken nicht bei dem Vortrag sondern bei der persönlichen Betroffenheit infolge der Gehaltsverhandlung.
Immer	Die ZuhörerInnen fühlen sich nie persönlich angesprochen, Herr R. fragt sie nicht nach ihrer Meinung. Der Vortrag endet nach der Präsentation.	Die Zuhörer werden in diesem Raum auf Grund der schlechten Lüftungsmöglichkeit immer unaufmerksam sein.

Was werde ich ändern? Herr R. wird vom Chef im Nachhinein seine Meinung einholen und um einen zweiten Vortragstermin, der sich vorrangig mit der Diskussion beschäftigt, bitten. Dabei sollen die ZuhörerInnen davor keinen anderen Vortrag besuchen, der Raum gewechselt oder so gut wie möglich belüftet werden (vielleicht über Nacht das Fenster öffnen).

Was werde ich anders machen, wenn ich mich das nächste Mal in einer vergleichbaren Situation befinde? Herr R. wird sich bestmöglich auf den Vortrag vorbereiten, das heißt früh genug den Vortrag planen und wenn verlangt einen Diskussionsteil vorbereiten. Fragen an die ZuhörerInnen, die er dazwischen stellt, wird er ab jetzt immer planen. Die Räumlichkeiten werden optimal gestaltet.

Aufgabe: Stellen Sie sich nun ein Ereignis aus der Vergangenheit vor, bei dem Sie Misserfolg erlebt hatten. Tragen Sie Faktoren ein, die gerade an diesem Tag zugetroffen haben und an Ihnen oder eher an der Umgebung gelegen haben, und Faktoren, die immer schon in mehreren Situationen zugetroffen haben und an Ihnen oder an der Umgebung gelegen haben.

Ursachenforschung:

Beispiel:	Es liegt an mir	Ich kann nichts dafür
Heute		
Immer		

Konsequenzen:

Beispiel:	Es liegt an mir	Ich kann nichts dafür
Heute		
Immer		

Was werde ich ändern?

Was werde ich anders machen, wenn ich mich das nächste Mal in einer vergleichbaren Situation befinde?

Quelle: Krelhaus, Lisa (2004): Wer bin ich – wer will ich sein? Ein Arbeitsbuch zur Selbstanalyse, Frankfurt am Main. Seite 204

Vierfelderschema nach Weiner

	Intern	Extern
Stabil	Fähigkeiten, Können, Begabung	Schwierigkeitsgrad eines Problems
Labil	Anstrengung, Wollen	Glück, Zufall