

Fehler wahrnehmen.

Übersicht gewinnen.

Neu anfangen.



Im Alltag geht es oft schneller als man denkt: Ein falsches Wort in einem Gespräch und schon ist ein Mensch gekränkt. Oder eine unüberlegte Reaktion, die man gleich einen Moment später bereut – die aber trotzdem nicht mehr rückgängig zu machen ist. Fehler passieren – und sie gehören zum Alltag. Diese Übung kann Ihnen helfen ehrlich und reflektiert mit sich und Ihren Handlungen umzugehen und aus Fehlern zu lernen.

Abkühlen: Wenn es in mir brodeln – joggen, Rad fahren, Holz hacken, spaziergehen, weinen, jammern, toben, schwimmen, duschen, stundenlang mit einem Freund oder einer Freundin telefonieren ... einfach Abstand gewinnen.

Zeit nehmen: Wenn es dann stimmig ist, begeben Sie sich an einen angenehmen, ruhigen Ort und sagen Sie mir selbst: Ich habe jetzt einen Moment Zeit für mich.

Das Ereignis in den Blick nehmen: Ich schaue zurück auf die Situation, die mich belastet. Was ist da genau passiert? Wer war beteiligt? Wie war der Zusammenhang? Welche Knöpfe kann jemand bei mir drücken, die mich aus der Haut fahren lassen? Ich nehme mein Handeln und Sprechen sowie meine Wirkung auf andere Menschen in dieser Situation wahr.

Den Fehler erkennen: Was ist hier in meinen Augen falsch gelaufen und worin bestand mein Anteil?

Änderungswunsch formulieren: Was soll sich ändern? Woran würde ich merken, dass ich künftig angemessener in solchen Situationen handle?

Um Vergebung bitten: Gott lädt mich zur Umkehr ein. Ich öffne mich ihm, bitte um seine Gnade und barmherzige Liebe: »Gott, bitte vergib du mir und hilf mir, dass ich frei werde.« Ich frage mich auch: Was braucht es jetzt noch, damit ich mir vergeben kann?

Neu aufbrechen: Ich überlege mir einen machbaren nächsten Schritt. Vielleicht gehört dazu, dass ich mit den an der Situation Beteiligten etwas kläre, mein Bedauern ausdrücke.

Mit einem Dank an Gott breche ich wieder gestärkt in den Alltag auf.