



5-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine
zu
Lebensthemen & Beratung, Coaching, Weiterbildung

Petra Brandes

2/2017

Inhalt

Misserfolge... S. 1

... sind nicht sexy. Und trotzdem müssen wir mit ihnen umgehen denn das Leben hält einige bereit

Termine, Buchtipp, Pinwand S. 3

28.06.2017 **Ideenparty**

ab Februar 2018 **Beratungs-
weiterbildung**

Liebe Interessierte,

alles neu macht der Mai!

Warum nicht mal die Idee des Frühjahrsputzes nutzen und innere und äußere Inventur machen? Egal ob Arbeitsplatz, Wohnung, Kleiderschrank, Beziehungen, eigene Interessen... schauen Sie mal durch ob etwas sortiert werden sollte, vielleicht ja auch ausrangiert. Oder mal was Neues anschaffen? Das gilt eben nicht nur für neue Klamotten sondern kann auch für mehr Sport, schöne Momente oder bewussteres Essen gelten. Meist brauchen wir gar nicht lange danach suchen – viele Ideen für dieses gute Leben liegen meist, wie zerknüllte T-Shirts, hinten im Schrank, wir haben sie nicht mehr im Fokus und dann glatt vergessen. Also, ausmisten kann befreien, neu entdecken glücklich machen. In diesem Sinne, Ihre

Petra Brandes

P.S.: Bei allem Suchen nach dem persönlichen Glück, der eigenen Zufriedenheit: am 14.Mai ist Landtagswahl in NRW. Mitmachen, mitbestimmen, einbringen! Demokratie ist keine Selbstverständlichkeit, das sehen wir in so vielen Ländern um uns herum...



Bildquellen/Fotos in dieser Ausgabe:

Titel: Angelika Osthues (Portrait)/Foto: privat

S. 1: Foto privat

S. 2: Fotos privat, Postkarte, Buchcover

Misserfolge gehören dazu



Neulich auf dem Golfplatz schlug ich eine ganz passable Runde. Einige der 9 Bahnen freuten mich, weil ein Ball so richtig weit und gerade flog oder ich ein gefürchtetes Wasserhindernis überspielen konnte. Super! Einige Bahnen allerdings ärgerten und wurmten mich: ein Abschlag ins Gebüsch, Ball weg, Strafschlag! Oder mit 4 Schlägen eingelocht, obwohl der Ball nur 30cm vom Loch entfernt lag. Oh wie ärgerlich! Eine ganz normale, da ausgewogene Erfahrung von Freude und Frust. Mal klappt was gut bis sehr gut, dann „verhaut“ man es und muss durch das Gebüsch kriechen. So ist das Leben: Plus und Minus gehören zusammen, jede Medaille hat 2 Seiten und wo Licht ist, ist eben auch Schatten. Und nur Sonne können wir auch gar

nicht vertragen, es gäbe garantiert einen Sonnenbrand und es wäre des Guten zu viel.

Ich kam also ganz ausgeglichen von meiner Golfrunde zurück und kam ins Gespräch mit einem sehr guten Spieler. Er erzählte, er war vor einigen Tagen unterwegs, um eine Runde zu spielen. Er spielte schlecht und war anfangs etwas verwundert, weil er gerade vorher ein Turnier richtig gut gespielt hatte. Dann ärgerte er sich, weil er bemerkte, dass er nach den falschen Golfschuhen gegriffen hatte, in denen er schlechten Halt hatte. Er spielte immer schlechter und dann „ging gar nichts mehr“. Er hatte das Gefühl, er konnte die ihm vertrauten Bewegungen nicht mehr, es fühlte sich alles falsch an, die Bälle schienen sich zu weigern, nach vorn zu fliegen. Es war furchtbar, totale Blockade. Auf meine Frage, ob er seit dem wieder auf dem Platz gewesen sei, verneinte er und meinte „grad traue ich mich noch nicht...“ Vielleicht kommt Ihnen das auch bekannt vor? Eine Misserfolgserfahrung beeinträchtigt uns so, dass wir Angst vor dem weiter machen haben.

Wie Misserfolge uns innerlich aus der Bahn werfen Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wir entwickeln Routinen und Regelmäßigkeiten, um uns in dieser komplexen Welt zurecht zu finden. Unser Gehirn kann schnell Entscheidungen und Beurteilungen treffen, wenn es Erlebnisse mit bereits gemachten Erfahrungen abgleichen kann. Ein Grund für unser sogenanntes Schubladendenken. Das kann ein Grund sein, warum ein Misserfolg uns innerlich stark verunsichert: wir haben eine Erfahrung in dieser Dimension noch nicht gemacht. Bisher lief eigentlich alles glatt, wir sind durch alle kleineren und größeren Herausforderungen ganz gut durch gekommen. Und jetzt das! Wir können auf kein erprobtes Verhaltensmuster zurückgreifen und müssen uns in einer Situation, die sowie so schon schwierig ist, ganz neu orientieren. Also in etwas so, als müssten wir bei Orkanböen das Segel auf unserem Schiff ganz neu ausrichten. Ein schwieriges Unterfangen, bei dem Turbulenzen nicht ausbleiben.

Misserfolg ist nicht sexy So sind wir also innerlich in Aufruhr – und von außen bläst uns Sturm ins Gesicht. Hierdurch werden die Turbulenzen im Inneren noch gesteigert. Wo kommt dieser Sturm her? In unserer Leistungsgesellschaft gilt mittlerweile die Maxime „du kannst alles schaffen, wenn du dich nur genug anstrengst“. Früher gab es noch Komponenten wie „Schicksal“ oder „der da oben“. Ein bis zwei Generationen vor uns schickte man sich noch eher in selbiges und nahm an, was „Er“ für uns vorgesehen hatte. Das gilt heute nur noch sehr begrenzt. Heute sind **wir** unseres Glückes Schmied, wir können so viel tun, erreichen, schaffen, leisten! Die Möglichkeiten haben sich durch Globalisierung, neue Technologien, Medizin (um nur einige Faktoren zu nennen) stark erweitert. Das ist schön, doch auch diese Medaille hat eben zwei Seiten. Es verstärkt den Druck von außen, wir kommen bei einem Scheitern in Erklärungsnot. So kommt zu unserer inneren Not noch eine von außen dazu, wenn wir uns verteidigen und rechtfertigen müssen gegenüber Freunden und Familie. Doch vielleicht sind die sogar verständnisvoll und trösten und bauen uns auf? Und trotzdem nagt auch von außen etwas. Nennen wir es „Zeitgeist“. Denn in unserer Gesellschaft sind wir weit entfernt von einem positiven Umgang mit Fehlern oder Nicht-Erfolg. In vielen Unternehmen wird zwar davon gesprochen, wie man aus Fehlern lernen kann und das nur so ein KVP (kontinuierlicher Verbesserungsprozess) einsetzen kann. Soweit die Theorie. Doch was gelebt wird, ist noch weit davon entfernt. Kaum einer mag sich outen mit seinen Erfahrungen, es regiert eher Angst und Misstrauen, ob es nicht gegen einen verwendet wird. Es wird wenig darüber gesprochen, wir stellen uns nach außen lieber mit unseren Erfolgen dar.

Vielleicht können wir ein wenig mutiger werden? Unsere Fehler analysieren und daraus etwas Konstruktives machen? Ein inneres Archiv einrichten und die Bilder des Scheiterns dort ablegen, damit wir ruhig und gelassen sein können. Mein Vater pflegte zu sagen „nur wer nichts macht macht keine Fehler...“ Also WEITERMACHEN!

Termine:

Ideenparty am 28.06.2017, 18.30 Uhr, Anmeldung telefonisch oder per Mail. Weitere Infos auf meiner Homepage.

Berater/-in werden bzw. Beratungskompetenzen ausbauen – Weiterbildung nach Carl Rogers.
Zertifiziert, Personenzentriert, Ressourcenorientiert.

Eine neue Gruppe beginnt **ab Februar 2018**. Für Menschen in den Bereichen Pädagogik, Studienberatung, Kirche, Personalentwicklung, Coaching, Führung, im Gesundheitsbereich ... Für alle, die professionell Gespräche führen (wollen). Für alle, die Interesse an eigener Weiterentwicklung haben. Für alle, die praxisnah eine Beratungshaltung und -methoden erarbeiten möchten. Ich führe Einzelgespräche, ob und wie die Weiterbildung passend ist.

Der Autor **Arno Geiger** gefällt mir, weil er eine klare und manchmal so poetische Sprache hat: *„Zwischendurch Blick in ein Schaufenster, in dem kein Glück angeboten wurde, aber nützliche Dinge. Ich brauchte Unterwäsche. Die alte Unterwäsche war gut genug gewesen für ein Leben in einer festen Beziehung, aber nicht gut genug für ein Leben auf der Suche nach einer neuen Beziehung...“* Als junger Zwergflusspferdwärter durchleidet sein Ich-Erzähler eine Trennung und sucht. Nach sich selber, dem Glück, einer Beziehung. *„Wenn man mich fragt: Dort wo die Menschen ganz sie selbst sind, dort sind ihre schwachen Stellen“*.

Im Buch *„Der alte König...“* schreibt er autobiografisch sein Erleben mit seinem demenzkranken Vater auf. Das ist schön weil es dieser Krankheit etwas abgewinnt was ich bisher so noch nicht gelesen habe.



Visionsübung

Notieren Sie spontan 4 Dinge die Sie tun würden wenn Sie kühn und mutig wären und mal kurz alle "ja-aber's" überhören würden.

Das Ergebniss aufmerksam lesen und Schlüsse daraus ziehen: was davon geht ein bißchen, in Teilen, von der Grundidee her? Welche Schritte führen zum Ziel? Notieren. Machen. Mit anderen darüber sprechen.

„Das Leben gibt einem immer noch eine Chance, noch einen Versuch. Da ist es so wichtig, mal etwas zu riskieren!“

Mary Quant, Modeschöpferin und Erfinderin des Minirockes



Atelierplatz frei

In MS-Bahnhofsnahe in einer Ateliergemeinschaft.

Bei Interesse E-Mail an info@triko-brandes.de