TIPPS ZUM UMGANG MIT MISSERFOLGEN

MANCHMAL KLAPPEN DINGE NICHT SO, WIE ERHOFFT...

in der Mathearbeit nicht die erhoffte Note bekommen



beim Fußballspiel das Tor verfehlt



bei der Aufführung Tanzschritte vergessen



Hast Du dich in so einer Situation schon einmal frustriert oder hoffnungslos gefühlt? Das ist okay! Mit solchen Gedanken bist Du nicht allein!
Gute Nachrichten: Es gibt vieles, was Du tun kannst, um einen guten Umgang mit solchen Situationen zu finden.

BEISPIELE, WIE DU DEINE PERSPEKTIVE VERÄNDERN KANNST:

Anstatt

"Ich bin einfach nicht schlau."

versuch's mal mit

"Nächstes Mal könnte ich meine Lernstrategie verändern und zum Beispiel mehr Übungsaufgaben rechnen."

Anstatt

"Ich kann einfach kein Fußball spielen."

versuch's mal mit

"Nächstes Mal könnte ich meine Trainerin nach Tipps fragen"
oder
"Ich könnte mir mehr Zeit zum Aufwärmen nehmen."

Anstatt

"Ich kann einfach nicht gut tanzen."

versuch's mal mit

"Nächstes Mal übe ich die Choreografie öfter."
oder
"Ich frage meinen Lehrer nach Tipps gegen Nervosität."

Kurz gesagt: Häufig kannst Du etwas aus der Situation lernen, indem Du Deinen Blickwinkel veränderst. Das Gelernte kannst Du in Zukunft nutzen, denn die meisten Situationen kannst Du selbst beeinflussen.
Wichtig: Nicht immer das zu erreichen, was Du Dir vorgenommen hast, ist völlig normal und sagt nichts über Deinen Wert als Person aus!

AUßERDEM: FEIERE DEINE ERFOLGE!

die gewünschte Note bekommen



das Tor geschossen



die Choreografie gemeistert



Anstatt "Das war nur Glück oder Zufall."
versuch's mal mit "Das habe ich mir verdient!" **oder** "Das habe ich richtig gut gemacht!"

ÜBUNG

Hier kannst Du eigene Situationen sammeln und bearbeiten.

UM WELCHE SITUATION HANDELT ES SICH?

WIE HABE ICH MICH IN DIESER SITUATION GEFÜHLT? WELCHE GEDANKEN GINGEN MIR DURCH DEN KOPF?

WIE KANN ICH DIESE SITUATION STATTDESSEN INTERPRETIEREN?

Fragen, die Du Dir bei der Bearbeitung stellen kannst:

- Welche Merkmale der Situation kann ich bewusst beeinflussen?
- Was kann ich in Zukunft tun, um mich in einer solchen Situation besser zu fühlen?
- Wie kann ich mich auf künftige Situationen dieser Art vorbereiten?
- Wer oder was hilft mir dabei, mich zu entspannen und mit negativen Gefühlen umzugehen?