

"Fehler? Her damit!" - Dein Workbook gegen Fehlerparalyse

"Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende." - Demokrit

Worum geht's hier?

Du hast Ideen, aber kommst nicht ins Tun? Dieses Arbeitsblatt hilft dir, die inneren Bremsen zu lösen. Gemeinsam schauen wir auf die Ursachen der Fehlerparalyse, entkräften Denkfallen und trainieren kleine Schritte in die Sichtbarkeit. Nicht perfekt sein - sondern mutig anfangen.

Modul 1: Verstehen, warum du blockierst

Fehlerparalyse entsteht oft durch Schutzmechanismen deines Gehirns. Sie will dich vor Schmerz bewahren, aber hält dich auch von Entwicklung ab.

Drei Hauptgründe:

1. Soziale Angst: Was, wenn ich mich blamiere?
2. Komfortzone: Es geht doch auch so irgendwie.
3. Gelerntes Fehlverhalten: Fehler = Versagen.

Reflexionsfrage: Welche dieser drei Ursachen erkennst du bei dir am stärksten wieder?

Schreibübung:

Modul 2: Fehler als Verbündete sehen

Fehler sind kein Zeichen für Schwäche, sondern für Lernbereitschaft. 'Fail fast' ist kein Scheitern, sondern Entwicklung im Zeitraffer.

Mini-Mantra: Fehler sind ein Preis für Wachstum - kein Makel.

Was wäre möglich, wenn Fehler erlaubt wären?

Liste 3 Dinge, die du dann tun würdest:

Modul 3: Mut in Miniportionen

Du musst nicht gleich die Welt verändern. Mini-Schritte reichen, um ins Handeln zu kommen.

Mini-Challenge für diese Woche:

1. Schreibe eine Idee auf, die du schon lange trägst
2. Erzähle sie jemandem, dem du vertraust
3. Finde einen 10-Minuten-Testschritt
4. Setze ihn innerhalb von 24 Stunden um
5. Reflektiere: War die Angst berechtigt?

Meine Idee: _____

Mein Testschritt: _____

Mein Termin: _____

Modul 4: 3-Sekunden-Regel & Denkstopp

Zwischen Gedanke und Tat liegt oft nur eine Blockade. Die 3-2-1-Regel hilft, sofort zu starten.

Wenn du zögerst, zähl innerlich: 3 - 2 - 1 - Los.

Denkstopp-Methode:

'Danke, Gehirn, dass du mich beschützen willst - ich mache es trotzdem.'

Bonus-Tipp:

Erstelle dir eine eigene Affirmation für kritische Momente:

"Wenn ich Angst spüre, weiß ich: Ich bin nah dran an etwas Wichtigem."

Modul 5: Mut zur Sichtbarkeit

Wer sich zeigt, macht sich angreifbar. Aber auch lebendig. Sichtbarkeit braucht Mut - und Übung.

Selbstverständnis:

Ich darf sichtbar sein. Nicht perfekt, aber echt.

Mini-Experiment:

Teile diese Woche eine Idee oder einen Gedanken öffentlich (z. B. Insta-Story, Kommentar, LinkedIn, etc.)

Wie hat es sich danach angefühlt?

Abschluss-Reflexion

Was ich aus dieser Woche mitnehme:

- Mein größter Mut-Moment: _____

- Mein nächster Schritt: _____

Was du jetzt tun kannst:

Wähle ein Mini-Experiment und starte heute. Du musst niemandem etwas beweisen. Nur dir selbst erlauben, loszulegen.

Lesetipp: 'The Gifts of Imperfection' von Brené Brown