

## Nur Feedback

– ein Format, um Versagen und Irrtümer in unseren Lernprozess zu integrieren –

Was machen wir, nachdem wir etwas getan haben, von dem wir glauben, dass es ein Versagen oder ein Fehler war?

Viele von uns verfallen nach Begehung eines Irrtums, vor allem wenn es sich um einen "Wiederholungsfall" handelt, freiwillig in wenig vorteilhafte emotionale Zustände, die uns daran hindern, klar über das Geschehene nachzudenken. Einige schieben die Schuld auf andere, suchen Entschuldigungen und Argumentationsketten, um ihr Verhalten zu rechtfertigen und weigern sich, die Verantwortung für das Geschehen zu übernehmen, andere ergehen sich in schädlichen Phantasien über ihre Begabung und Fähigkeiten oder gar über ihre Identität. Irgendwie werden wir zu Richtern und Opfern unserer eigenen Urteile vermittels der Anwendung von Kriterien und Regeln, deren Herkunft wir oft nicht kennen, ohne darüber nachgedacht zu haben, ob sie uns nutzen, uns helfen und das Leben leichter und angenehmer zu machen oder ob sie uns nicht eher schaden und einengen.

Wer von uns kennt sie nicht, Glaubenssätze wie "ich bin unfähig", "ich lerne es nie", "ich kann das nicht" oder "ich bin nicht gut genug"?

Welche Lehren ziehen wir aus einem Versagen? Möglicherweise keine. Vielleicht ist gerade das das Problem. Anstatt aus unseren Irrtümern zu lernen, verschwenden wir unsere mentale und emotionale Energie darauf, uns dem Irrtum zu widersetzen, Argumente zu suchen, die ihn rechtfertigen oder schlicht, uns schlecht zu fühlen.

Ein ressourcenarmer Bewusstseinszustand verleitet zu schnellen Schlussfolgerungen, zu unbedachten Reaktionen, zum Tunnelblick –d.h zur Wahrnehmung von nur einer Möglichkeit–, zur übertriebenen Vereinfachung. All dies hindert uns daran, Neues zu lernen, neue Perspektiven und Wege wahrzunehmen, mit anderen Worten, zu wachsen!

Das nachfolgend dargestellte Format will ein Werkzeug sein, um

- a) nützliche Informationen über den Fehler/das Versagen zu sammeln –Kriterien oder Standards, einengende Glaubenssätze, positive Absichten der beteiligten Person/en und mögliche positive Nebenwirkungen des Fehlers;
- b) den Vorfall und das Feedback aus einer dissoziierten Position und von einem Neugier und Lernbereitschaft gekennzeichneten emotionalen Zustand zu beobachten –d. h. den Irrtum von negativen Emotionen zu trennen–,
- c) von diesem positiven emotionalen Zustand aus: die Situation neu zu interpretieren und nützliche Schlussfolgerungen zu ziehen, die zu einem Lernprozess führen;

- d) schliesslich und endlich den Irrtum "gehen zu lassen", sich von ihm zu trennen, um geistige Fähigkeiten und Emotionen freizusetzen und sie in unserem Leben nutzbringender einzusetzen.

### **Hand ans Werk:**

#### **1. Identifizierung und Formulierung des Fehlers/Versagens:**

In diesem Schritt, wird Person A gebeten, den Fehler/das Versagen zu identifizieren. Man bittet ihn, sich eine konkrete Situation auszusuchen. Falls er es wünscht, kann er die Geschehnisse auch kurz darstellen. Abschliessend wird er gebeten, einen kurzen Satz oder Formulierung zu finden, mit der weiter gearbeitet werden kann.

Mögliche Fragen:

Gibt es einen Irrtum, von dem du meinst, dass du ihn immer wieder begehst?

Welchen Irrtum möchtest du in keinem Fall wiederholen?

Gibt es etwas, was in dir negative Emotionen, wie Schuldgefühle, Scham oder ähnliches auslöst?

Welchen Irrtum begehst du immer wieder, der dir nichts mehr nützt oder der in dir negative Emotionen auslöst ?

Was passiert dir häufiger, das du nicht mehr brauchst?

Wie könntest du dies in einem Satz ausdrücken?

Mit welchem Satz könntest du den Irrtum formulieren?

B bittet A, einen Bodenanker zu wählen, der den Irrtum symbolisiert. Er kann auch ein Wort, einen Satz, usw. aufschreiben.

#### **2. Identifizierung und Ankern des Zustands der Neugierde:**

B bittet A, sich in eine Referenzsituation zu versetzen, in welcher er eine grosse Neugierde empfunden hat, die ihm Spass gemacht hat und in welcher er mühelos Neues gelernt hat.

Fragen zur Identifizierung der Situation:

Wann hast du das letzte Mal ein grosses Mass an Neugierde empfunden?

Alternativen: Welches war das letzte Buch, das dich so gefesselt hat, dass du es nicht aus der Hand legen konntest? Film? Person?

Assoziierung mittels VAKOG und Submodalitäten und Verankerung auf einem Bodenanker.

#### **3. Identifizierung und Verankerung einer Situation des "Loslassens"/der Vergebung:**

Ziel dieses Schrittes ist, eine Situation zu finden, in welcher der Kunde keine negativen Emotionen mehr im Bezug auf einer Situation, einem Thema oder einer Person hat und sodann diesen Zustand zu verankern.

Fragen:

Gibt es einen Vorfall in deinem Leben, der in dir eine Zeit lang negative Emotionen ausgelöst hat und an den du jetzt zurückdenken kannst, ohne dich schlecht zu fühlen?

Wann hast du jemandem das letzte Mal verziehen?

In welchem Moment deines Lebens hast du jemandem, auch dir selbst, einen Irrtum verziehen?

Assoziierung mittels VAKOG und Submodalitäten und Verankerung auf einem Bodenanker.

#### 4. Sammlung von Informationen über den Irrtum:

In diesem Schritt soll Information über den Vorfall gesammelt werden:

Der Kunde wird gebeten, sich auf den Bodenanker des Irrtums zu positionieren und wird während des Assoziierungsprozesses begleitet.

- **Kriterien/Standards:** Hier werden die Regeln, Kriterien und Standards untersucht (und notiert), die der Kunde verwendet, um die Entscheidung zu treffen, dass er einen Irrtum begangen hat:

Woher weißt du, dass es ein Irrtum ist?

Wie triffst du die Entscheidung, dass es ein Versagen ist?

Wann entscheidest du, dass es ein Versagen ist?

Welche Kriterien benutzt du, um einen bestimmten Vorfall als Irrtum einzustufen?

Von wem stammen diese Kriterien?

Handelt es sich um deine eigenen, um die anderer Personen, um soziale Standards?

Welche Regeln wendest du auf die Situation an, die dich sicher sein lassen, dass irgendetwas schief läuft oder dass es sich um einen Irrtum handelt?

- **Glaubenssätze:** Identifizierung von einschränkenden Überzeugungen, die möglicherweise mit dazu führen, dass der Vorfall stattfindet.

In dieser Situation... was glaubst du über dich? Was denkst du über deine Fähigkeiten? Was glaubst du über die anderen?

Welche Überzeugung oder Überzeugungen hast du entwickelt, die zu diesem Verhaltensschema beitragen oder es stützen?

Wie müsstest du sein, damit dieses Ereignis für dich keinen Irrtum darstellt?

- **Positive Absicht:**

¿Welche positive Absicht steht hinter deinem Verhalten?

Was willst du erreichen, dass so wichtig für dich ist?

Für den Fall, dass mehrere Personen beteiligt waren:

Worin besteht die positive Absicht jeder einzelnen der in die Situation involvierten Personen?

Was versuchen sie zu erreichen, dass so wichtig für sie ist?

- **Positive Nebenwirkungen:**

Welche positiven Nebenwirkungen hatte der Irrtum zur Folge?

Beispiel: Jemand hat dir geholfen, du wirst zum Mittelpunkt der Aufmerksamkeit

Wenn du dich an das erste Mal erinnerst, an dem du den vermeintlichen Irrtum begangen hast, wie trug dieses negative Erlebnis dazu bei, dass sich etwas Positives in deinem Leben ereignete?

Ist es möglich, dass einige der wichtigsten Dinge in deinem Leben ohne diese scheinbar negativen Ereignisse nicht stattgefunden hätten?

### **SEPARATOR:**

Kleine Pause und kurzen Öko-Check, um zu überprüfen, ob A glaubt, ausreichend Informationen über den Vorfall zu haben.

#### **5. Positive Bedeutungen in negativen Ereignissen finden:**

A wird wieder im Zustand der Neugierde assoziiert (Miltonsprache).

“Halte einen Augenblick ein und nimm dir etwas Zeit, um das, was du soeben gelernt hast zu rekapitulieren: die Kriterien (die es dir ermöglichen, einen Irrtum vom “Nichtirrtum” zu unterscheiden), die Glaubenssätze, die Nebenwirkungen (auch wenn sie es derzeit vielleicht nicht mehr sind, so waren sie seinerzeit nützlich für dich), deine positive Absicht (sowie gegebenenfalls die der anderen Personen)...”

Welche Schlussfolgerungen kannst du ziehen, die von nun an nützlich sein könnten?

Was hast du gelernt? Was nimmst du mit?

Wie kann dir das Gelernte dabei helfen, zu wachsen?

Wie kannst du dir diese Information in deinem Leben zu Nutze machen?

#### **6. Den Irrtum “loslassen”:**

Assoziierung von A im Zustand “loslassen, verzeihen” verbunden mit der Bitte, dass er auf seine Art “Ballast über Bord” wirft und sich von dem Ereignis verabschiedet. Wenn der Rapport gut ist, kann man A auch auffordern, sich dankbar dafür zu zeigen, dass er diese Lern- oder Wachstumserfahrung hat erleben dürfen.

#### **7. Ökocheck/Future pace:**

Fühlst du irgendeine Art von Widerstand, wenn du das soeben erlebte überdenkst?

Welche Bedeutung hat das Erlernte im Bezug auf andere Personen und/oder Bereiche deines Lebens?

In welcher künftigen Situation könntest du das Erlernte anwenden?  
Was wirst du tun, um dich daran zu erinnern, es anzuwenden?

### Klarstellungen:

#### **a) Grund- bzw. Vorannahmen im Format:**

Die Hauptidee des Formats ist die Vorannahme: Es gibt kein Versagen, nur Feedback.

Andere Vorannahmen, die in diesem Lernprozess Verwendung finden sind: "Hinter jedem Verhalten gibt es eine positive Absicht" (Schritt 4), "Wir verfügen über die Mittel, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen" und "die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist. Unsere Gefühle regeln wir selbst" (Schritt 5 und 6).

#### **b) Schwierigkeiten, die auftreten können:**

Nach meiner Meinung bringt das Format die meisten Probleme in Schritt 5 mit sich (Positive Bedeutungen in negativen Ereignissen finden), da es für A schwierig sein kann, das Ereignis neu zu interpretieren und nützliche Schlussfolgerungen zu ziehen.

Sollte dies der Fall sein, so bestehen folgende Möglichkeiten:

- Man kann den "Als ob Rahmen" nutzen und A auffordern, so zu tun, als sei er jemand, der aus seinen Irrtümern lernt. Man kann ihn fragen, ob er so eine Person kenne und welche Schlussfolgerungen diese Person in einer vergleichbaren Situation gezogen hätte.
- Arbeit mit der kreativen Seite von A.

Das Ziel von Schritt 4 ist nicht, ein rigides Schema von Kriterien, Absichten und Glaubenssätzen zu errichten, sondern nützliche Informationen zu erhalten, d. h. Material zu sammeln, um eine vielseitige Sicht des Ereignisses zu ermöglichen. Es ist möglich, dass A nicht in der Lage ist, diese Kriterien zu finden oder es keine positiven Nebenwirkungen gegeben hat. Weiterhin kann es sein, dass er eine Vielzahl von Glaubenssätzen findet, mit denen er sich künftig auseinandersetzen will.

Es handelt sich kurz gesagt, um ein Format, das dazu dient, negative Emotionen von bestimmten Erlebnissen zu trennen und nützliche, in Zukunft anwendbare Schlussfolgerungen zu ziehen.