



Scheitern...

- ...ist schmerzvoll, verunsichert, macht traurig
- ...gehört zu jedem Lernprozess
- ...wird häufig mit Versagen gleichgesetzt und ist i.S. einer Verlierer und Gewinnermentalität neu (Kapitalismus) früher überlebten Menschen durch gemeinschaftliches Handeln in Gruppen
- ... gehört zum Leben, doch wird häufig negativ erlebt
- ... und Fehlschläge vermeiden zu wollen, führt zu Schamgefühlen, Passivität, Selbstwertproblematik und Depression
- ... ist nicht an den Wert einer Person gekoppelt sein



„Gescheites Scheitern“

- Scheitern mit einkalkulieren
- Niederlage erkennen und loslassen
- Der Niederlage die Macht entziehen
- Nimm Misserfolge niemals persönlich!
- Verzeihe dir selbst und lasse „negative“ Gefühle los
- Erst Reflexion, dann Reaktion
- Trial and Error
- Mach dich frei vom Urteil anderer
- Konstruktives Feedback für neue Lösungen



5 Säulen, die dich stützen

- Suche dir ein positives und konstruktives Umfeld
- Bleibe deiner Moral und deinen Werten treu.
- Setze dir für deinen Neustart klare und realistische Ziele.
- Mentale und physische Gesundheit sind das A und O.
- Vertraue in das Leben!