

ZUSCHREIBEN VON URSACHEN

Für einen erlebten Erfolg oder Misserfolg gibt es häufig mehr als eine Ursache. Für gewisse Ursachen sehe ich mich selbst verantwortlich. Für manche Ursachen mache ich andere Personen oder Pech bzw. Glück verantwortlich. Auf viele Ursachen kann ich selbst Einfluss nehmen, bei einigen kann ich aber auch nichts ändern.

Eine und dieselbe Situation kann immer aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden.

Beispiel:

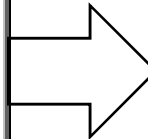
Beim Vorstellungsgespräch wirkt einer der anwesenden Interviewer (Abteilungsleiter) unkonzentriert und ungeduldig. Die eine Kandidatin erklärt sich die Situation folgendermassen: «Ich langweile den Vorgesetzten mit meinen Antworten. Ich bin wohl nicht genug gut qualifiziert. Bestimmt erhalte ich eine Absage nach dem Interview». Die andere Kandidatin findet eine andere Erklärung: «Der Vorgesetzte muss zurzeit viel Arbeit haben. Bestimmt ist er deshalb unter Zeitdruck. Ich würde ihn und das Team gerne unterstützen und entlasten».

Die Art und Weise wie ich denke und mir Situationen erkläre beeinflusst meine Gefühle und mein Verhalten.

Es ist grundsätzlich sinnvoll, Erklärungen für Erfolge oder Misserfolge zu finden, die für mein Selbstvertrauen förderlich sind. Gleichzeitig lohnt es sich, eine Situation angemessen zu beurteilen. Gehe ich mit Fehlern konstruktiv um und betrachte ich diese als Lernmöglichkeiten für die Zukunft, kann ich mich dadurch weiter entwickeln.

In der nachstehenden Übung analysiere ich einen persönlich erlebten Erfolg oder Misserfolg. Es handelt sich idealerweise um eine Situation, die ich im Zusammenhang mit meiner Ausbildung, meinem Beruf oder der Arbeit erlebt habe:

1. Schritt: Ich beschreibe das Ereignis in einigen Sätzen

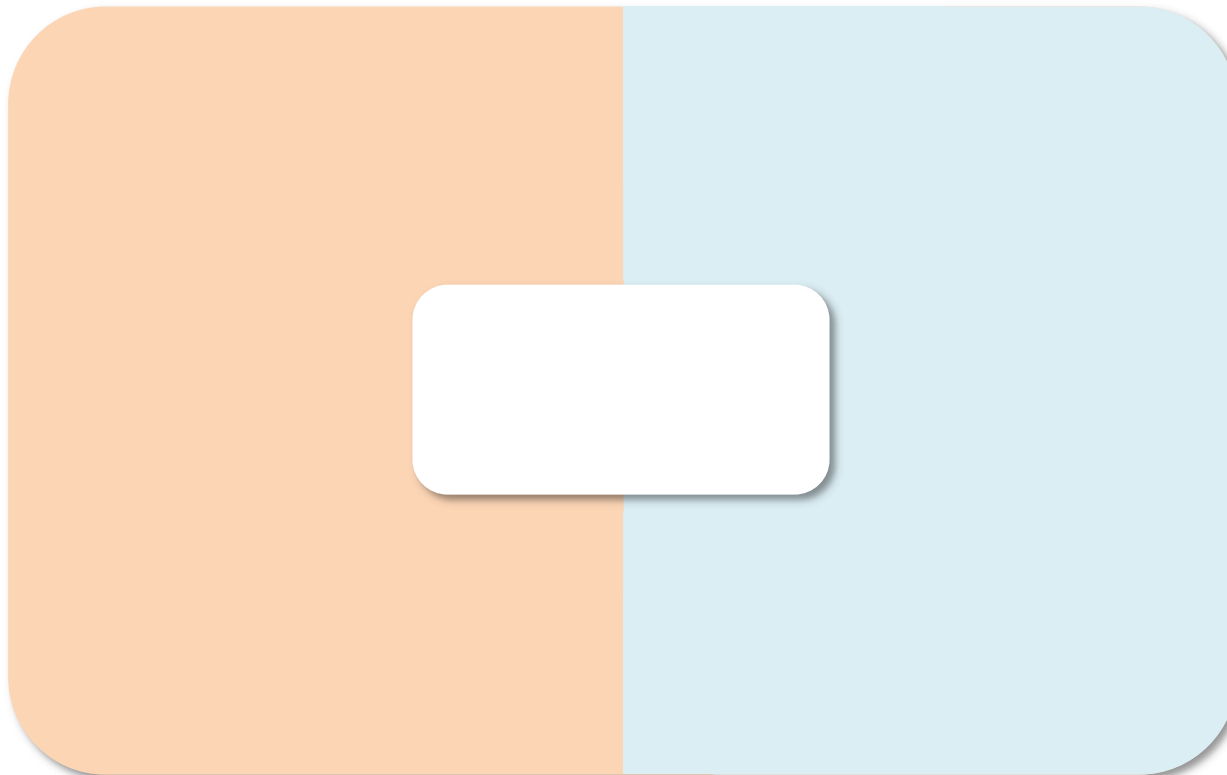


2. Schritt: Wie erkläre ich mir die Situation? Ich schreibe mögliche Ursachen / Gründe auf

- 3. Schritt:** In der Mitte der nachstehenden Tabelle schreibe ich das Ereignis auf. Es kann als Frage formuliert werden, z.B. «Warum klappt es mit der Lehrstellensuche als Tierpflegerin nicht?»
- 4. Schritt:** Danach trage ich die Ursachen in die Tabelle ein: Links schreibe ich die Ursachen auf, für die ich den Eindruck habe, selber «verantwortlich» zu sein. Rechts schreibe ich alle Ursachen hin, die meiner Meinung nach, mit äusseren Umständen zusammenhängen.
- 5. Schritt:** Danach unterstreiche ich in der Tabelle die Ursachen, welche veränderbar sind.

EIGENANTEIL
ICH SELBST

FREMDANTEIL
ANDERE PERSONEN, GLÜCK, PECH



Meine Bemerkungen

6. Schritt: Ich betrachte meine Tabelle: Was fällt mir auf? Was würde eine aussenstehende Person dazu sagen? Erkenne ich noch andere, alternative Erklärungsmöglichkeiten? Ich ergänze oder verändere die Tabelle, falls nötig.

7. Schritt: Ich prüfe, ob ich wirklich an alle veränderbaren Ursachen resp. meine Einflussmöglichkeiten gedacht habe. Wenn ich eine aussenstehende Person fragen würde, welche zusätzlichen Einflussmöglichkeiten würde sie für mich sehen? Ich ergänze oder verändere die Tabelle, falls nötig.

8. Schritt: Was kann ich aus meinem Erklärungsmuster für kommende (ähnliche) Situationen lernen?
