



## Gekonnt scheitern

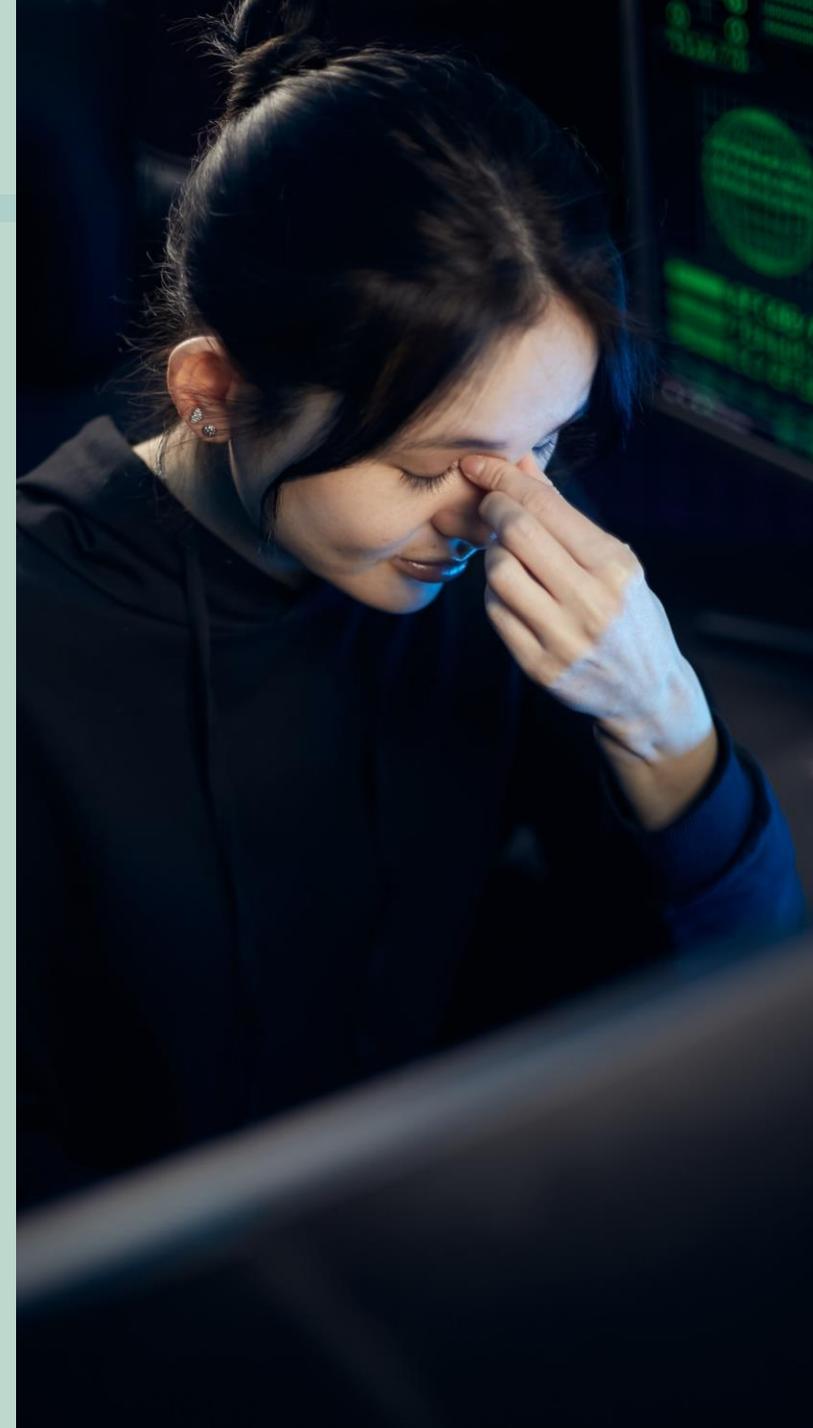
Julian Hördemann, Tobias Isaak





## Agenda

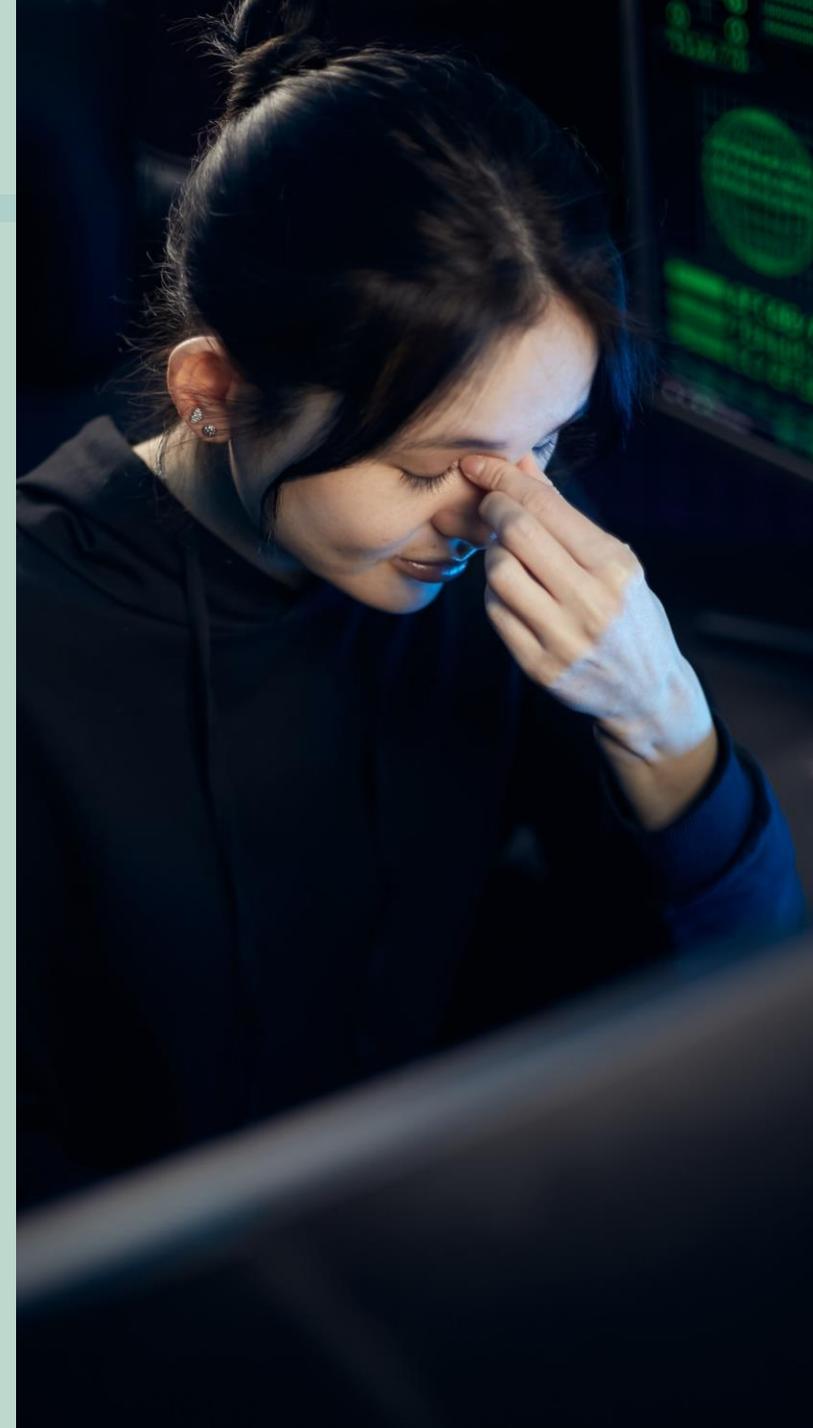
1. Den Umgang mit Misserfolgen erkennen
2. Auseinandersetzungen mit Misserfolgen
3. Misserfolge sinnvoll nutzen
4. Misserfolge im Vorstellungsgespräch





## Agenda

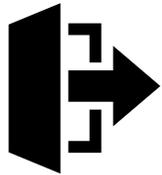
1. **Den Umgang mit Misserfolgen erkennen**
2. Auseinandersetzungen mit Misserfolgen
3. Misserfolge sinnvoll nutzen
4. Misserfolge im Vorstellungsgespräch



## Welche Arten von Misserfolge kennen Sie?



## Welche Arten von Misserfolge kennen Sie?



Abbruch eines Studiums/  
Ausbildung



Finanzieller Bankrott



Niederlage beim Sport



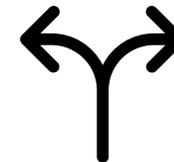
Nicht bestehen  
einer Prüfung



Scheitern eines  
Unternehmens/  
Startups



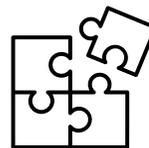
Scheitern eines  
Projekts



Trennung



ungelöster Konflikt

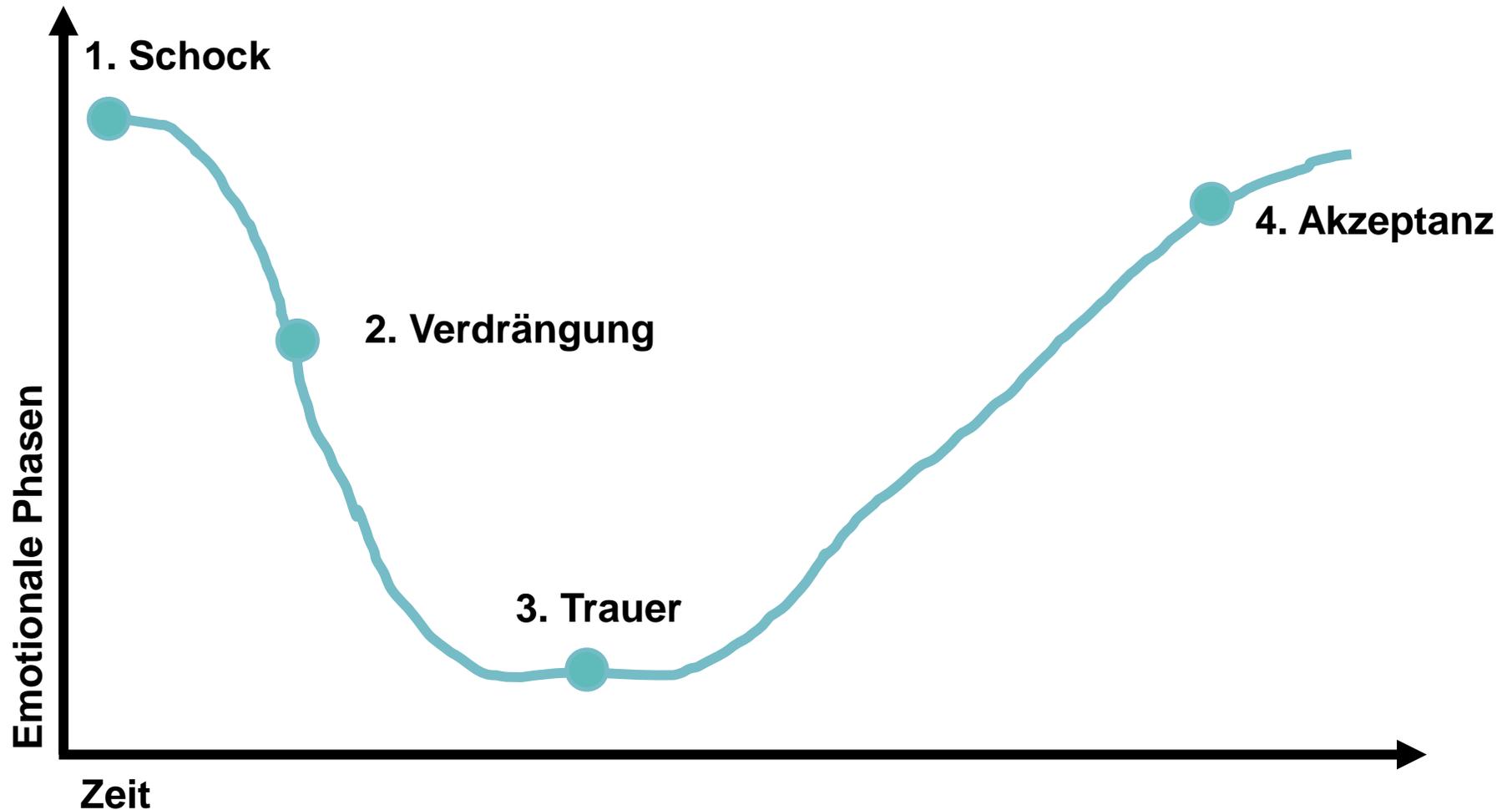


Verlust der Arbeitsstelle

## Wie kann man mit Misserfolgen umgehen?



## 4 Typische Phasen



## Warum scheitern wir?



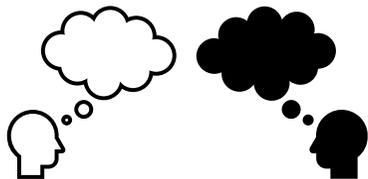
Mangelnde Ausdauer



Perfektionismus



Übersensibilität



Konkurrenzdenken



Übersteigerte Produktivität

## Warum scheitern wir?



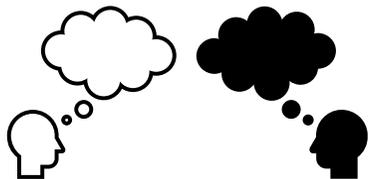
**Mangelnde  
Ausdauer**



Perfektionismus



Übersensibilität



Konkurrenzdenken



Übersteigerte Produktivität

## Warum scheitern wir?



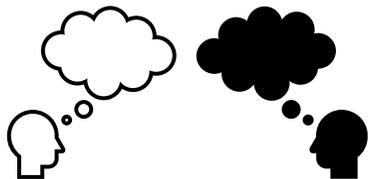
Mangelnde Ausdauer



**Perfektionismus**



Übersensibilität



Konkurrenzdenken



Übersteigerte Produktivität

## Warum scheitern wir?



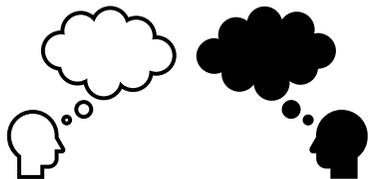
Mangelnde Ausdauer



Perfektionismus



**Übersensibilität**



Konkurrenzdenken



Übersteigerte Produktivität

## Warum scheitern wir?



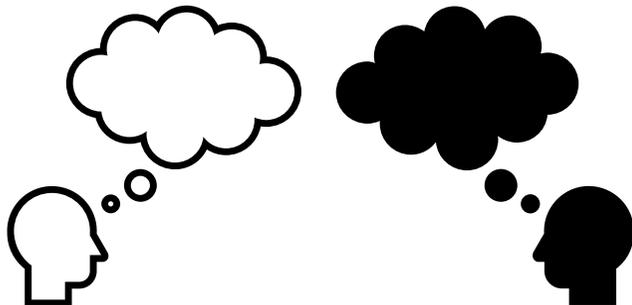
Mangelnde Ausdauer



Perfektionismus



Übersensibilität



**Konkurrenzdenken**



Übersteigerte Produktivität

## Warum scheitern wir?



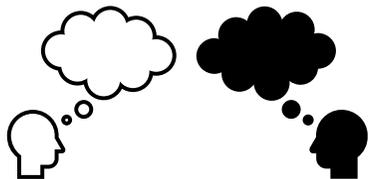
Mangelnde Ausdauer



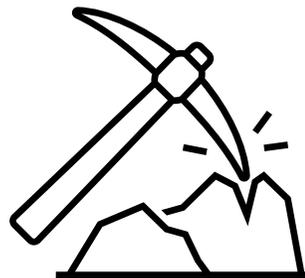
Perfektionismus



Übersensibilität



Konkurrenzdenken



**Übersteigerte Produktivität**

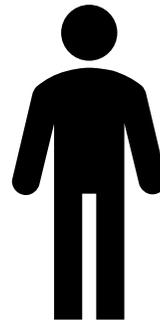
## Die 5 Phasen des Burn-outs



1. Brennen



2. Arbeiten



3. Warnsignale



4. Frustration



5. Verzweiflung

## 1. Phase: Die Zeit des Brennens

- Tatendrang und hohe Motivation
- Hunger nach Anerkennung
- Andere Wünsche zurückstellen



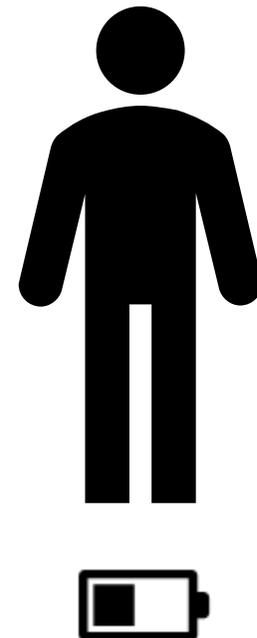
## 2. Phase: Die Zeit des gesunden Arbeitens

- Energieverbrauch auf Normalniveau
- Erste berufliche Erfolge
- Lebensunterhalt bestreiten
- Erfolg macht Freude
- steigende Leistungsbereitschaft



### 3. Phase: Die Phase der ersten Warnsignale

- Leistungsstandards gerecht werden
- Ängste, Schlafstörungen und Selbstzweifel
- psychosomatische Beschwerden
- Ermüdungs- und Erschöpfungsgefühle
- Infektionskrankheiten
- Allgemeine Gereiztheit
- Rückzugstendenzen



## 4. Phase: Die Phase der Frustration

- Überbeanspruchung
- unbeirrte Zielstrebigkeit
- passiver Widerstand gegen die Arbeit
- emotionale Gleichgültigkeit
- Gefühle der Machtlosigkeit und Leere
- Gespräche über Wochenende, Urlaub und Reisen
- geänderte Ess- und Schlafgewohnheiten
- Private und soziale Kontakte meiden
- kleine Schritte

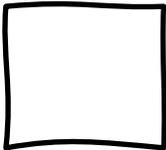


## 5. Phase: Die Phase der Verzweiflung und des Zusammenbruchs

- Arbeitsleistung geht zurück
- Gefühle des Versagens
- Sinnlosigkeitsgefühle
- Substanzmissbrauch
- Suizidgedanken
- Keine beruflichen Ideale
- starke Isolationstendenz



## Betriebliche Ursachen für Burn-out

- Rahmenbedingungen 
- Vergiftetes Arbeitsklima 
- Schlechte Führung 

## Quiz

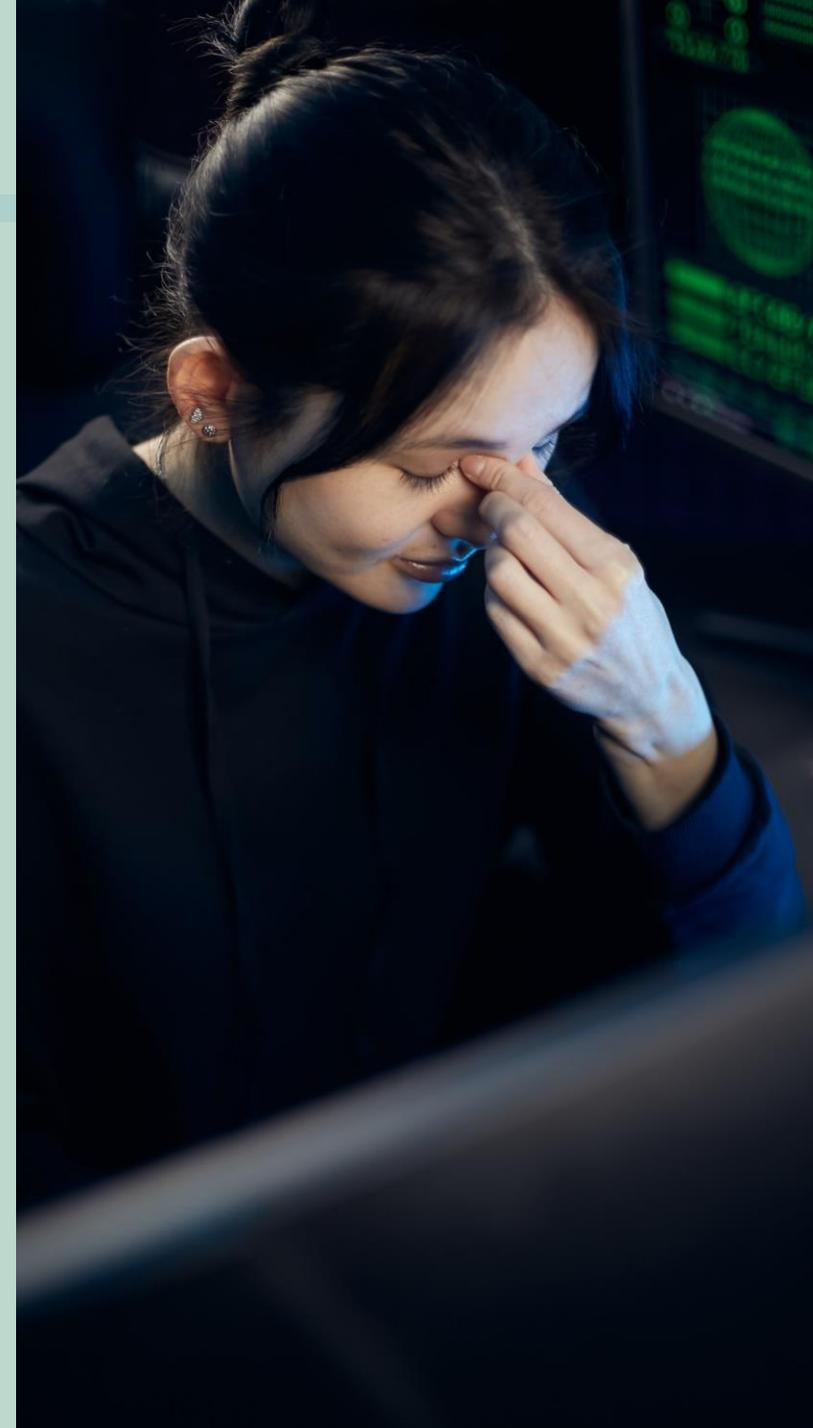
Klicken Sie auf diesen [Link](#)  
oder scannen Sie den QR-Code.





## Agenda

1. Den Umgang mit Misserfolgen erkennen
2. **Auseinandersetzungen mit Misserfolgen**
3. Misserfolge sinnvoll nutzen
4. Misserfolge im Vorstellungsgespräch



## Wie setzen wir uns mit Misserfolgen auseinander?



Konfrontation



Distanz

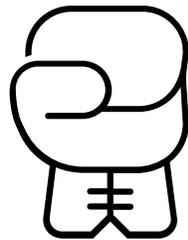


Selbstkontrolle



Soziale Unterstützung

## Wie setzen wir uns mit Misserfolgen auseinander?



**Konfrontation**



Distanz



Selbstkontrolle



Soziale Unterstützung

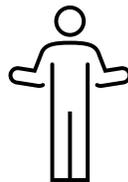
## Wie setzen wir uns mit Misserfolgen auseinander?



Konfrontation



**Distanz**



Selbstkontrolle



Soziale Unterstützung

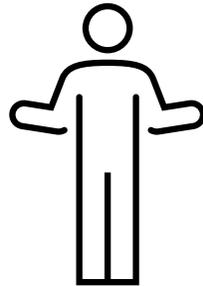
## Wie setzen wir uns mit Misserfolgen auseinander?



Konfrontation



Distanz



**Selbstkontrolle**



Soziale Unterstützung

## Wie setzen wir uns mit Misserfolgen auseinander?



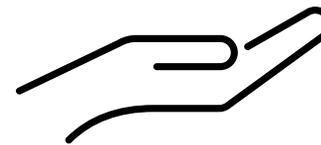
Konfrontation



Distanz



Selbstkontrolle



**Soziale Unterstützung**

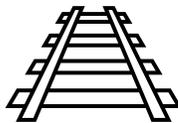
## Wie setzen wir uns mit Misserfolgen auseinander?



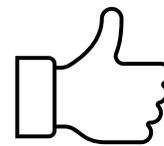
Verantwortung akzeptieren



Flucht oder Vermeidung



Planen



Positive Umwertung

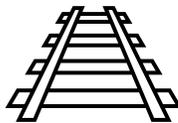
## Wie setzen wir uns mit Misserfolgen auseinander?



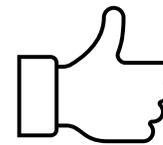
**Verantwortung akzeptieren**



Flucht oder Vermeidung



Planen



Positive Umwertung

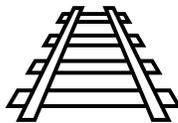
## Wie setzen wir uns mit Misserfolgen auseinander?



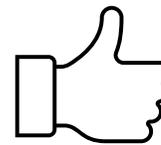
Verantwortung akzeptieren



**Flucht oder Vermeidung**



Planen



Positive Umwertung

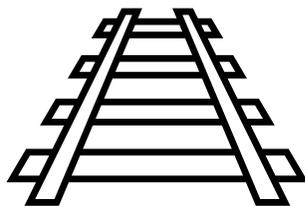
## Wie setzen wir uns mit Misserfolgen auseinander?



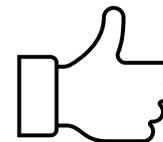
Verantwortung akzeptieren



Flucht oder Vermeidung



**Planen**



Positive Umwertung

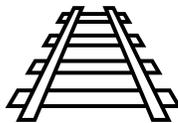
## Wie setzen wir uns mit Misserfolgen auseinander?



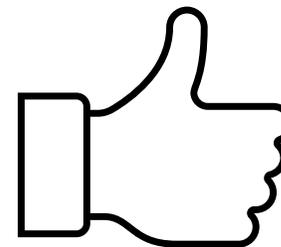
Verantwortung akzeptieren



Flucht oder Vermeidung



Planen



**Positive Umwertung**

## Wie kann ich mich mit dem Erlebten auseinandersetzen?

- Suchen Sie nach Ursachen und Gründen nicht nach dem Schuldigen
- Reden Sie sich Probleme von der Seele
- Meiden Sie Selbstvorwürfe und Selbstzweifel
- Betrachten Sie die Situation objektiv

## Wie kann ich mich mit dem Erlebten auseinandersetzen?

- Nehmen Sie eine **andere Perspektive** ein
- **Analysieren** Sie Ihre Situation
  - Was ist passiert?
  - Warum ist es passiert?
  - Wann ist es passiert?
  - Wie ist es passiert?
  - Was sind die Folgen daraus?



## Resilienz



### Merke:

- Resilienz ist das **Immunsystem der Seele**.
- In der Psychologie beschreibt der Begriff die **Fähigkeit, Krisen, Rückschläge oder Verluste zu meistern**, ohne sich davon dauerhaft unterkriegen zu lassen.

## Die 7 Bestandteile der Resilienz



Selbstbewusstsein



Kontaktfreude



Gefühlsstabilität



Optimismus



Handlungskontrolle

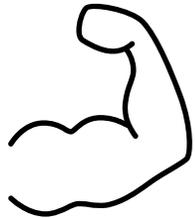


Realismus



Analysestärke

## Die 7 Bestandteile der Resilienz



**Selbstbewusstsein**



**Kontaktfreude**



**Gefühlsstabilität**



**Optimismus**



**Handlungskontrolle**



**Realismus**



**Analysestärke**

## Die 7 Bestandteile der Resilienz



Selbstbewusstsein



**Kontaktfreude**



Gefühlsstabilität



Optimismus



Handlungskontrolle



Realismus



Analysestärke

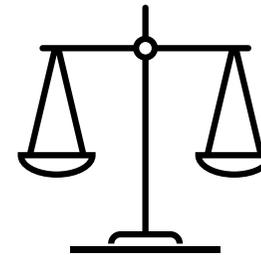
## Die 7 Bestandteile der Resilienz



Selbstbewusstsein



Kontaktfreude



**Gefühlsstabilität**



Optimismus



Handlungskontrolle



Realismus



Analysestärke

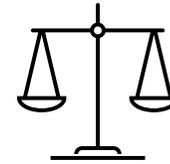
## Die 7 Bestandteile der Resilienz



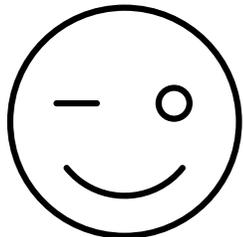
Selbstbewusstsein



Kontaktfreude



Gefühlsstabilität



Optimismus



Handlungskontrolle



Realismus



Analysestärke

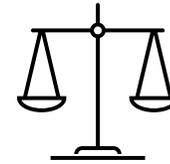
## Die 7 Bestandteile der Resilienz



Selbstbewusstsein



Kontaktfreude



Gefühlsstabilität



Optimismus



**Handlungskontrolle**



Realismus



Analysestärke

## Die 7 Bestandteile der Resilienz



Selbstbewusstsein



Kontaktfreude



Gefühlsstabilität



Optimismus



Handlungskontrolle



**Realismus**



Analysestärke

## Die 7 Bestandteile der Resilienz



Selbstbewusstsein



Kontaktfreude



Gefühlsstabilität



Optimismus



Handlungskontrolle



Realismus

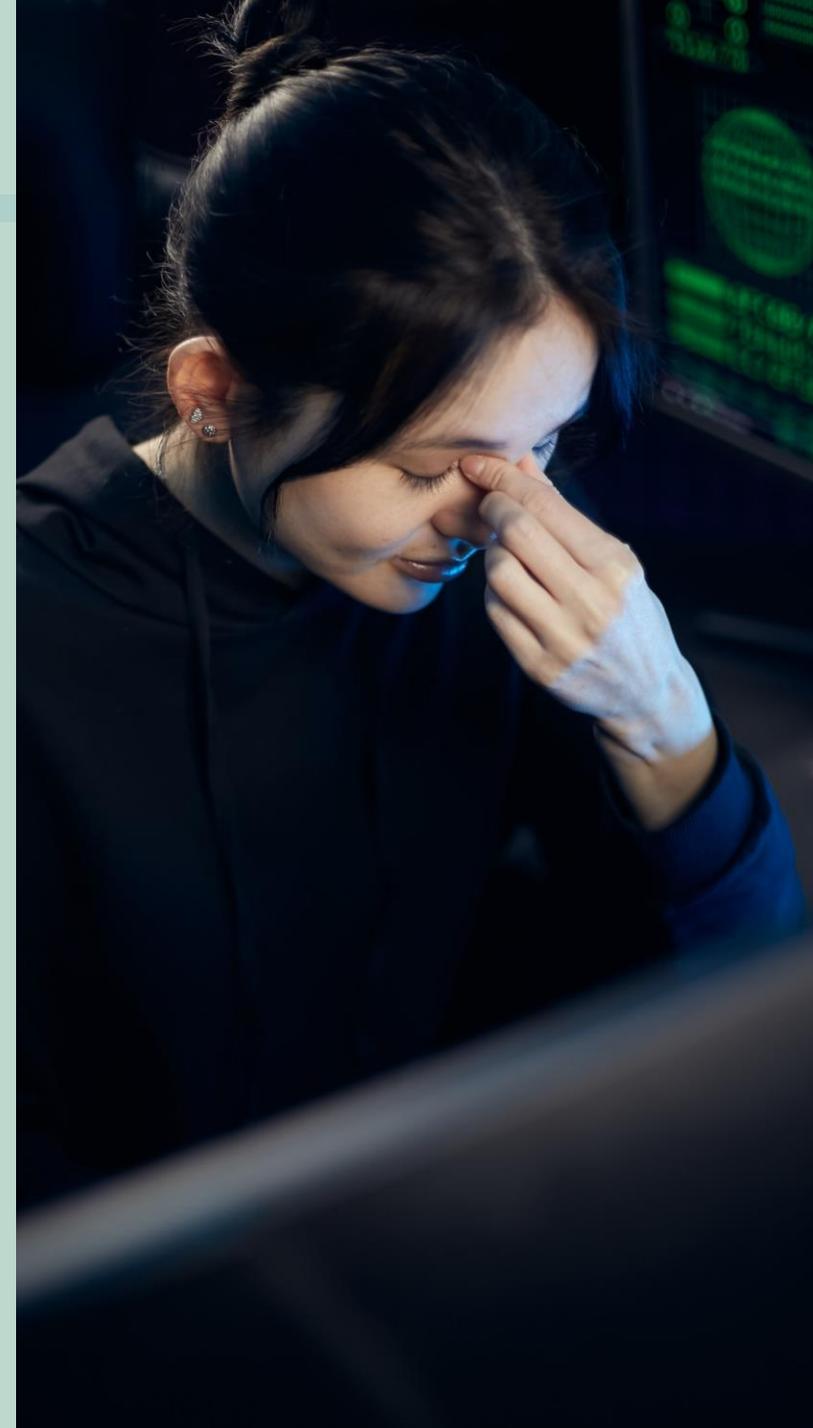


**Analysestärke**

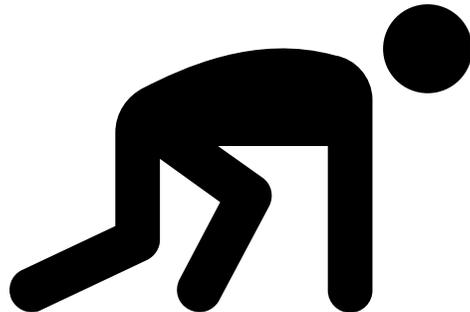


## Agenda

1. Den Umgang mit Misserfolgen erkennen
2. Auseinandersetzungen mit Misserfolgen
3. **Misserfolge sinnvoll nutzen**
4. Misserfolge im Vorstellungsgespräch



## Was ist das Gegenteil von Erfolg?



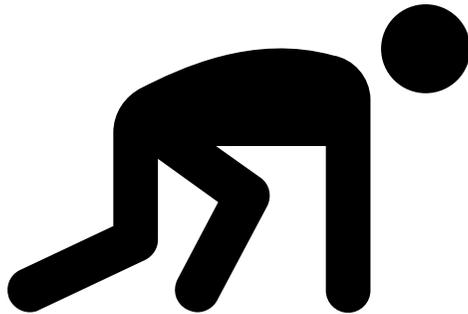
Misserfolg



Nichtstun

## Was ist das Gegenteil von Erfolg?

Lösung



Misserfolg



Nichtstun

## Erfolgreich durch Krisen

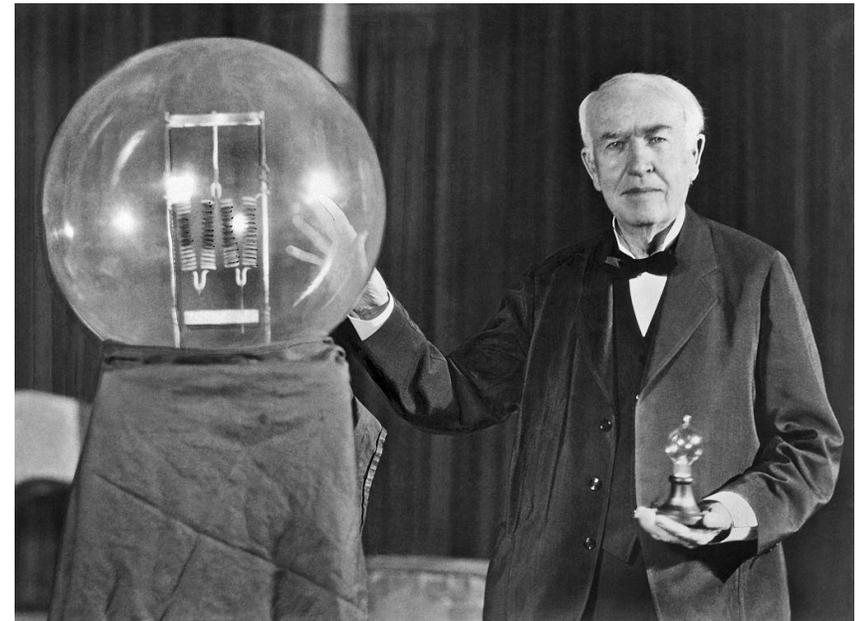
- Was nehmen Sie zuerst wahr?
- Schränkt Sie diese Wahrnehmung ein?
- Hilft Sie Ihnen?





## Thomas Edison

"Ich bin nicht gescheitert, ich habe nur  
**10.000 Wege** gefunden, wie es nicht  
funktioniert."



[https://www.thoughtco.com/thmb/nsOuHA3C\\_VX86s2dLEdHOXn\\_QjE=/1024x760/filters:fill\(auto,1\)/GettyImages-538349053-58f845a25f9b581d59cf5213.jpg](https://www.thoughtco.com/thmb/nsOuHA3C_VX86s2dLEdHOXn_QjE=/1024x760/filters:fill(auto,1)/GettyImages-538349053-58f845a25f9b581d59cf5213.jpg)

## 3 Erfolgsgeschichten



[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a0/Hermann\\_Maier\\_2.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a0/Hermann_Maier_2.jpg)

**Hermann Maier**



<https://www.istra.hr/public/uploads/photos/articles/thomasmuster-atp-br18-1256.jpg>

**Thomas Muster**



[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/53/%C3%96AMTC\\_Welt\\_des\\_Motorsports\\_2016-4\\_%28cropped%29.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/53/%C3%96AMTC_Welt_des_Motorsports_2016-4_%28cropped%29.jpg)

**Niki Lauda**

## Erfolg durch Rückschläge

- Rückschläge bei Heranwachsenden
  - Gehversuche
  - Heiße Herdplatte
  - Soziale Grenzen
  - Partnersuche
- Leiderfahrungen Schwere Krankheit
  - Verlust
  - Opfer von Gewalttaten
- Reaktion: Konfrontation oder Rückzug
- Dramatische Veränderungen führen nicht automatisch zum Scheitern!



## Niederlagen bewältigen

1. Akzeptieren Sie Niederlagen
2. Betrachten Sie Niederlagen als zeitlich begrenzt
3. Wertschätzen Sie Ihren Mut
4. Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst
5. Lassen Sie sich inspirieren
6. Setzen Sie sich neue Ziele



## Niederlagen bewältigen

7. Werden Sie selbstbewusst
8. Ziehen Sie sich nicht zurück
9. Lernen Sie aus Ihrer Niederlage
10. Bauen Sie auf Ihrer Niederlage auf
11. Lassen Sie sich nicht von Ihrer Angst blockieren



## Habe keine Angst...

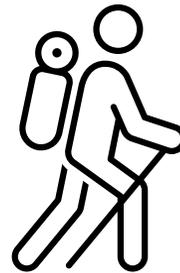
- **Fehler** zu machen. Jeder macht sie.
- Vor dem **Urteil anderer**. Sie wissen es nicht besser.
- Vor **Veränderung**. Sie lässt dich wachsen.
- Vor **Hindernissen**. Überwinde sie.
- Vor **Konflikten**. Sie gehören zum Leben.
- Vor deinen **Schwächen**. Stärke deine Stärken!
- **Ohnmächtig** zu sein. Jeder braucht mal Hilfe.
- Vor **Rückschlägen**. Sie bringen Korrektur.
- Vor der **Zukunft**. Sie enthält auch Chancen.



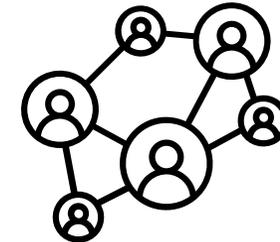
## 3 wichtige Kriterien



Akzeptanz



Eigenverantwortung

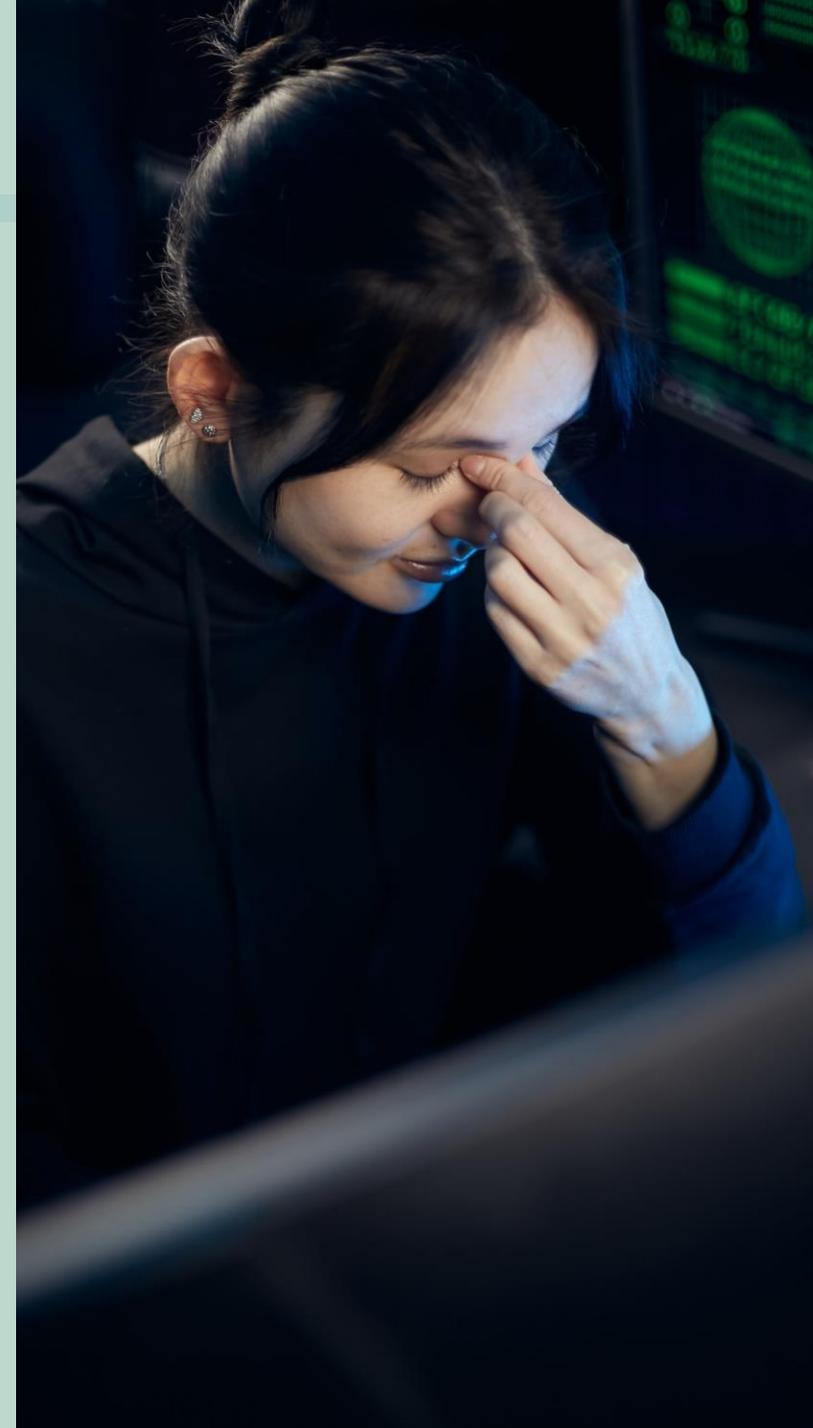


Netzwerk



## Agenda

1. Den Umgang mit Misserfolgen erkennen
2. Auseinandersetzungen mit Misserfolgen
3. Misserfolge sinnvoll nutzen
4. **Misserfolge im Vorstellungsgespräch**



## Frage im Vorstellungsgespräch



**„Was war Ihr größter Misserfolg?“**



## Frage im Vorstellungsgespräch: „Was war Ihr größter Misserfolg?“

- **Eigentliche Frage: Wie gehen Sie mit Misserfolgen um? Was haben Sie aus Fehlern gelernt?**
- Die Schuld für den Misserfolg niemals auf andere schieben
- Gestehen Sie sich den Fehler ein
- Ersparen Sie dem Chef zu viele/unnötige Details
- Betonen Sie, dass Sie aus den Fehlern gelernt und Verantwortung übernommen haben.



## Frage im Vorstellungsgespräch: „Was war Ihr größter Misserfolg?“

- (1) „Ich habe meine Kollegen immer wieder ganz offen vor allen anderen kritisiert, was dazu führte, dass ich im Arbeitsalltag völlig isoliert wurde.“
- (2) „Meine IT-Strategie war unbrauchbar, weil sie nicht genügend mit den anderen Abteilungen abgestimmt war.“
- (3) „Mit meinen ständigen Wutanfällen habe ich meinen besten Mitarbeiter aus der Firma vergrault.“
- (4) „Ich bin mit den asiatischen Großkunden und ihrem langatmigen Verhandlungsstil einfach nicht zurechtgekommen.“
- (5) „Ich habe falsche Entscheidungen hinsichtlich einer weitreichenden Restrukturierung getroffen.“



## Frage im Vorstellungsgespräch: „Was war Ihr größter Misserfolg?“

- „Mein größter Misserfolg war, dass ich während meines Studiums eine Mathematikprüfung in den Sand setzte und deshalb ein ganzes Semester dranhängen musste. In der Schule war ich immer einer der besten, aber auf der Uni habe ich mich wohl zu sehr von den anderen ablenken lassen.“



**Wie kann  
man hier  
besser  
antworten?**

- „Mein größter Misserfolg war, dass ich während meines Studiums eine Mathematikprüfung in den Sand setzte und deshalb ein ganzes Semester dranhängen musste. ....“



## Frage im Vorstellungsgespräch: „Was war Ihr größter Misserfolg?“

- „Mein größter Misserfolg war, dass ich während meines Studiums eine Mathematikprüfung in den Sand setzte und deshalb ein ganzes Semester dranhängen musste. In der Schule war ich immer einer der besten, aber auf der Uni habe ich mich wohl zu sehr von den anderen ablenken lassen.“



- „Mein größter Misserfolg war, dass ich während meines Studiums eine Mathematikprüfung in den Sand setzte und deshalb ein ganzes Semester dranhängen musste. Damals war ich natürlich sehr enttäuscht, aber heute weiß ich, dass ich einfach zu spät mit dem Lernen begonnen habe und die wichtigen Dinge rechtzeitig angehen muss.“



**Wie kann  
man hier  
besser  
antworten?**

## Frage im Vorstellungsgespräch: „Was war Ihr größter Misserfolg?“

- „Mein größter Misserfolg war bei der Firma XY. Ich war damals ganz neu dort und wollte mit vollem Einsatz als Vertriebsingenieur durchstarten. Leider hatte ich im ersten Quartal die geforderten Zahlen knapp verfehlt und musste auf meinen ersten Bonus verzichten. Damals war ich natürlich sehr enttäuscht, aber heute weiß ich, dass ich dadurch erst den richtigen Biss bekommen habe. Seit diesem Misserfolg, war ich in der Firma immer einer der Top-Vertriebler.“



**Was zeigt der  
Bewerber?**



## Frage im Vorstellungsgespräch: „Was war Ihr größter Misserfolg?“

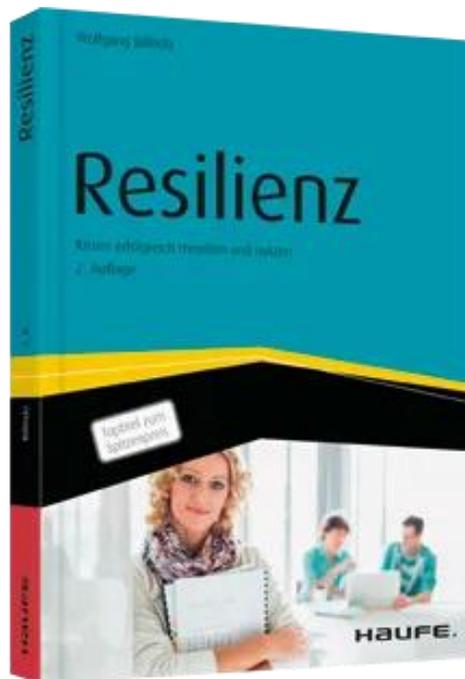
- „Hmm, ein Misserfolg, da muss ich erst mal nachdenken. Bei uns lief es ja meistens rund. Aber die Arbeitsgruppe „Kostensenkung“ fällt mir ein, da hatten wir von der Geschäftsleitung die Vorgabe bekommen, uns auf Maßnahmen zu Kostensenkungen zu einigen. Irgendwie ging das nicht richtig vorwärts. Jeder wollte, dass der andere spart. Das war sehr unbefriedigend. Ich habe dann ein Kostensenkungsprogramm gestartet und wollte mit gutem Beispiel überzeugen. Ein gemeinsames Programm kam aber leider nicht zustande.“





<https://media.makeameme.org/created/vielen-dank-5b9f8a.jpg>

## Literaturempfehlung



### Resilienz Krisen erfolgreich meistern und nutzen

- 201 Seiten
- Preis: 24,95€
- Nähere Infos [hier](#)

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ wird durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

In Kooperation mit:

## Kontakt



**Julian Hördemann**

Tel. 0 52 31 / 64 03 – 506

[j.hoerdemann@netzwerk-lippe.de](mailto:j.hoerdemann@netzwerk-lippe.de)



**Tobias Isaak**

Tel. 0 52 31 / 64 03 – 78

[t.isaak@netzwerk-lippe.de](mailto:t.isaak@netzwerk-lippe.de)