Warum dieses Heft?

„Weil Fehler Teil des Lernens sind"

Jeder Mensch macht Fehler.
Sie zeigen, **dass du dich traust, etwas auszuprobieren.**

Dieses Heft hilft dir, innezuhalten und zu verstehen, **was dein Fehler dir über dich selbst sagt.**

Du lernst, freundlich mit dir umzugehen – und Schritt für Schritt sicherer zu werden.

2

Der Moment des Fehlers

„Der Moment, der mir was gezeigt hat"

Manchmal sind Fehler gar nicht so schlimm – sie zeigen uns nur, **wo wir gerade stehen.**

Überlege dir einen kürzlich begangenen Fehler von dir und halte deine Gedanken hier fest. !

Was ist passiert?

Warum glaube ich, dass das schiefging?

Wie habe ich mich in dem Moment gefühlt?

Was könnte dieser Moment mir sagen?

3

Warum ist das passiert?

„Ursache suchen, nicht jammern"

Fehler passieren nicht einfach so. Wenn du weißt, **warum**, kannst du sie vermeiden.

Woran könnte es gelegen haben? Kreuze an!

- ◯ Ich war zu unvorbereitet
- ◯ Ich hab zu spät angefangen
- ◯ Ich hab mich ablenken lassen
- ◯ Ich hab nicht nachgefragt
- ◯ Sonstiges: _____

Wer den Grund kennt, kann's beim nächsten Mal besser machen.

4

Was kann ich daraus lernen?

„Was mir dieser Fehler gezeigt hat"

Nicht jeder Fehler ist schlecht.

Manche zeigen dir einfach, **was dir wichtig ist** oder **wo du noch wachsen kannst**.

Ich habe verstanden, dass...

Ich will daran arbeiten, …

So kann mir dieser Fehler sogar helfen:

5

Fehler? Passiert!

Wichtig ist, was du draus machst.

Jeder macht Fehler – und das ist völlig okay.
Dieses kleine Heft hilft dir, nachzudenken, warum etwas schiefging und was du beim nächsten Mal anders machen kannst.
Kein Urteil, kein Druck – nur du, dein Denken und dein Fortschritt.

1

„Fehler? Kannste behalten!"

CC BY SA

8

Mein Fortschritt / Rückblick

„Was sich verändert hat"

Man merkt Fortschritt nicht immer sofort – aber er passiert.

Wie sehe ich den Fehler jetzt, im Rückblick?

Was hat sich in meinem Denken oder Verhalten verändert?

Was nehme ich daraus mit für andere Situationen?

7

Neue Strategie / Nächster Versuch

„Mein nächster Versuch"

Meine neuen Strategien
Was will ich beim nächsten Mal bewusst anders machen?
(z. B. anders planen, längserner arbeiten, vorher nachfragen, mutiger sein)

Mein Lernfokus
Worauf möchte ich besonders achten, damit es besser läuft?
(z. B. konzentriert bleiben, auf Details achten, ruhig bleiben, Hilfe holen)

Meine Unterstützung
Was oder wer hilft mir dabei, dran zu bleiben?
(z. B. eine Person, eine Erinnerung, ein Tipp aus Erfahrung)

Mein Vertrauen in mich
Woran erkenne ich, dass ich mich verbessert habe?
(z. B. weniger Stress, schneller fertig, sicheres Gefühl)

Jeder neue Versuch zeigt, dass du nicht aufgegeben hast.

6