

Welcome to the bsd **Fuck-up Days!**

Pannen,
Fehlschläge,
Misserfolge: Jeder
kennt's, aber
keiner spricht
gern darüber.
Lasst uns das
ändern!

Was waren deine
denkwürdigsten
Misserfolge?

Hier ist Platz für eure Fehlschläge, Missgeschicke
und Cringe-Momente. Über die nächsten Wochen werden wir
hier so viele Misserfolge sammeln, wie wir nur können.
Ganz nach dem Motto: Normalise Fuck-ups!

**Gesammelte Werke:
Unsere bsd Fuck-ups!**

Gebt der
Scham keine
Chance!

Wie du besser mit Fehlschlägen umgehen kannst? Mach das Quiz!

Scheitern wie ein Astronaut

Die NASA (National Aeronautics & Space Administration) ist die US Raumfahrtsbehörde.

Wusstest Du, dass die NASA ihre Astronautinnen und Astronauten danach auswählt, wie gut sie mit Fehlern, Unfällen und anderen Katastrophen umgehen können?

Scheitern als Kompetenz

Nicht wer die wenigsten Fehler macht, fliegt zum Mond – sondern wer am meisten Fehlschläge meistert. Wie das?!

Ganz einfach: Indem man scheitert, lernt man, mit brenzligen Situationen umzugehen. Die NASA-Astronaut*innen üben alle möglichen Fehler, immer und immer wieder. Sie spielen jeden Handgriff im Raumfahrzeug hunderte Male durch, und zwar unter der Bedingung, dass alles schiefgeht, was schiefgehen kann. So lernen sie, im Katastrophenfall einen kühlen Kopf zu behalten und Lösungen zu finden, statt Panik zu schieben.

Scheitern macht klug. Darum muss man es üben, üben, üben!

Fehler lehren uns, Lösungen zu finden statt Panik zu schieben.

Warum muss ich das wissen?

Weil es wichtig ist zu wissen, dass Scheitern nicht peinlich ist. Mit Fehlschlägen umgehen und daraus lernen zu können, ist eine der grössten Stärken. Die Fähigkeit, Stürme heil zu überstehen und Widrigkeiten zu trotzen, nennt man Resilienz.

Vielleicht hast du schon mal vom Drama um die Apollo 13 gehört. 1970 endete die geplante dritte Mondlandung fast in einer Katastrophe. Die Raumkapsel kam heil zur Erde – aber nur, weil genau dieser Fehler zuvor tausendmal geübt worden war.

Scanne den QR-Code für mehr Informationen!





Quiz: Welcher Fuck up-Typ bist du?

Wie erklärst du dir die Welt, wenn dir etwas gelingt oder wenn etwas schiefgeht? Mach das Quiz, merke dir den Buchstaben, den du am häufigsten gewählt hast, und finde auf der Rückseite heraus, wie du noch besser scheitern kannst!

Quiz:

Frage 1: Du erfährst über Umwege, dass deine Freunde sich ohne dich getroffen haben. Welche Reaktion könnte von dir stammen?

- Was für Egoisten – das ist so typisch! K
- Ich bin wohl nicht so beliebt. O
- Es war Vollmond, da spinnen eh alle! P
- Vielleicht habe ich die entsprechende Chat-Nachricht übersehen. S

Frage 2: Du hattest Streit mit einem Freund oder Familienmitglied. Woran lag's?

- Wir haben uns einfach missverstanden. P
- Ich war gestresst und habe mich im Ton vergriffen. S
- Ach, der ist immer so überempfindlich! K
- Ach, ich bin immer so überempfindlich! O

Frage 3: Deine Chefin / dein Chef gibt dir ein negatives Feedback. Was denkst du dir?

- Ich mache wirklich alles falsch. O
- Chefs nörgeln halt, das gehört dazu. K
- Naja... ich kann da vielleicht wirklich noch was lernen. S
- Wir haben unterschiedliche Vorstellungen, damit kann ich leben. P

Frage 4: Du hast mit deinem Sportteam ein wichtiges Match gewonnen. Welcher Gedanke wäre typisch für dich?

- Wir sind einfach die allerbeste Mannschaft! P
- Wow, was für eine Glückssträhne! O
- Nur nicht übermütig werden, die Gegner waren ganz schön schwach. K
- Gut gemacht – es lohnt sich, wenn alle Einsatz zeigen! S

Frage 5: Wie denkst du am ehesten, wenn du eine ungenügende Note erhältst?

- Mist, das nächste Mal muss ich mich mehr anstrengen. S
- Die Lehrperson ist schuld, die gibt mir eh keine Chance. K
- Das war zu erwarten, in diesem Fach werde ich nie gut sein. O
- Die Benotung war unfair! P

Frage 6: Wie denkst du am ehesten, wenn du eine gute Note erhältst?

- Passt – ich schlage mich immer irgendwie durch! P
- Easy, der Unterricht ist eh kinderleicht. K
- All die Arbeit hat sich gelohnt! S
- Puuh, Glück gehabt! O

Frage 7: Deine Bewerbung war erfolgreich, du hast den Job. Welche Reaktion könnte deine sein?

- Ich habe es verdient, schliesslich habe ich mich auch richtig gut vorbereitet. S
- Ach, diese Firma nimmt eh jeden. K
- Zum Glück haben die nicht bemerkt, wie überfordert ich war. O
- Wenn es drauf ankommt, kann ich alle Register ziehen und jeden überzeugen. P

Frage 8: Du erhältst eine Absage von der WG, die dir so gefallen hätte. Welcher Gedanke passt zu dir?

- Zu dumm, ich kann mich einfach nicht so gut verkaufen. O
- Schon ok. Mal hat man Glück, mal Pech. P
- Vielleicht hätte ich diese eine Bemerkung nicht machen sollen... S
- Selber schuld! Das hat eh nicht gepasst. K



Auswertung: Welches Tier passt zu dir?

Der Buchstabe, den du im Quiz am häufigsten gewählt hast, führt dich zu deinem Tier. Jedes Tier steht für eine Art und Weise, uns Erfolge und Misserfolge zu erklären. Man nennt dies Attributionsstil. Alle sind ok - aber manche davon sind motivierender als andere.

Achtung: Dieses Quiz ist wissenschaftsbasiert, aber nicht wissenschaftlich geprüft. Es kann dir Anregungen geben, trotzdem solltest du es nicht zu ernst nehmen. Natürlich könnten auch andere Tiere deinen Attributionsstil verkörpern - diese hier sind nur ein Gedankenanstoss! Für mehr Information zu den Attributionsstilen, scanne den QR-Code.



O

Der Oktopus macht sich unsichtbar

Oktopusse sind sehr feinfühlig und Meister der Tarnung: Sie passen sich perfekt an ihre Umgebung an. Diese Stärke hast auch du. Und wie der Oktopus würdest auch du dich manchmal gerne in eine dunkle Tintenwolke hüllen und dich unsichtbar machen, wenn dir etwas misslungen ist. Denn Fehler verzeihst du dir kaum. Du bist sehr selbstkritisch und stets bemüht, das Richtige zu tun. Wer schuld ist an allem was schief läuft, ist für dich klar: du selbst! Darum bist du sehr streng mit dir selbst. Dich für deine Erfolge zu loben oder ein Kompliment anzunehmen fällt dir schwer. Selbstreflexion ist eine Stärke - sie kann dir aber auch die Motivation rauben, wenn du Fehler als Zeichen deiner Dummheit oder Unzulänglichkeit einordnest. Das macht hilflos. Damit wir uns trauen, die Komfortzone zu verlassen und Herausforderungen motiviert anzupacken, müssen wir unsere Stärken kennen. Und uns Fehler erlauben. Trau dich, Fehler zu machen; sie sind kein Zeichen von Dummheit, sondern von Wachstum. Versuche dir deine eigenen Stärken immer wieder bewusst zu machen. Schau auch mal beim Panda oder bei der Schwalbe, wie sie sich die Welt erklären. Ihre Zuversicht ist unerschütterlich. Und vergiss nicht, deine Erfolge zu feiern!



K

Das Känguru scheut keinen Kampf

Wusstest du, dass Kängurus legendäre Boxer sind? Das Känguru ist ein geduldiges, sensibles Tier - aber auch eines, das sich heftig wehrt, wenn es sich angegriffen fühlt. Wie das Känguru scheust du keinen Kampf, wenn es sein muss. Wer schuld ist an allem was schief läuft, ist für dich klar: bestimmt nicht du selbst! Du kannst dich episch über all die Ungerechtigkeiten aufregen, die dir tagtäglich das Leben schwermachen und gegen die du nichts tun kannst. Erfolge feierst du selten: War doch nur Glück. Dein Kampfgeist ist deine grosse Stärke: Du stehst für dich ein und lässt dir nichts bieten. Gleichzeitig kann diese Weltsicht deine Motivation bremsen, dich weiter zu entwickeln. Denn wer seinen Beitrag an Erfolg und Misserfolg gar nicht sieht, kann auch nichts ändern. Das motiviert nicht dazu, sich anzustrengen. Trau dich, deine Erfolge zu feiern! Und deine Fehler anzuerkennen. Übe zu überlegen, was du zur Problemlösung beitragen kannst. So gewinnst du mehr Kontrolle über deine Motivation. Fehlschläge sind kein Zeichen von Dummheit, sondern von Wachstum. Schau doch auch mal beim Panda oder bei der Schwalbe, wie sie sich die Welt erklären. Ihre Zuversicht ist unerschütterlich, weil sie sich immer wieder auf die eigenen Stärken besinnen.



S

Die Schwalbe gibt nie auf

Ausdauer und Einsatzbereitschaft: Diese Eigenschaften teilst du mit der Schwalbe. Denn die Schwalbe ist nicht nur eine beeindruckende Jägerin, sie ist auch eine Überlebenskünstlerin und eine extrem ausdauernde und kreative Architektin. Eine Schwalbe gibt nicht auf. Wird es schwierig, verdoppelt sie ihre Anstrengung. Sie baut ihre Nester in schwindelerregende Höhen - und wenn das alte von Wind und Wetter zerzaust wird, bessert sie es aus. Oder baut ein Neues. Auch du nimmst Erfolge nicht als selbstverständlich, denn du weisst wieviel Arbeit dahintersteckt. Misslingt dir etwas, ist dir bewusst, dass das zum Spiel gehört. Du konzentrierst dich darauf, wie du es in Zukunft besser machen kannst, stehst auf und machst weiter. Diese optimistische Haltung hilft dir, dich immer wieder zu motivieren und deine Stärken gezielt einzusetzen, um Herausforderungen anzupacken. Doch Vorsicht: Diese Leistungsbereitschaft kann dich auch überfordern. Wer die Schuld für Fehlschläge meistens in der eigenen Anstrengung sieht, kann sich selbst sehr unter Druck setzen. Trau dich, dich auch mal auszuruhen und nicht alles perfekt zu machen. Mehr Mut zum Mittelmass!



P

Der Panda hat ein dickes Fell

Einen Panda bringt nichts aus der Ruhe. Er weiss, dass seine Würde unantastbar ist, und dass er auch dann noch schick aussieht, wenn er kopfüber vom Baum fällt. Wie der Panda hast auch du ein dickes Fell und erlaubst dir allerlei Kapriolen. Misslingt etwas, kümmert dich das nicht allzu sehr - morgen ist ein neuer Tag! Du hast keine Angst davor, dich zum Affen zu machen, denn dir ist bewusst: Fehler und Missgeschicke gehören einfach dazu. Du magst dich selbst und die Welt und bist zufrieden damit, was du erreichst. Diese zuversichtliche Haltung hilft dir dabei, die Widrigkeiten des Alltags unbeschadet zu überstehen. Sie motiviert dich, immer wieder aufzustehen, wenn du stolperst, ohne dass du dich in deinem Inneren getroffen fühlst. Das ist eine grosse Stärke! Vergiss dabei aber nicht, dass es manchmal auch Übung und Anstrengung braucht, um ein Ziel zu erreichen. Vielleicht hast du ja irgendwann doch Lust, auch einen der höheren Bäume zu erklettern, ohne herunterzufallen. Oder möchtest mal was anderes als Bambus probieren. Trau dich, Gewohnheiten öfter zu hinterfragen und deinen Horizont zu erweitern. Dass du gut bist, so wie du bist, heisst nicht, dass du nicht nach den Sternen greifen darfst!



Misserfolgsangst: Was hilft dagegen?

Sich die Vorteile von Fehlern bewusst machen:

- 1** Fehler machen mutig. Je öfter wir üben, Fehler zu machen und dazu zu stehen, desto eher verlieren wir die Angst davor.
- 2** Fehler machen neugierig. Wenn wir uns keine Fehler erlauben, müssen wir entweder immer in der Komfortzone bleiben – oder in Angst leben. Beides fägt nid.
- 3** Fehler machen kompetent. Sie geben uns Hinweise darauf, wie wir uns verbessern können.
- 4** Fehler fördern unsere Entwicklung. Wie lernen Kleinkinder laufen? Indem sie hundertmal hinfallen und wieder aufstehen. Warum tun sie das? Weil ihnen noch niemand gesagt hat, dass Hinfallen dumm sei.
- 5** Fehler machen authentisch. Wenn wir uns Fehler erlauben, können wir unsere Masken ablegen und einfach uns selbst sein.



Übungen für mehr Erfolgszuversicht:

So tun als ob: Stell dich aufrecht hin, Rücken & Kopf gerade, Arme locker, Füße stabil. Atme tief durch, recke dich noch ein wenig höher und ziehe die Schultern weg vom Hals. Wenn du dich unsicher fühlst, nimm diese selbstbewusste Haltung ein. Dein Gehirn weiss nicht, dass du nur so tust als ob, und schüttet Hormone aus, die Stress reduzieren und Mut fördern. Scanne den Code für mehr Infos dazu!



Erfolgstagebuch: Notiere dir jeden Abend eine Situation, die dich heute froh machte – egal wie klein sie war. Notiere, was du dazu beigetragen hast, dass es gut lief.

Stärkenstern: Male einen Stern auf ein Blatt Papier. Schreibe in jede Zacke eine deiner Stärken. Bist du geduldig? Mutig? Neugierig? Begeisterungsfähig? Ein guter Zuhörer, eine gute Rednerin? Geschichtenerfinder, Listenerstellerin, Sportlerin, Hundeflüsterer? All das sind Stärken. Schreibe sie auf. Hol den Stern beim nächsten Missgeschick hervor und überlege dir, welche deiner Stärken dir helfen könnten, Mut zu fassen und es nochmals zu versuchen.



Erfolgszuversicht entsteht, wenn wir uns Erfolg internal erklären – d.h. darauf achten, was unser eigener Beitrag war – und uns nach Misserfolgen darauf konzentrieren, was daran sich ändern lässt. Schwalbe und Panda (siehe Quiz) sind eher erfolgszuversichtlich. Das macht sie motivierter dafür, neue Herausforderungen anzunehmen, als das bei Oktopus und Känguru der Fall ist. Schau doch auch bei Panda und Schwalbe, was sie so zuversichtlich macht.