

# Wer Angst vorm Stolpern hat, wird nie gehen lernen



den Teppich gekehrt. Fehler erschüttern unser Selbstbild und kratzen an unserem Ego. Und „schuld sein“ möchte man schon gar nicht. Schlecht fürs Unternehmen, denn es gilt: Kleine Fehler kosten wenig Geld, große Fehler kosten viel Geld. Und: Je später ein Fehler erkannt wird, desto höher sind die Kosten.



Ein konstruktiver Umgang mit Fehlern erweist sich daher für Unternehmen als große Chance. Denn ob man will oder nicht: Fehler passieren. Sie lassen sich nicht verbieten. *„Es ist wichtig, Fehler als Fakt zu akzeptieren und gerade in sicherheitskritischen Bereichen jeden Fehler offen zu handhaben, eine gute Fehlerkultur und ein gutes Fehlermanagement zu etablieren“*, so Schüttelkopf. „Nur so kann man sicherstellen, dass Fehler kontinuierlich reduziert werden und – wenn sie schon passieren – keine gravierenden Folgen nach sich ziehen.“ Doch wie führt man in einem Unternehmen eine konstruktive Fehlerkultur ein? „Es braucht klare und verbindliche Regeln und Verhaltensweisen, auf die sich jedes Unternehmensmitglied verlassen kann“, so die Expertin. Das Credo lautet:

## Weg von der Blame Culture hin zu einer positiven Fehlerkultur

Wichtig bei der Implementierung einer konstruktiven Fehlerkultur ist, dass nicht nach Schuldigen gesucht wird, sondern nach den Ursachen. *Die Frage beim Auftreten eines Fehlers lautet also nicht: „Wer hat das gemacht?“, sondern „Wie ist der Fehler passiert? Was sind die Ursachen?“ In einer positiven Fehlerkultur gibt es weder Richter noch Schuldige.* Ziel ist es, eine Verbesserung zu erwirken, Lösungen zu finden und die Wiederholung des Fehlers zu verhindern.

Untergriffige Bemerkungen und Vorwürfe, wenn ein Fehler gemacht bzw. gemeldet wird, haben in einer konstruktiven Fehlerkultur keinen Raum. Respektvoller Umgang und Wertschätzung werden großgeschrieben. Es ist wichtig, dass offen und ruhig über Fehler gesprochen wird. „Nicht Schuldige suchen, sondern Ursachen! Nicht den/die Mitarbeiter/-in bekämpfen, sondern den Fehler!“, postuliert Schüttelkopf.

## Fehler als Chance für konstruktive Bewegung

Der Nutzen für Unternehmen, die Fehler als Chance begreifen und eine konstruktive Fehlerkultur pflegen, zeigt sich in vielerlei Hinsicht.

So schafft ein hohes Fehlerbewusstsein einen klaren Blick für Unfallrisiken und Arbeitsunfälle können vermieden werden. Da Fehler rasch erkannt, aufgezeigt und bearbeitet werden, hat das auch einen großen Einfluss auf die Qualität von Produkten bzw. Dienstleistungen. Nicht nur Mitarbeiter/-innen, Führungskräfte und Management profitieren, sondern auch Kunden/-innen.

Doch: Wenn Mitarbeiter/-innen nun keine Angst mehr davor haben müssen, Fehler zu machen – birgt das nicht die Gefahr, dass sie mehr Fehler machen und somit dem Unternehmen schaden? Dazu Schüttelkopf: *„Angst paralyisiert nur. Angst bindet Energien. Wir brauchen die Energie, um aus Fehlern zu lernen, um besser zu werden.“* Wer Angst vorm Stolpern hat, wird nie gehen lernen. Wer Angst vor Fehlern hat, bleibt stehen und blockiert die eigene Weiterentwicklung.“ Eine Differenzierung ist allerdings nötig: „Eine konstruktive Fehlerkultur zu leben, bedeutet für ein Unternehmen jedoch nicht, dass mangelnde Sorgfalt und ein geringes Qualitätsbewusstsein akzeptiert werden“, so die Expertin weiter.

## Nicht ärgern, nach vorne schauen

Bleibt die Frage: Was kann man tun, wenn man sich über einen eigenen Fehler ärgert? „Es bringt nichts, sich selbst zu geißeln und Vorwürfe zu machen. Auf keinen Fall abwerten. Das darf man keinem anderen antun und auch nicht sich selbst. *Den Blick nach vorne richten, auf die Lösung, auf Verbesserungen.* Dazu gehört: Fehler erkennen, die Ursachen ergründen, Verbesserungen entwickeln und die Fehlererkenntnisse weitergeben, damit auch andere aus dem Schaden klug werden.“



Mag. Elke M. Schüttelkopf, MSc MBA, Management-Trainee und Unternehmensberaterin, hat sich durch ihre langjährigen Praxiserfahrungen und Forschungsarbeiten über Fehlerkultur im deutschsprachigen Raum als Fehlerkultur-Spezialistin etabliert. [www.fehlerkultur.com](http://www.fehlerkultur.com)

Viele Menschen haben so sehr Angst davor, Fehler zu machen oder zu scheitern, dass sie sich selbst blockieren, sei es im Berufsleben oder im privaten Bereich. Dabei ist es ganz einfach: Ob man will oder nicht, Fehler passieren. Sie gehören zu unserem Alltag. Was es braucht, ist ein konstruktiver Umgang mit Fehlern, um nachhaltige Verbesserungen zu erzielen.

Kennen Sie die Erfolgsgeschichte des Post-it? Wobei das Wort „Erfolgsgeschichte“ dem Erfinder des Post-it, Spencer Silver, im Jahre 1968 alles andere als ein Lächeln entlockt hätte. *Sein Ziel war es nämlich, für sein Unternehmen einen Klebstoff zu entwickeln, der stärker ist als alle anderen Klebstoffe.* Tatsache war allerdings, dass er sehr viel Zeit und Arbeit in einen Klebstoff gesteckt hatte, der am Ende alles andere als kraftvoll war. Silver verbuchte seinen entwickelten Klebstoff als schlimmen Misserfolg. Sechs Jahre später dann die große Wende. Ein Kollege Silvers stand vor dem Problem, dass ihm beim Singen ständig die Lesezeichen aus dem Liederbuch fielen. Er erinnerte sich an den leicht haftenden Kleber und „Tata!“. Das Post-it war geboren.

„Fehler sind nichts anderes als Zwischenergebnisse“, weiß Fehlerkultur-Spezialistin Elke M. Schüttelkopf. „Sie sagen uns, dass etwas noch nicht funktioniert, noch nicht richtig ist. Es ist ein Fehler, sie als Endergebnisse zu sehen und resigniert die Hände in den Schoß zu legen. Wir sollten sie als Feedback in einem Lernprozess betrachten. Und mit den gewonnenen Erkenntnissen weitermachen.“

## Das Beste aus Fehlern machen

Fehler werden oft als Makel erlebt und mit Versagen gleichgesetzt. Allzugern werden sie unter

**Tipp: Passende Seminare und Kurse rund um Persönlichkeitsmanagement, Selbstmanagement und Kommunikation finden Sie unter [www.wifiwien.at/persoenlichkeit](http://www.wifiwien.at/persoenlichkeit).**

# Mehr Bewegung als Schlüssel für ein gesundes und langes Leben



Wer seinen Puls regelmäßig in die Höhe treibt, gewinnt nicht nur an Lebensqualität, sondern lebt auch länger. Das permanent neue Angebot von Trendsportarten kann kurzfristig motivieren, mehr Sport zu treiben, ist aber nicht immer für jeden geeignet. Warum ausgebildete Trainer/-innen ein wichtiges Sicherheitsnetz für Sportler/-innen sind.

Wer sich bewegen will, kann Walken, Radfahren oder Sonnengröße absolvieren. Oder macht es ganz anders: Springt über brennende Balken, übt sich im Speerwurf und kriecht unter einem Stacheldraht durch. *So läuft das zumindest beim Spartan-Lauf. Diese nicht zufällig an die Spartaner-Krieger erinnernde Sportart ist derzeit stark im Trend. Auch Bouldern, das Klettern ohne Seil in Absprunghöhe, boomt.* Doch es muss nicht immer so abenteuerlich sein. Kniebeugen oder Liegestütz tun es genauso. Bewegung ist gesund. Deshalb empfiehlt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Erwachsenen mindestens ein zweieinhalb Stunden langes Ausdauertraining und zwei Mal pro Woche ein Krafttraining, damit die Muskeln gestärkt werden. Doch was ist zu tun, wenn man unsportlich ist?

## Jede/-r kann sich bewegen

„Leider verwechseln viele die Bedeutung von Bewegung für unsere Gesundheit mit sportlicher Leistungsfähigkeit. Die Basis für Sport bildet ein gesunder und funktioneller Körper und dieser ist nur selten durch leistungsorientiertes Sporttreiben zu erreichen“, sagt Wolfgang Ritschel-Roschitz. *Er ist Lehrgangsleiter und Trainer im Bereich Bewegung bzw. Fitnessausbildungen am WIFI Wien. Spartan-Lauf oder Bouldern sind nichts für Menschen, die gewohnt sind, auf der Couch zu liegen.* Ritschel-Roschitz: „Für diese Sportarten benötigt es eine sehr gute und ausgewogene Kondition, die durch individuell abgestimmtes Training erreicht werden kann.“ Sich zu bewegen, ist nicht alles, es geht auch darum, die Übungen korrekt auszuführen. Dabei setzen immer mehr Sportinteressierte auf die professionelle Hilfe eines/-r Trainers/-in.

## Die richtige Sportart

Ein Fehler, den vor allem Anfänger/-innen oft machen: Sie trainieren sofort mit voller Kraft voraus. Dabei sei Überforderung der Hauptgrund dafür, dass viele ihre sportlichen Aktivitäten wieder abbrechen, weiß Sport-Experte Ritschel-Roschitz. Sein Rat: mit niedriger Intensität beginnen, wobei Tempo, Schwierigkeitsgrad und Dauer immer individuell angepasst werden müssen. Und wie findet jede/-r den richtigen Sport für sich? *„Bei der Wahl der Sportart fällt die Entscheidung meist zugunsten der eigenen Stärken aus, was den Nebeneffekt hat, dass die konditionellen Defizite selten ausgemerzt werden“*, sagt Ritschel-Roschitz. Deshalb empfiehlt er, verschiedenste Bewegungsprogramme zu starten, welche sowohl die Motivation zum Bewegen als auch ein Defizittraining beinhalten. „Diese Programme sind sehr individuell und sollten unter Anleitung von erfahrenen Trainerinnen und Trainern begonnen werden.“

## Gesunder Lifestyle, gesunde Ernährung

Zu einem gesunden Lifestyle gehört neben der Bewegung auch die richtige Ernährung. Sport hat hier einen wunderbaren Nebeneffekt. *„Wer sich viel und gut bewegt, sorgt dafür, dass der Körper regelrecht nach gesunden Nahrungsmitteln verlangt, was sich auch positiv auf Körper und Geist auswirkt“*, so Ritschel-Roschitz. „Genügend Flüssigkeitsaufnahme und eine ausreichende Menge an Vitaminen bilden die Basis. Danach ist es nur nötig, auf den richtigen Verteilungsschlüssel der Nährstoffe zu achten. Gelingt einem dies, wird man mit den richtigen Mengen satt.“ Jetzt gilt es nur noch, sich allein oder in

der Gruppe auf den Weg zu machen, am besten noch draußen in der Natur – übrigens auch ein Sporttrend, der wieder im Kommen ist.

## Fitnesstrainer/-innen als Sicherheitsnetz

Ein weiterer Trend ist: Immer mehr Menschen verstehen, dass ein Trainingsplan und die richtige Anleitung für mehr Bewegung im Alltag das A und O sind, um dranzubleiben. Spätestens hier kommen ausgebildete Fitness-Coaches ins Spiel. *Sie sind nicht nur diejenigen, die bei der Motivation helfen, die Bewegungsabläufe zeigen, sondern auch das letzte Sicherheitsnetz, wenn es darum geht, den Körper korrekt zu bewegen.* Denn was hilft es, mehr Kraft in den Armen zu haben und einen Sixpack, wenn die Knie Schaden nehmen, weil eine Übung falsch ausgeführt wurde. Das korrigierende Auge der Trainer/-innen und ihre Erklärungen sind vor allem für Anfänger/-innen essenziell, um Spaß am Sport zu entwickeln und dranzubleiben.

## 5 Tipps vom Fitnessprofi, die Sie im Sommer leicht an der frischen Luft umsetzen können:

1. Jeden Tag einmal den Körper ganz strecken und dann alle Muskeln einmal bewusst anspannen.
2. Spazieren oder locker laufen über einen Zeitraum von ca. 20–30 Minuten.
3. Wege mit dem Fahrrad oder zu Fuß statt mit dem Auto oder den Öffis zurücklegen.
4. Treppensteigen anstatt Rolltreppen oder den Lift wählen.
5. Besprechungen oder Treffen bei einem Spaziergang durchführen ...



© Foto: Weisener  
Wolfgang Ritschel-Roschitz

ist Lehrgangsleiter und Trainer im Bereich Bewegung bzw. Fitnessausbildungen am WIFI Wien. Er arbeitet als Projektleiter im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

**Tipp:** Ausbildung zum/zur Gesundheits- und Fitnesstrainer/-in, [www.wifiwien.at/11381018](http://www.wifiwien.at/11381018)