

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Hallo!



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Jakob, wir haben gerade vier verschiedene Möglichkeiten gesehen, wie Sie mit einem Misserfolg umgehen könnten.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Haben Sie eine Idee, nach welchen Kriterien man diese einteilen kann?



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Naja, es gab Gründe, die mit mir zu tun haben und Gründe, die nichts mit mir zu tun haben.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Stimmt.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Wir verwenden übrigens den Begriff **Attribution**, wenn es darum geht, wo wir die Ursachen von etwas suchen.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Und, wie Jakob gerade sehr richtig erkannt hat, kann man Ursachen bei sich selbst suchen oder woanders.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Man spricht dann von **interner** Attribution, wenn man die Ursachen bei sich selbst sucht.

internal		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Und **externale** Attribution ist es dann bei äußeren Umständen?

internal		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Stimmt genau.

internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Eine zweite Unterscheidung, die wir treffen müssen, ist, ob sich die Ursachen verändern können oder nicht.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Das nennen wir dann variabel
beziehungsweise stabil.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg

	stabil	
internal		
external		

Unter „stabil“ stelle ich mir etwas vor, das längerfristig gleich bleibt. Ist das richtig?

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ja. Und **variabel** ist etwas, das sich öfters ändert.

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

	stabil	variabel
internal		
external		

Aha. Wenn ich also denke,
dass ich das Kapitel nicht
verstanden habe, weil ich
einfach zu dumm dafür bin...

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

...dann wäre das **internal**, weil Sie den Grund bei sich selbst suchen und **stabil**, weil sich daran vermutlich nicht viel ändert.

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

...also wäre das eine **stabile interne Attribution**.

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

...also wäre das eine **stabile interne Attribution**.

	stabil	variabel
internal	"Fähigkeit" Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Vorlieben, Begabung; allgemein gesagt: etwas ,das man hat oder nicht...	
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ah! Das ist also wohl immer so, wenn es um Fähigkeiten geht, die man entweder hat oder nicht hat.

	stabil	variabel
internal	"Fähigkeit" Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Vorlieben, Begabung; allgemein gesagt: etwas ,das man hat oder nicht...	
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ok. Und wenn ich denke,
dass ich mir nur nicht genug
Mühe gegeben habe...

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

...dann wäre das eine **variable interne Attribution**.

	stabil	variabel
internal		"Anstrengung" Anstrengung, Mühe, richtige Strategie, Beharrlichkeit, aufgewendete Zeit...
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Gut, das ist soweit klar.

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Wenn Sie davon ausgehen, dass Sie das Kapitel wegen **äußeren Umständen** nicht verstanden haben, dann kann das auch stabil oder variabel sein.

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

In der Bildergeschichte war zum Beispiel die Rede von Ihrem alten Lehrer, der Ihnen das Thema nicht so gut beigebracht hat.

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ja, der war furchtbar!

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Da das nicht mehr zu verändern ist,
ist das ein Beispiel für **stabile**
externe Attribution.

	stabil	variabel
internal		
external	„Situation“ Schwierigkeit der Aufgabe, Vorliebe des Lehrers, Können des Lehrers, Unterstützung durch Eltern/Freunde/andere...	

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ok, dann fehlt ja nur noch die **variable externe Attribution**.

	stabil	variabel
internal		
external	„Situation“ Schwierigkeit der Aufgabe, Vorliebe des Lehrers, Können des Lehrers, Unterstützung durch Eltern/Freunde/andere...	

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Genau. Das ist einfach Pech oder Glück. Kann man nicht beeinflussen; hat man eben manchmal und manchmal nicht.

		variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Zum Beispiel, dass gerade eine Baustelle vor dem Haus ist und ich mich deshalb nicht konzentrieren kann?

	stabil	variabel
internal		
external		"Glück" Tagesform, Wetter, Zufall...

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ja, ein gutes Beispiel,
Jakob!

	stabil	variabel
internal		
external		"Glück" Tagesform, Wetter, Zufall...

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

	stabil	variabel
internal	"Fähigkeit" Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Vorlieben, Begabung; allgemein gesagt: etwas ,das man hat oder nicht...	"Anstrengung" Anstrengung, Mühe, richtige Strategie, Beharrlichkeit, aufgewendete Zeit...
external	"Situation" Schwierigkeit der Aufgabe, Vorliebe des Lehrers, Können des Lehrers, Unterstützung durch Eltern/Freunde/andere...	"Glück" Tagesform, Wetter, Zufall...

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Egal, welche Gründe Sie für Misserfolge verantwortlich machen, Sie können Sie immer nach diesem Schema einteilen.

	stabil	variabel
internal	"Fähigkeit" Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Vorlieben, Begabung; allgemein gesagt: etwas ,das man hat oder nicht...	"Anstrengung" Anstrengung, Mühe, richtige Strategie, Beharrlichkeit, aufgewendete Zeit...
external	"Situation" Schwierigkeit der Aufgabe, Vorliebe des Lehrers, Können des Lehrers, Unterstützung durch Eltern/Freunde/andere...	"Glück" Tagesform, Wetter, Zufall...

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Das ist ja ganz interessant. Ich verstehe nur nicht, was mir das bringen soll.

	stabil	variabel
internal	"Fähigkeit" Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Vorlieben, Begabung; allgemein gesagt: etwas ,das man hat oder nicht...	"Anstrengung" Anstrengung, Mühe, richtige Strategie, Beharrlichkeit, aufgewendete Zeit...
external	"Situation" Schwierigkeit der Aufgabe, Vorliebe des Lehrers, Können des Lehrers, Unterstützung durch Eltern/Freunde/andere...	"Glück" Tagesform, Wetter, Zufall...

Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Das will ich Ihnen jetzt erklären.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Für die Motivation ist es nämlich ganz entscheidend, worin man die Ursachen für Misserfolge sieht!



Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Überlegen wir doch mal zusammen,
was die Konsequenzen jeweils sind.
Angenommen, Sie halten sich für zu
dumm für das Thema...

		variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

...dann bringt es auch nichts,
wenn ich es weiter probiere.

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

...dann bringt es auch nichts,
wenn ich es weiter probiere.

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	

Richtig. Das hat natürlich den Vorteil, dass man in Zukunft Energie spart, indem man es nicht mehr probiert. Und man kann auch nicht enttäuscht werden.

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	

Aber es ist demotivierend und führt zu schlechteren Leistungen. Sie erinnern sich ja an das Thema realistische Ziele setzen...

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Und wenn Sie Ihrem alten
Lehrer die Schuld geben?

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Das ist ja fast dasselbe - ich bemühe mich dann jedenfalls auch nicht mehr so sehr.

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	
external	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Wir hatten alle auch mal schlechte Lehrer. Trotzdem tragen wir die Verantwortung für uns selber!

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	
external	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Und die Baustelle?

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	
external	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Da kann ich ja sowieso nichts machen! Also gebe ich gleich auf...

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	
external	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	
external	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Es bleibt Ihnen eigentlich nur eine Möglichkeit, oder?

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	
external	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ja. Dann sollte ich wohl die Verantwortung selbst übernehmen und davon ausgehen, dass ich mir noch nicht genug Mühe gegeben habe...

	stabil	
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	
external	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

	stabil	variabel
internal	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	Mehr Anstrengung → Gute Attribution!
external	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution	Keine weitere Anstrengung → Schlechte Attribution

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Bei Erfolgen ist es übrigens
genau dasselbe!



Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Auch wenn man Erfolg hatte, kann man die Ursachen internal oder external suchen.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Jakob, versuchen Sie doch mal selber für die vier Alternativen jeweils ein Beispiel zu finden. Stellen Sie sich mal eine erfolgreiche Situation vor.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Ich probiere es mal. Also, ich
hab gerade eine gute Note
bekommen...



Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Zuerst einmal: Internal und stabil...

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ich hab es einfach drauf!

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Und ist es förderlich für die Motivation, das zu denken?

	stabil	variabel
internal	"Fähigkeit" Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Vorlieben, Begabung; allgemein gesagt: etwas ,das man hat oder nicht ‘...	
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ja klar! Ich hab mir doch extra in der letzten Lektion dafür einen eigenen Satz formuliert.

	stabil	variabel
internal	"Fähigkeit" Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Vorlieben, Begabung; allgemein gesagt: etwas ,das man hat oder nicht ‘...	
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

	stabil	variabel
internal	"Fähigkeit" Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Vorlieben, Begabung; allgemein gesagt: etwas ‚das man hat oder nicht ‘...	

Ja und Nein. Natürlich sollen Sie ein positives Selbstbild haben. Wenn Sie aber Erfolge nur darauf zurückführen, bräuchten Sie sich ja nicht mehr anzustrengen.

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ok, da ist was dran.

	stabil	variabel
internal	"Fähigkeit" Intelligenz, Konzentrationsfähigkeit, Vorlieben, Begabung; allgemein gesagt: etwas ,das man hat oder nicht '...	
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Jetzt bitte ein Beispiel für
external und stabil...

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Ich habe die gute Note bekommen, weil der Prof mich mag.

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Und ist es hilfreich, so zu denken?

	stabil	variabel
internal		
external	"Situation" Schwierigkeit der Aufgabe, Vorliebe des Lehrers, Können des Lehrers, Unterstützung durch Eltern/Freunde/andere...	

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Naja. Jedenfalls wird es mich nicht motivieren, mich das nächste Mal besonders anzustrengen, wenn mir der Prof sowieso gute Noten gibt.

	sta	
internal		
external	"Situation" Schwierigkeit der Aufgabe, Vorliebe des Lehrers, Können des Lehrers, Unterstützung durch Eltern/Freunde/andere...	

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Und wie sieht es aus mit
external und variabel...

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Hm. Das wäre dann wohl einfach Glück, oder?

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Genau. Zum Beispiel eine gute Note, weil die Klausur zufällig sehr einfach war.

	stabil	variabel
internal		
external		"Glück" Tagesform, Wetter, Zufall...

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Klingt irgendwie nicht sehr motivierend...

	stabil	variabel
internal		
external		"Glück" Tagesform, Wetter, Zufall...

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Dann bleibt jetzt nur noch
internal und variabel...

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Das ist ja dann Anstrengung. Also:
„Ich hab meine gute Note
bekommen, weil ich viel gelernt
habe.“

	stabil	variabel
internal		
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Sie merken schon: Auf diese Art kann man auf Erfolge stolz sein!

	stabil	variabel
internal		"Anstrengung" Anstrengung, Mühe, richtige Strategie, Beharrlichkeit, aufgewendete Zeit...
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Stimmt. Eigentlich ist das total naheliegend, aber ich habe da noch nie drüber nachgedacht...

	stabil	variabel
internal		"Anstrengung" Anstrengung, Mühe, richtige Strategie, Beharrlichkeit, aufgewendete Zeit...
external		

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

So geht es den meisten Leuten.
Deswegen machen wir ja dieses
Training hier.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



In Zukunft werde ich also versuchen, Misserfolge wie auch Erfolge auf meine eigene Anstrengung zurückzuführen.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Sehr gut. Es geht dabei auch nicht immer um ganz große Erfolge und Misserfolge wie Noten an der Uni.



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Auch im Kleinen sollte man darauf achten - wenn man zum Beispiel mal eine Aufgabe nicht lösen kann oder wenn man an einem Tag nicht alles gelernt hat, was man sich vorgenommen hatte!



Umgang mit Erfolg und Misserfolg



Gut, dann geht es jetzt weiter.

