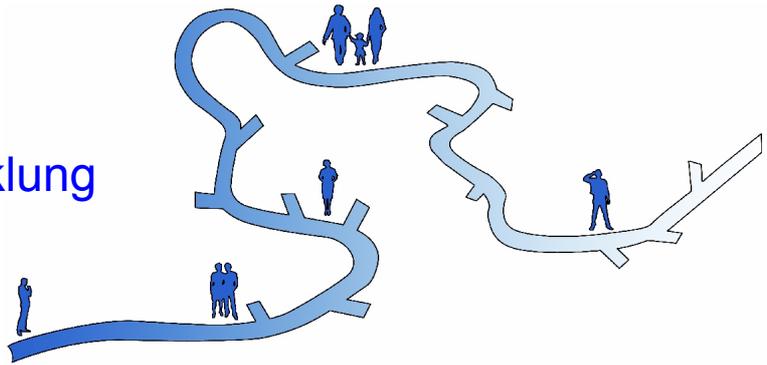


DER LEBENSWEGE-RUNDBRIEF

Praxis für
Persönlichkeitsentwicklung
Lebensberatung und
Psychotherapie



GEZIELT ENTSPANNEN. BEWUSSTER ARBEITEN UND LEBEN.

Rundbrief Nr. 11, im November 2017

Inhalt:

„Warme Worte“	2
„Scheitern ... weit verbreitet und wenig diskutiert“	3
Termine	12

LEBENSWEGE

Praxis für Persönlichkeitsentwicklung,
Lebensberatung und Psychotherapie

Winfried Wershofen
Klemens-Hofbauer-Straße 37
53117 Bonn
Tel. 0228 – 967 80 75

Mail: info@praxis-lebenswege.de
www.praxis-lebenswege.de
www.burn-out-beratung.de
www.lebenswege-blog.de



Liebe Freunde und Interessierte,

ich sende Ihnen und Euch heute den elften Rundbrief der Praxis Lebenswege.

Alte Rundbriefe kann ich Ihnen auf Wunsch gerne noch (einmal) zumailen oder Sie können Sie hier von meinem Blog downloaden. [Rundbriefe](#)

- Heute gibt es um das Thema „ **Scheitern ... weit verbreitet und wenig diskutiert**“. Scheitern kommt meines Erachtens häufig vor. Nur wird es wenig diskutiert, weder in der Öffentlichkeit oder im Freundeskreis. Anderes als etwa in den USA, wo es fast zu „guten Ton gehört und viel weniger anrühlich ist. Was kann ich aus einem Scheitern lernen und wie könnte es weiter gehen?
- Dazu wieder die **Veranstaltungs-Hinweise**.
- Sie möchten diesen Newsletter **weiterempfehlen**? Dann senden Sie mir bitte die Mail-Adresse Ihres/r Freundes/in oder Kollegen/in und ich werde ihn oder sie in meinen Verteiler aufnehmen. Oder er/sie trägt sich auf www.lebenswege.blog.de rechts in der Spalte für den Rundbrief an. Achtung double-Opt Verfahren, d.h. Nach der Anmeldung auch noch in der Bestätigungsmail auf den link klicken. Etwas Geduld: Das kann einige Minuten dauern.
- Sie möchten eine **Rückmeldung geben, Kritik üben oder sich mit einem Beitrag einbringen** oder können den Newsletter nicht öffnen?

Dann freue ich mich über eine Rückmeldung ebenfalls unter info@praxis-lebenswege.de.

Bei allen Optionen können Sie auch über die Antwortfunktion in ihrem Mail-Programm gehen. Oder Sie schreiben am besten Ihren Kommentar in meinen Blog <http://www.lebenswege-blog.de>

Die aufgeführten Links sind mit „Strg-Taste halten und auf den Link klicken“ zu öffnen.

Für heute verbleibe ich wieder mit besten Grüßen aus Bonn und wünsche Ihnen und Euch gute Energien für jeden Tag des Lebens!

Winfried Wershofen

[Scheitern ... weit verbreitet und wenig diskutiert](#)

Ich weiß gar nicht mehr, ob ich damals alleine oder mit Freunden vor dem Fernseher gesessen habe. Uli Hoeneß jagt den entscheidenden Elfmeter im Endspiel der Fußball-EM 1976 über's Tor in den Belgrader Nachthimmel.

Video zu [Uli Hoeneß 1976](#)

Die deutsche Mannschaft ist im Finale gescheitert. Die etwas Älteren unter Ihnen erinnern sich vielleicht auch noch daran...

Ums **Scheitern** soll es heute gehen. Ist das doch bei näherem Hinsehen ein recht komplexes Thema. 1976 in diesem Endspiel ist es schnell geklärt. Wer im Finale nicht gewinnt, ist gescheitert. War die deutsche Mannschaft doch damals - wie übrigens heute auch wieder – der amtierende Weltmeister. Dann konnte man doch davon ausgehen, das eine – von der Konkurrenz der Mannschaften her - „leichtere“ Europameisterschaft gewonnen wird. Hat leider nicht geklappt.

Wenn hier nun relativ leicht von einem Scheitern im Finale gesprochen wird, ist der Begriff in vielen anderen Bereichen nicht so leicht zu fassen. Denn außerhalb einer eher spektakulären Fußball-EM kann uns das Thema mit etwas Aufmerksamkeit täglich begegnen. Ehen werden tausendfach jedes Jahr geschieden, Insolvenzen wie jetzt aktuell die der Bonner Solarworld oder von Air Berlin machen die Runde, viele kleine Geschäfte in den Innenstädten öffnen und schließen bald wieder. Trotz hohen persönlichen und finanziellen Einsatz bleibt der Erfolg aus.

Und wenn wir selbst betroffen sind, wird Scheitern zu einem sehr menschlichen, persönlichen und manchmal auch existentiellen Thema. Dem wir uns nicht entziehen können und sollten. Aus dem wir vieles lernen und daran in unserer persönlichen Entwicklung wachsen können.

Wie wir mit Scheitern umgehen, hat **einen großen Einfluss auf unsere persönliche und berufliche Entwicklung**. Auch die erfolgreichsten Menschen sind zuvor sicher einige Male gescheitert und haben neu angefangen bzw. trotz ihrer Misserfolge weitergemacht. Der Duden erklärt scheitern mit: „ein angestrebtes Ziel oder Ähnliches nicht erreichen, keinen Erfolg haben“.

Dazu einige Beispiele:

- *Ich habe 1986 den faszinierenden Extrembergsteiger **Reinhold Messner** in meiner Zeit als Journalist auf seiner Vortragstour anlässlich der **erfolgreichen Ersteigung aller 14 8000er Tausender der Welt** interviewt. Kurz zuvor hatte er den letzten fehlenden Gipfel "bezwungen". Er berichtete eindrucklich davon, dass er diesen Erfolg geschafft und alle seine Touren bis heute überlebt hat, weil er mehr als 1/3 seiner Expeditionen aufgrund der widrigen Bedingungen **abgebrochen** hat. Ein bewundernswertes intuitives Gespür dafür, was geht und wann die Gefahren zu groß sind. Und später erneut zum nächsten Gipfel wieder aufge-*

brochen ist, bis er alle 8000er erstiegen hatte. Viele seiner MitkonkurrentInnen sind dabei ums Leben gekommen.

- Bei der Abschlussfeier der Abiturklasse der Waldorfschule meiner jüngeren Tochter spricht auch eine Lehrerin, die noch nicht lange dort unterrichtet. Sie hatte vor einigen Jahren kurz vor dem Staatsexamen schon das Stellenangebot einer staatlichen Schule erhalten. Doch dann merkt Sie, sie schafft es nervlich nicht zu ihrer Prüfung anzutreten. Später besteht sie in einem zweiten Versuch ihre Prüfung, aber die zugesagte Stelle ist nun weg. Sie bewirbt sich in der Waldorfschule und **geht dort richtig in ihrer Arbeit auf**. Während ihrer Rede sagt Sie: „Die Schule ist gut für mich“ und „ich bin gut für die Schule“.
- Der **Fußball-Profi Thomas Broich**, der von 2002 bis 2010 bei Borussia Mönchengladbach, dem 1. FC Köln und zuletzt glücklos beim 1. FC Nürnberg spielte, verlässt Deutschland und machte ab 2010 in Australien eine heute schon **legendäre Karriere**: Er gewann mit seinem Verein Brisbane Roar 2011 die australische Meisterschaft, wurde 2012 und 2014 als bester Spieler der Saison ausgezeichnet und 2014 zudem als Fußballer des Jahrzehnts in Australien geehrt. In Deutschland fast abgeschrieben, in Australien zum Star avanciert. Der sehenswerte Dokumentationsfilm [Tom meets Zizou](#) berichtet davon.
- Eine Ehe scheitert nach 20 Jahre und die Ehepartner gehen getrennte Wege. Während die Frau sich wie befreit fühlt und viel neue Projekte angeht, will der Mann die Scheidung lange Zeit nicht akzeptieren und verfällt in Depressionen. Die beiden Partner **bewerten rückwirkend die gemeinsame Zeit sehr unterschiedlich**. Sie denkt dankbar an die gemeinsame, aber für sie nun beendete gemeinsame Zeit zurück, er verharrt mitleidig in seiner Kränkung und Verlassenheit.
- Sie alle kennen vermutlich die **gelben Post-It Haftzettel**. Sie sind eher zufällig entstanden. Ein Mitarbeiter sah sich in seinen langen Bemühungen „gescheitert“, einen neuen Klebstoff zu entwickeln. Aber er hielt nicht dauerhaft und löste sich viel zu schnell bei geringer Belastung. Sein Klebstoff hielt einfach nicht. Ein Kollege suchte genau so einen Klebstoff, der sich als Klebezettel ohne Rückstände schnell wieder abnehmen lies. Der Siegeszug des gelben Post IT Zettels begann. Es gibt kaum ein Büro ohne sie.

War der verschossene Elfmeter in der subjektiven Bewertung und der Einschätzung des sozialen Umfeldes eindeutig ein Scheitern, sieht es bei vielen anderen Ereignissen nie so eindeutig aus. **Oft ist die Bewertung der Notwendigkeit des Scheiterns erst in der Rückschau deutlich zu konstatieren.**

An einer Aufgabe oder an einem Ziel oder einem Traum gescheitert zu sein, ist vor allem **eine subjektive Bewertung und keine objektive Tatsache**. Welche Instanz wollte das auch objektiv beurteilen? Spielen doch die vorher erwarteten und die später erreichten Ziele und die Kriterien zur Überprüfung des Erfolges eine entscheidende Rolle. Und wie sieht die Bewertung nach einem, fünf

oder zehn Jahren aus? Das heißt, unser Urteil über unser Scheitern oder das anderer können nur relativ und vorläufig sein. **Scheitern ist das Ergebnis eines sozialen Urteilsprozesses.**

Scheitern ist aber etwas anderes als Fehler, die wir eventuell hätte vermeiden können. Wir sollten aus unserem Fehlern lernen und sie nicht wiederholen.

„Wer einen Fehler gemacht hat und ihn nicht korrigiert, macht eine zweiten.“ Konfuzius

Aber **scheitern können wir trotz bester Fehlervermeidung durch äußere Faktoren.**

Der Landwirt hat sorgfältig investiert und gearbeitet und doch fährt er aufgrund eines Tornados oder einer Überschwemmung eine Missernte ein.

Ein mittelständiges Familienunternehmen muss nach 80 Jahren Bestand Insolvenz anmelden, weil der wichtigste Zulieferer die wichtigsten Bauteile mit minderer Qualität geliefert hat und die gesamte Jahres-Produktion unverkäuflich bleibt. Die Rückläufe haben am Ende alle Werkshallen gefüllt.



Scheitern ist von vielen Faktoren abhängig. Es scheint in anderen Ländern wie zum Beispiel den USA viel akzeptierter und weniger sanktioniert zu sein als bei uns. Dort gibt es wohl durch eine „Versuch und Irrtum“-Haltung ein entspannteres Umgehen mit dem Thema. Es gibt eben keinen Erfolg ohne vorherigen Misserfolg.

Eine Initiative, die gegen das Tabu arbeitet, sind die [„Anonymen Insovenzler“](#). Gegründet von einem ehemaligen Unternehmer, gibt es jetzt in 15 Städten Selbsthilfegruppen, die schon Tausende von Teilnehmenden hatten. Und auch auf den sogenannten „Fuck up Nights“ berichten vorwiegend junge "SpeakerInnen" aus Start Up Unternehmen vom Scheitern ihrer Projekte.

- **Scheitern gehört zum Leben**

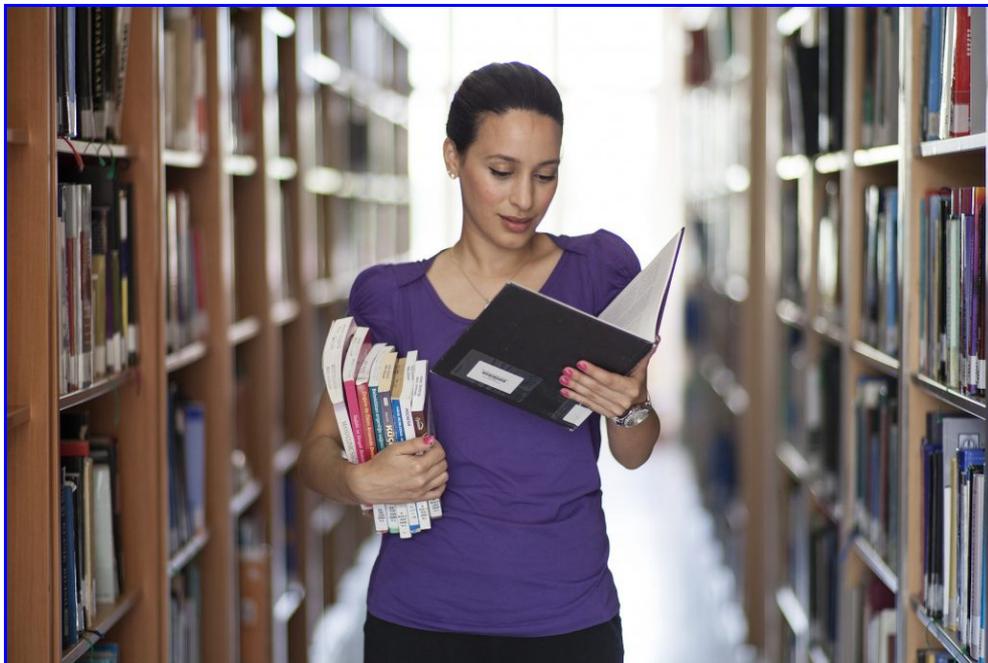
Ich glaube, Scheitern gehört unabwendbar zum Leben und wir können (viel) daraus lernen. Wir können scheitern, weil **wir unsere Ziele zu hoch oder sogar unerreichbar gesetzt haben**. Als Spieler wie Thomas Broich in der 1. Bundesliga auf der Bank sitzen und irgendwann ohne Vertrag dastehen oder mit sicherem Einsatz und niedrigerem Einkommen in der 2. oder 3. Liga oder im Ausland weitermachen.

In bestimmten Bereichen ist das Scheitern für Einzelne der Teilnehmenden sogar fest mit eingeplant. Es kann im Sport immer nur einen Sieger geben. Bei den Verkaufszahlen der Autoindustrie steht am Ende immer nur einer auf dem 1. Platz. Es machen nicht alle Grundschüler Abitur. Am Ende der Fußballbundesligasaison werden zwei Mannschaften absteigen und eine muss in die Relegation. Es wird auch nach der Bundestagswahl 2017 im Herbst nur eine/n BundeskanzlerIn geben.

- **Scheitern bei wichtigen oder nebensächlichen Dingen**

Es spielt sicher eine Rolle, ob es ein Scheitern bei Kleinigkeiten **oder auf hohem Niveau** ist. Die Niederlage im Fußball-WM-Endspiel ist bitterer und schwerer zu verarbeiten als ein verlorenes Freundschaftsspiel. Ein schlechter Platz bei einem Vorbereitungswettkampf tut weniger weh als „nur“ die Bronze-Medaille bei einer Olympiade trotz jahrelanger intensiver Vorbereitung mit vielen privaten Entbehrungen.

Hat eine Studentin einen Blackout trotz bester Vorbereitung bei einer Vortrag in einem nebensächlichen Seminar im Studium oder in der entscheidenden Prüfung zum Staatsexamen?



- Sicher spielen auch **äußere Umstände** eine Rolle, wie gut man ein Scheitern verarbeiten kann. Einflüsse von außen wie ein technischer Defekt oder eine falsche Entscheidung des Schiedsrichters machen es leichter, da es ja einen „Schuldigen“ gibt, also es nicht an den eigenen Fähigkeiten und dem eigenen Einsatz gelegen hat. **Das hinterlässt nicht so schwere Wunden wie eigenes Versagen.**

- **Müssen wir alle Ziele erreichen?**

Ist es überhaupt sinnvoll, alle seine Ziele zu erreichen? Der Schriftsteller Arno Geiger fasst das für die Literatur in seinem Kurzgeschichtenband "Anna nicht vergessen" so zusammen: *„Ein glückliches Leben ergibt keinen Roman: das zeigt die Weltliteratur. Das Gefühl der Verlassenheit und der Sinnlosigkeit und der Vergeblichkeit, das gehört gerade auch in die Erzählung und in die Shortstory wie die Leiche in den Kriminalroman.“*

- **Braucht es im Leben nicht auch das Scheitern als zentrales Lebenselement?**

Wäre es nicht langweilig, wenn alles immer klappt und das Leben sorgenfrei wäre? Ist Scheitern nicht auch so etwas wie das berühmte „**Salz in der Suppe**“?

Und was ist, wenn es keine (wichtigen) Ziele mehr gibt? Ein Kollege von mir erzählte von ausgewanderten Deutschen auf Mallorca, die sich - etwa nach dem lukrativen Verkauf ihrer Firma - dort ein sorgenfreies Leben versprochen haben und nach einem Jahr austauschbarer Bussi-Bussi-Partys auf der Suche nach neuem Lebenssinn (und -zielen?) begeben. Ein Psychologe soll dort schon gut von der Begleitung der Ausgewanderten auf der Suche nach neuem Lebenssinn leben.

- **Zielerreichung als Fetisch?!**

Oder gibt es nicht auch ein immer schneller drehendes Ziel-Karussell? Meine Szene der Persönlichkeitsentwicklung arbeitet ja viel mit Visionen, Zielerreichung, Verlassen der Komfortzone, Aufbrüchen zu neuen Ufern... Und das hat ja auch seine Berechtigung und ist für viele unserer Kunden und KlientInnen hilfreich und inspirierend.

Aber es spielt oft eine - meines Erachtens - übertriebene „Alles ist machbar“-Philosophie mit „Keine Grenzen“, „keine Hindernisse“, „alle Probleme sind nur versteckte Lösungen“ und eben selten ein Gedanke an ein mögliches Scheitern mit. Das ist ja zu Recht immer wieder als „Selbstoptimierungswahn“ beschrieben worden. **Scheitern ist da nicht vorgesehen** oder es wird mit lautem „Tschaka“ zum nächsten Angriff geblasen. Ich erlebe zunehmend aber in meiner Arbeit und auch privat den Wunsch nach Entschleunigung, Überschaubarkeit, kleineren oder auch mal gar keinen Zielen und Schritten und Zufriedenheit mit dem Erreichten. **Alles eine Nummer kleiner bringt weniger Scheitern mit sich.**

- **Der Versuch ist es wert**

Das Gute am Scheitern ist, es versucht zu haben. Sich am Ende nicht vorzuwerfen, etwas Wichtiges unterlassen zu haben. Sich in einer Lebensbilanz vorzuhalten, **ein wichtiges Ziel nicht angegangen** zu sein... Und irgendwann gibt es ein **VORBEI – ZU SPÄT!** Den Mut gehabt zu haben, dagegenzuhalten und dranzubleiben.

Wie Harry Belafonte zugeschrieben wird: „Ich brauchte Jahrzehnte, um über Nacht berühmt zu werden.“ Das heißt: Auch erfolgreiche und berühmte Menschen haben Probleme, sie gehen nur anders damit um.

Die Dinge, die man falsch gemacht hat, bereut man nicht so sehr, **wie die Dinge, die ich**

nie versucht habe. Und ein schnelles Scheitern kann auch dafür sorgen, das zu entwickelnde Produkt oder eigenen Ideen noch zu verbessern.

- **Wann sollten wir loslassen?**

Dagegen steht, irgendwann loszulassen und sich ein Scheitern einzugestehen. Die Kosten und der persönliche Verzicht und die eigene Anstrengung stehen in keinem Verhältnis mehr zum Aufwand. Oder viel zu lange und mit hohen investiven und/oder persönlichen Kosten weitergemacht, bis es nicht mehr ging. Alles ist aus dem Ruder gelaufen. Und dann **den entscheidenden Schritt gehen**, die Hoffnung auf einen Erfolg loszulassen und zu scheitern, aber dadurch auch frei zu sein für neue Wege und Projekte und langsam die Energien dafür zu kriegen. Die Wissenschaft nennt das die **Dissonanztheorie**: Es gibt einen großen inneren und sozialen Rechtfertigungsdruck, d.h. eine einmal getroffene Entscheidung und die Anstrengungen müssen vor sich selbst (und anderen) gerechtfertigt werden. Das Eingestehen des Scheiterns würde einen unangenehmen Spannungszustand erzeugen.

Das sieht man aktuell beim VW Konzern in der Diesel-Affäre oder bei PolitikerInnen, die bei ihrer Doktor-Arbeit gefuscht haben. Das Eingeständnis, falsch gehandelt zu haben (wenn es überhaupt kommt) kommt erst am Ende langer Vertuschung und scheinweisen Anerkennung von Fehlern.

- **Zu lange gekämpft oder zu früh aufgegeben?**

Und es gibt den Zwiespalt zwischen zu früh aufgehört und zu lange festgehalten. Möglicherweise einmal zu früh aufgehört und knapp - ohne es natürlich zu wissen - **am Erfolg vorbei geschrappt (und gescheitert)**. Oder einmal mehr aufgestanden als liegen geblieben, es noch einmal versucht und **den großen Erfolg eingeheimst**. Die Erfindungen der Glühbirne oder des Telefons gehören wohl in diese Kategorien wie vermutlich auch viele andere bahnbrechenden Erfindungen und Entdeckungen, die erst nach vielen und scheinbar aussichtslosen Versuchen entstanden sind.

Vermutlich lässt die Hoffnung, da es doch noch klappt, viele so lange an einem bisher erfolglosen Projekt festhalten.

Ich selbst bin seit **30 Jahren in der Erwachsenenbildung** tätig und seit **20 Jahren auch mit meiner Praxis für Persönlichkeitsentwicklung** und begleite dort Menschen in Kursen, Seminaren, Ausbildungen, Therapie und Supervision. Von drei Festanstellungen in den ersten 10 Jahren habe ich zweimal gekündigt oder um Vertragsauflösung gebeten, weil ich einfach nicht mehr zufrieden war. Eine Arbeit war aufgrund der Förderung durch Bundesprojektmittel zeitlich befristet. **Es ist immer danach weitergegangen.** Mit Höhen und Tiefen, aber doch stetig weiter.

Seit 20 Jahren bin ich ausschließlich selbständig in meiner Praxis Lebenswege und muss mich immer wieder neu „verkaufen“. Wenn ein Projekt nicht geklappt hat, habe ich halt ein Neues entwickelt und angeboten bzw. hatte immer mehrere gleichzeitig. Und von meinen

Angeboten in eigener Regie oder mit Kooperationspartnern zusammen sind sicher 40 % oder mehr in diesem Jahren nicht zustande gekommen. Das war immer auch anstrengend und ermüdend, manchmal auch kränkend, weil unser Selbstwert auch spürbar durch unsere Aufträge und Erfolge genährt wird. **Aber als richtiges Scheitern habe ich das interessanterweise nie empfunden.**

Half mir doch mein Dranbleiben, meine Hartnäckigkeit als eine meine stärksten Eigenschaften **meinen Traum einer eigenen Praxis** am Leben zu halten und immer wieder **nach neuen Wegen zu schauen**. Und eben auch immer flexibel zu bleiben ohne halsstarrig zu werden.

Welche Lehren/Konsequenzen können wir aus einem vermeintlichem Scheitern zu ziehen?

Kann ich scheitern lernen?

- **Das Aufgeben eines Projektes oder einer Idee steht am Anfang**

Das Wichtigste und oft auch Schwerste ist meines Erachtens, **sich das Scheitern** eines beruflichen Projektes, einer Ehe oder eines immer mehr unerreichbaren privaten Ziels erst einmal **einzugestehen** und nicht mehr danach zu streben. Das heisst: Illusionen aufgeben, Loslassen, Abwickeln, Verträge kündigen, Vereinbarungen auflösen, das Geschäft verkaufen oder Insolvenz anmelden... usw.

- **Beachten Sie all Ihre Gefühle**

Für die psychische Hygiene ist das Zulassen aller beteiligten Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Trauer, Leere. Und das kann einige Wochen und Monate dauern, denn die Seele ist oft noch in einer Art Arbeitsmodus. Das hilft, das Erlebte noch einmal anzuschauen, die unterschiedlichen Emotionen auszuleben und zu verarbeiten. Gemeisterte Krisen stärken unser Selbstwertgefühl.

- **Nüchterne Analyse des Geschehens**

Dem sollte - sinnvollerweise erst nach einiger Zeit - die nüchterne Analyse des Geschehens folgen. Was hat aufgrund **eigener Fehler** oder falscher Zielsetzung nicht geklappt und was aufgrund **unvermeidbarer Störungen von außen**? Und die oft gerühmte Kunst die beiden Aspekte auseinander zu halten. Eine so weit möglich objektive Bewertung ohne Verdrängung aus Selbstschutz.

Wichtig ist, die selbstverursachten Gründe für das Scheitern zu erkennen und hilfreiche Erkenntnisse für die Zukunft zu gewinnen. Oft war diese Analyse früher nicht möglich, weil es „wie im Hamsterrad“ darum ging, immer weiter zu machen.

- **Verbieten Sie sich Selbstmitleid oder Schuldgefühle**

Die Kunst ist, das Projekt loszulassen und sich nicht zu lange festzubeißen. Mit einer gesunden Selbstachtung weitermachen. Damit kommen Sie aus aus einer **Sieger-Verlierer, Alles-oder-Nichts oder Schwarz-Weiß-Haltung heraus**. Die Gefahr ist, nach einem

Scheitern alles Aufgebaute zu negieren und uns unsere Leistungen vollkommen abzuwerten. Es gibt auch bei einem Scheitern vieles, **was vorher gut gelungen ist** und mit dem Sie weiterarbeiten und mit diesen Erfahrungen einen neuen Anfang wagen können. Auf das Sie aufbauen oder in guter Erinnerung behalten kann. Verzeihen Sie sich Ihre Fehler. Dafür gibt es zum Beispiel in der Trauerbegleitung kleine Rituale. Vermeiden Sie dabei Verallgemeinerungen: **weder ist die Welt immer schlecht und gegen Sie noch gibt es ein Gesetz, dass Sie immer wieder scheitern werden.**

Setzen Sie Ihr Scheitern in Relation zur Umwelt. Andere haben nur noch ein Jahr zu leben oder sind nach einem Unfall behindert oder sitzen und Rollstuhl. Dieser Blick kann Ihnen die Schwere nehmen, die Sie vielleicht für einen Neuanfang noch lähmt.

- **Suchen Sie sich gute Verbündete und Unterstützer**

Vermeiden Sie Nörgler und Besserwisser, die vor allem auf Ihnen rumhacken wollen oder es "immer schon gewusst haben." Lassen sie für eine begrenzte Zeit einmal eine/n UnterstützerIn den/die **Advocatus diaboli** spielen. Der/die alles in Frage stellt, was Sie gemacht haben, um Ihnen zu helfen, die richtigen Schlussfolgerungen für die Zukunft zu stellen. Aber mit der Haltung, Sie zu unterstützen und nicht -wie es Besserwisser gerne machen- sich selbst über Sie zu stellen. **Holen Sie sich bei Bedarf fachlichen Rat** von außen zur Abwicklung des alten Projekt und ggfs. zur Entwicklung eines neuen (Steuerberater, SchuldenberaterIn, Arzt, TherapeutIn, Rechtsanwalt, Investor).

- **Mit neuen (realistischen) Zielen wieder an den Start**

Stecken Sie den Kopf nicht in den Sand und formulieren Sie nach Ihrer notwendigen Trauerzeit neue Ziele. Das ABC hat mehr Buchstaben als Plan A und Plan B. Überprüfen Sie Ihre Zielsetzung und Ihr Anspruchsniveau. Vielleicht waren Ihre Ziele zu ungenau und Ihre Ansprüche zu hoch/zu perfektionistisch und damit nicht zu erreichen. Visualisieren Sie, wie Sie Ihre Krise überwinden und neue Ziele angehen.

- **Das Scheitern als Chance für persönliche Veränderungen sehen**

Jede Krise ist bekanntermaßen auch eine Chance. **Scheitern lehrt uns, auch ein/e andere/r sein zu können.** Das müssen wir lernen, die Schule lehrt uns das in der Regel nicht. Scheitern zeigt uns unter Umständen unsere Begrenztheit auf. Aber mit klaren Grenzen vor Augen kann ich auch etwas erreichen. Die heutige Motivations- und „Raus-aus-der Komfortzone“-Mentalität hat meines Erachtens auch viel Überforderndes und Rastloses in sich.



Es gilt dort die oft überfordernde und energiezehrende Selbstoptimierung auf allen Kanälen. Dagegen scheint mir wichtig, seine Prioritäten und Ziele realistisch und für sich authentisch bestimmen. Wie die vier Hobbits im Herr der Ringe, die in ein großes Abenteuer geworfen werden und sich dort zwar bewähren, aber eigentlich nur ihr ruhiges Leben im Auenland leben möchten. Ich möchte das Scheitern auch nicht mystifizieren und als neues „Must-Have“ verkaufen. **Es gibt sicher Menschen, die ohne größeres Scheitern ein erfolgreiches und glückliches Leben führen.** Die Kunst dabei ist vielleicht, Projekte, die von vornherein zum Scheitern verurteilt sind, gar nicht erst zu anzugehen. Uli Hoeneß hat nach dem verschossenen Elfmeter seinen Weg im Fußballgeschäft und als Unternehmer viele Jahre sehr erfolgreich gemacht bis am Ende tragischerweise hin zu Skandal und Prozess wegen Steuerhinterziehung. Aber das ist ein anderes Thema.

- **Welche Erfahrungen haben sie mit Scheitern gemacht?**
- **Wie denken Sie heute darüber?**
- **Wie hat sich im Lauf der Jahre Ihre Einstellungen zu einem früheren Scheitern verändert?**
- **Was war für Sie Gutes dabei?**
- **Was haben Sie für sich dadurch gelernt?**

Wie immer freue ich mich über Ihre Rückmeldungen, über Kritik und Diskussion

Fotos: Fabrik: DanCristian-pixabay, Studentin: Engin_Akyurt-pixabay, Necer give up: geralt-pixabay

Veranstaltungen Januar - Juni '18

Entspannungskurse, Seminare, Ausbildungen in Bonn 2018

Autogenes Training und Entspannung für Erwachsene

- Kurs E 1
- Montagabend, ab 22. Januar 2018 , 17.45 – 19.00 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten je 115.- €

Autogenes Training Vertiefungskurs

- Kurs V 1
- Mittwochabend, ab 24. Januar 2018 , 20.00 – 21.15 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 115.- €

Autogenes Training und Entspannung für Kinder (und Eltern)

- Kurs K 1
- Montagnachmittag, 22. Januar 2018 , 16.30 – 17.30 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 115.- €

Progressive Muskelentspannung für Erwachsene

- Kurs P 1
- Donnerstagabend, ab 25. Januar 2018, 18.00 - 19.00 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten je 115.- €

Gelassen und sicher im Stress

In diesem Kurs geht es neben dem Erlernen einer Entspannungsmethode und theoretischen Erkenntnissen vor allem um den eigenen Umgang mit Stress und der individuellen Stressbewältigung. Dazu gehören: Ursachen, Merkmale und Erscheinungsformen von Stress, Analyse der persönlichen Stressfaktoren und der individuellen Belastungssituationen, Analyse der eigenen äußeren und inneren Stressoren, Erkundung des eigenen Stresstyps, Selbst- und Zeitmanagementtechniken, Strategien zur Problemlösung und Konfliktbewältigung; Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms. Stärkung persönlicher Ressourcen, Anleitung zur Umsetzung der Stressreduktionsübungen im Alltag, Prioritätensetzung und Zielfindung.

- Kurs G + S 1
- Mittwochabend, ab 24. Januar 2018, 17.45 – 19.45 Uhr, 8 Termine
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 165.- €
- Kurs G + S 2
- Donnerstag, 8. März 2018, 9.00 – 18.00 Uhr
- Freitag, 9. März 2018, 9.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 195.- €

Meine Kurse (Grundkurse AT/PM für Erwachsene und Kinder, Gelassen und sicher im Stress) sind als förderungsfähig im Rahmen der Gesundheitsprävention anerkannt worden. Damit erstatten viele Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs bis zu 80% der

[Praxis Lebenswege](mailto:info@praxis-lebenswege.de) - Winfried Wershofen, Klemens-Hofbauer-Straße 37, 53117 Bonn, Tel. 0228 967 80 75
www.praxis-lebenswege.de www.burn-out-beratung.de www.lebenswege-blog.de

Das Copyright liegt bei mir: Kopie und Weitergabe ist erlaubt mit Quellenhinweis



Teilnahmegebühren (bei Kindern bis zu 100%). Fragen Sie bei der Anmeldung doch einfach nach, ob Ihre Krankenkasse dabei ist.

Sie können auch über das Gesundheitsticket Ihre Arbeitgebers mit mir abrechnen:



Ausbildungen Seminarleiterschein zum/zur KursleiterIn im Autogenen Training (Grundstufe und Mittel-/Oberstufe)

Ich biete in meiner Praxis in Bonn Ausbildungen zum/zur KursleiterIn im **Autogenen Training Grundstufe (36 Ustd) und für die Mittel-/Oberstufe (20 Ustd)** an. Der Seminarleiterschein für die Grundstufe gilt als Nachweis zur Bezuschussung durch die Krankenkassen, wenn Sie auch einen anerkannten Grundberuf haben.

Die nächsten Termine für den **AT-Grundkurs-Kursleiterschein** sind

- Dienstag/Mittwoch der 6./7. März und Mittwoch/Donnerstag, der 11./12. April 2018, jeweils 10.00- 18.00 Uhr (1. Tag) und 9.30 – 17.00 Uhr (2. Tag). (36 Ustd)
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
Kosten: 450.- €

Der nächste Ausbildungskurs für den **AT-Mittel- und Oberstufe-Kursleiterschein** ist am

- AT-MO 1: Dienstag/Mittwoch 16./17. Januar 2018, 10.00- 19.00 Uhr (Di) und 9.30 – 18.00 Uhr (Mi.). (20 Ustd)
- AT-MO 2: Donnerstag/Freitag 24./25. Mai 2018, 10.00- 19.00 Uhr (Do) und 9.30 – 18.00 Uhr (Fr.). (20 Ustd)
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten: 270.- €

Unterkünfte im Umkreis kann ich Ihnen gerne nennen. **Wenn Sie an den Terminen nicht können, sprechen Sie mich bitte an, ich sammle die Anmeldungen und plane dann mit Ihnen neue Termine.**

„Abgrenzen – Begrenzen – Sich öffnen (“Vom heilsamen Umgang mit inneren und äußeren Grenzen”)

Wir brauchen dringend in unserem Leben die Kompetenz, klare und gleichzeitig durchlässige Grenzen aufzubauen. Sich angemessen abgrenzen können, bedeutet auch, immer wieder zu sich selbst zu finden. Selbsterfahrungsseminar sowohl für unser Privat- und Familienleben, wie auch unsere Arbeit in sozialen oder therapeutischen Berufsfeldern.

- Donnerstag, 15. März 2018, 9.30 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg.
- Kosten 115.- €

Oh mein Papa - Seminar zum eigenen Vater für erwachsene Kinder

Ob wir es annehmen wollen oder nicht, unser Vater beschäftigt uns lange Zeit in unserem Leben und bestimmt dieses auch mit. Unser Umgang mit anderen Menschen, unser Umgang mit Macht, Recht und Gesetzen oder unsere „Standfestigkeit“ in der Welt ist durch die Zeit in der Kindheit mit unserem Vater (mit-)bestimmt.

Auch wenn er vielleicht früher nicht oder nur wenig da war, ist der Wunsch nach ihm und nach seiner Anerkennung für fast alle Menschen ein Thema, das uns lange im Leben bewusst und unbewusst beschäftigt.

In diesem Seminar biete ich an, sich mit dem eigenen Vater auseinanderzusetzen, egal ob er noch lebt oder bereits verstorben ist, oder ob der Kontakt gut ist oder im Streit abgebrochen wurde.

- Folgende Themen möchte ich u.a. bearbeiten:
 - Was habe ich geliebt an ihm, wofür habe ich ihn (kurz oder länger) gehasst?
 - Was hat er mir mit in mein Leben gegeben, was hätte ich mir von ihm gewünscht?
 - Wo hätte er anders sein, anders reagieren sollen?
 - Wie möchte ich heute – wenn das noch geht – den Kontakt zu ihm gestalten?
 - Was möchte ich ihm noch mitteilen?
 - Wie taucht er heute noch bewusst oder unbewusst in meinem Leben auf?
 - Was ist sein Vermächtnis am mich? Was lebt in mir weiter?
 - Meine Klagemauer und die Wand der Würdigung
- Freitag, 23. März 17.00 - 21.30 Uhr, Samstag, 24. März 2018, 10.00 - 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 195.- €

Intensivtag Entspannung

- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken ein wie Autogenes Training, zur Progressiven Muskelentspannung, zu einer geleiteten Atemübung, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Mentalen Übungen, Fantasiereisen, Klangreisen, Reise zum Wohlfühlort. Infos zu Stress.
- Samstag, den 24. Februar 2018, 10.00 – 18.00 Uhr
- Ort: Praxis Lebenswege, Klemens-Hofbauer-Str. 37, 53117 Bonn-Auerberg
- Kosten 95.- €

Ausbildungen und Seminare außerhalb von Bonn 2018

Fortbildung zur/zum Burn-Out-BeraterIn

In Kooperation mit Paracelsus Heilpraktikerschulen. Für weitere Informationen oder eine Anmeldung bitte einfach auf das Banner unten oder auf den Link unter dem Termin klicken.

- Dienstags, ab 23. Januar 2018, 16.45 – 21.15/21.45 Uhr, 7 Termine bis September, 40 Ustd.
- Ort: Paracelsus Schule Koblenz, Casinostrasse 47

[Hier klicken](#)

Meine gesamte, umfangreiche Themenpalette finden Sie hier:

<http://www.lebenswege-blog.de/termine/>