

ÜBUNG

Lernen Sie Ihre eigenen Probleme verstehen

Wie Ben, Marissa, Linda und Vic können Sie das Fünf-Elemente-Modell nutzen, um Ihre eigenen Probleme besser zu verstehen. Schenken Sie dafür den Erfahrungen Aufmerksamkeit, die Sie in diesen fünf Aspekten machen:

- Umwelt / veränderte Lebensumstände / Situationen
- körperliche Reaktionen
- Gefühle / Stimmungen,
- Verhalten
- Gedanken.

Tragen Sie in Arbeitsblatt 2.1 ein, was sich zu diesen fünf Aspekten kürzlich bei Ihnen verändert hat, aber auch seit Langem bestehende Probleme. Sollten Ihnen die Antworten darauf schwerfallen, helfen die Fragen unter *Tipps* auf Seite 42 weiter.

ARBEITSBLATT 2.1

Meine Probleme verstehen

Umwelt / veränderte Lebensumstände / Situationen:

Körperliche Reaktionen:

Gefühle / Stimmungen:

Verhaltensweisen:

Gedanken:

Gedankenverbindungen

Mit Arbeitsblatt 3.1 können Sie üben, die Verbindungen zwischen Gedanken und Gefühlen, Verhalten und körperlichen Reaktionen zu erkennen.

Auf einem Elternabend saß die 34-jährige Sarah in der hinteren Reihe der Klasse. Sie hatte einige Fragen und Bedenken zum Unterricht ihres achtjährigen Sohns. Auch wollte sie mehr darüber erfahren, wie es um die Sicherheit in der Klasse stand. Sarah wollte sich schon melden, um ihre Fragen zu stellen, als ihr plötzlich durch den Kopf ging: „Was ist, wenn einige Leute meine Fragen blöd finden? Vielleicht sollte ich sie nicht hier in aller Öffentlichkeit stellen. Jemand könnte ja anderer Meinung sein als ich, und schon haben wir eine Debatte. Ich könnte am Ende als die Dumme dastehen.“

Der Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen

Wie fühlt sich Sarah vor dem Hintergrund dieser Gedanken? Kreuzen Sie alle zutreffenden Gefühle an.

- 1. ängstlich / nervös
- 2. traurig
- 3. wütend
- 4. begeistert

Der Zusammenhang zwischen Gedanken und Verhalten

Wie, meinen Sie, wird sich Sarah vor dem Hintergrund dieser Gedanken verhalten?

- 1. Sie wird ihre Bedenken laut äußern.
- 2. Sie wird nichts sagen.
- 3. Sie wird offen äußern, wenn sie mit anderen Eltern nicht übereinstimmt.

Der Zusammenhang zwischen Gedanken und körperlichen Reaktionen

Welche physischen Reaktionen wird Sarah spüren? Kreuzen Sie alle zutreffenden Antworten an.

- 1. schneller Herzschlag
- 2. schweißige Hände
- 3. die Atmung verändert sich
- 4. Schwindel

ÜBUNG

Gefühle identifizieren

Um sich besser zu fühlen, ist es wichtig, die unterschiedlichen Aspekte der eigenen Erfahrung erkennen zu lernen: Situationen, Verhalten, Gemütszustände, körperliche Reaktionen und Gedanken. Arbeitsblatt 4.1 hilft Ihnen dabei, zwischen Ihren Gefühlen und den Situationen, in denen Sie sich befinden, zu unterscheiden. Erinnern Sie sich für diese Übung an besondere Situationen, die starke Gefühle in Ihnen ausgelöst haben.

ARBEITSBLATT 4.1

Gefühle identifizieren

Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie kürzlich eine starke Stimmungsschwankung erlebt haben. Bestimmen Sie danach, welche Gefühle Sie in oder direkt nach dieser Situation hatten. Erforschen Sie auf diese Weise fünf verschiedene Anlässe.

1. **Situation:** _____

Gefühle: _____

2. **Situation:** _____

Gefühle: _____

3. **Situation:** _____

Gefühle: _____

4. **Situation:** _____

Gefühle: _____

5. **Situation:** _____

Gefühle: _____

ÜBUNG

Gefühle einstufen

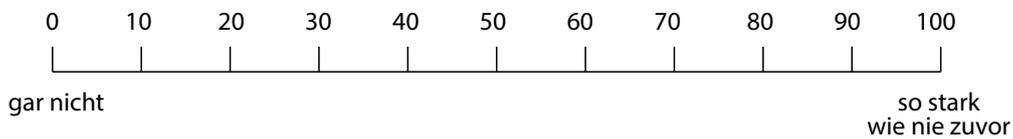
Mithilfe von Arbeitsblatt 4.2 können Sie üben, die Intensität Ihrer Gefühle zu bestimmen. Auf den Linien können Sie die Situation und Ihre jeweiligen Gefühle notieren, die Sie auf der Zeile darunter mittels der Skala einschätzen möchten.

ARBEITSBLATT 4.2

Gefühle identifizieren und einstufen

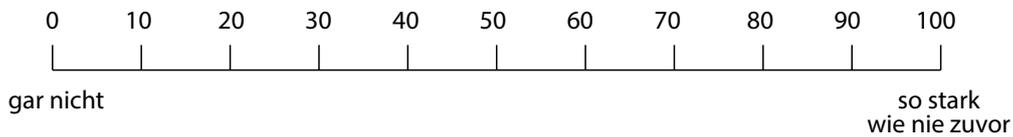
1. **Situation:** _____

Gefühl: _____



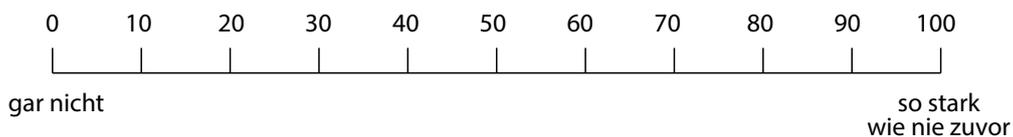
Situation: _____

Gefühl: _____



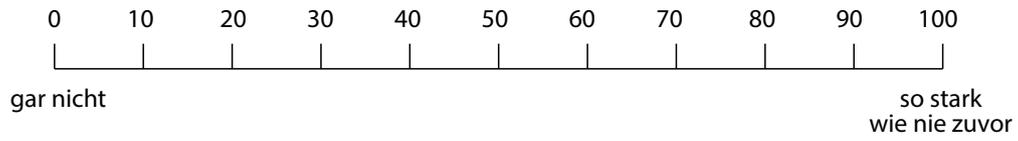
2. **Situation:** _____

Gefühl: _____



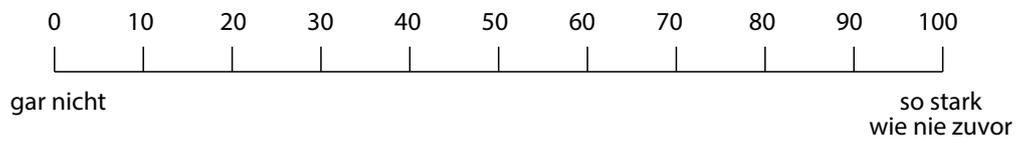
3. Situation: _____

Gefühl: _____



4. Situation: _____

Gefühl: _____



ÜBUNG

Ziele definieren

Halten Sie in Arbeitsblatt 5.1 zwei Veränderungen Ihrer Gemütslage fest, die Sie durch die Arbeit mit diesem Buch und den neu erlernten Fertigkeiten erreichen möchten. Jedes dieser Ziele sollte beobachtbar und messbar sein, sollte z. B. eine Stimmungs- oder Verhaltensänderung sein. Haben Sie mehr als zwei Ziele, notieren Sie sie darunter oder auf einem weiteren Blatt Papier.

ARBEITSBLATT 5.1

Ziele definieren

1. _____

2. _____

ÜBUNG

Vor- und Nachteile

Welche Vor- und Nachteile bringt es mit sich, wenn Sie Ihre Ziele erreichen bzw. nicht erreichen? Haben Sie mehr als zwei Ziele, können Sie sich dieses Arbeitsblatt häufiger ausdrucken.

ARBEITSBLATT 5.2

Die Vor- und Nachteile, wenn ich meine Ziele (nicht) erreiche

Ziel Nr. 1 _____

	Dieses Ziel erreichen	Dieses Ziel nicht erreichen
Vorteile		
Nachteile		

Ziel Nr. 2 _____

	Dieses Ziel erreichen	Dieses Ziel nicht erreichen
Vorteile		
Nachteile		

ÜBUNG

Anzeichen für eine Verbesserung

Über die Einstufung Ihrer Stimmungen hinaus ist es sinnvoll, aktiv nach Hinweisen zu suchen, die auf eine Verbesserung hindeuten. Was meinen Sie, was wird anders sein, wenn Sie beginnen, sich besser zu fühlen? Auf Arbeitsblatt 5.4 können Sie notieren, welche Anzeichen für eine Verbesserung auf Sie zutreffen.

ARBEITSBLATT 5.4

Anzeichen für eine Verbesserung

Markieren Sie alle der folgenden Anzeichen dafür, dass Sie sich allmählich besser fühlen:

- Ich schlafe besser.
- Ich unterhalte mich häufiger mit anderen.
- Ich bin entspannter.
- Ich lächle häufiger.
- Ich schaffe meine Arbeit.
- Ich wache und stehe zu einer normalen Zeit auf.
- Ich unternehme Dinge, die ich bisher vermieden habe.
- Ich kann besser mit Meinungsverschiedenheiten umgehen.
- Ich verliere seltener die Beherrschung.
- Anderen zufolge scheint es mir besser zu gehen.
- Ich bin zuversichtlicher.
- Ich vertrete meinen Standpunkt.
- Ich schaue optimistischer in die Zukunft.
- Ich kann jeden Tag mehr genießen.
- Ich erlebe Wertschätzung und Dankbarkeit.
- Meine Beziehungen zu anderen laufen besser.

Notieren Sie hier zwei oder drei weitere Hinweise, nach denen Sie Ausschau halten können und die Ihnen zeigen, dass Sie positiver gestimmt und Ihrem Ziel ein Stückchen näher gerückt sind.

ÜBUNG

Situationen, Gefühle und Gedanken differenzieren

Arbeitsblatt 6.1 hilft Ihnen, die unterschiedlichen Aspekte einer Erfahrung zu unterscheiden. Notieren Sie auf der rechten Seite, ob es sich bei dem Stichwort in der linken Spalte um einen Gedanken, ein Gefühl oder eine Situation handelt. Die ersten drei Begriffe sind beispielhaft bereits benannt.

ARBEITSBLATT 6.1

Situationen, Stimmungen und Gedanken differenzieren

	Situation, Stimmung oder Gedanke?
1. nervös	<i>Stimmung</i>
2. zu Hause	<i>Situation</i>
3. Das werde ich nicht schaffen.	<i>Gedanke</i>
4. traurig	
5. mit einem Freund telefonieren	
6. reizbar	
7. Ich fahre in meinem Wagen.	
8. Dieses Gefühl wird nie verschwinden.	
9. am Arbeitsplatz	
10. Ich werde verrückt.	
11. wütend	
12. Ich bin nichts wert.	
13. 16 Uhr	
14. Es wird etwas Schreckliches passieren.	
15. Nichts klappt.	
16. entmutigt	
17. Ich werde niemals darüber hinwegkommen.	
18. im Restaurant	

	Situation, Stimmung oder Gedanke?
19. Ich habe die Kontrolle verloren.	
20. Ich bin ein Versager.	
21. im Gespräch mit meiner Mutter	
22. Sie ist rücksichtslos.	
23. deprimiert	
24. Ich bin ein Loser.	
25. schuldig	
26. bei meinem Sohn zu Hause	
27. Ich bekomme einen Herzanfall.	
28. Man hat mich ausgenutzt.	
29. Ich liege wach im Bett und kann nicht einschlafen.	
30. Das wird nicht funktionieren.	
31. Ich schäme mich.	
32. Ich werde alles, was ich habe, verlieren.	
33. Panik	

ÜBUNG

Gedanken mit Gefühlen verknüpfen

Arbeitsblatt 7.1 hilft Ihnen, eine Verbindung zwischen Gedanken und den bereits beschriebenen spezifischen Gefühlen herzustellen. Ergänzen Sie die Tabelle mit den jeweils passenden Gefühlen (Depression, Angst, Wut, Schuld, Scham). Die beiden ersten Zeilen sind schon beispielhaft ausgefüllt.

ARBEITSBLATT 7.1

Gedanken mit Gefühlen verknüpfen

	Depression / Angst / Wut / Schuld / Scham
1. Ich bin zu blöd, ich werde das nie begreifen.	Depression
2. Sie werden mich feuern, weil ich so spät dran bin.	Angst
3. Sie ist so ungerecht.	
4. Ich hätte nicht so gemein sein dürfen.	
5. Wenn die Leute das über mich wüssten, würden sie mich nicht mögen.	
6. Wenn ich meinen Vortrag halte, werden die Leute über mich lachen.	
7. Ich darf so etwas nicht denken.	
8. Er betrügt und beleidigt mich.	
9. Es hat keinen Sinn, es weiterhin zu versuchen.	
10. Wenn etwas schief läuft, komme ich nicht damit zurecht.	

ÜBUNG

Situationen, Gefühle und Gedanken differenzieren

Denken Sie an einen Moment, in dem Sie heute oder gestern ein intensives Gefühl hatten (Depression, Angst, Wut, Schuld oder Scham). Wenn es ein bestimmtes Gefühl gibt, das Sie mit diesem Buch bearbeiten möchten, wählen Sie die Situation aus, in der Sie es spürten. Notieren Sie Ihre Erfahrungen in Arbeitsblatt 7.2, indem Sie die Situation, Ihre Gefühle und Gedanken so detailliert wie möglich beschreiben. Diese Übung dient dazu, die verschiedenen Aspekte einer Erfahrung zu definieren, zu unterscheiden und zu verstehen. Dies ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Umgang mit Ihren Gefühlen.

ARBEITSBLATT 7.2

Situationen, Gefühle und Gedanken differenzieren

1. Situation	2. Gefühle / Stimmungen	3. Automatische Gedanken (Bilder)
<p>Wer war dabei? Was haben Sie gemacht? Wann geschah das? Wo passierte das?</p>	<p>Beschreiben Sie jedes Gefühl mit einem Wort. Stufen Sie die Intensität jedes Gefühls ein (0–100 %).</p>	<p>Beantworten Sie die ersten allgemeinen Fragen und gehen Sie dann zu einigen oder allen spezifischen Fragen über, die ein spezielles Gefühl betreffen.</p> <p>Was ging mir durch den Kopf, bevor ich anfing, mich so zu fühlen? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Welche Bilder oder Erinnerungen löst diese Situation bei mir aus? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Was sagt das über mich aus? Über mein Leben? Über meine Zukunft? (Depression)</p> <p>Was, fürchte ich, könnte passieren? (Angst)</p> <p>Was ist das Schlimmste, das geschehen könnte? (Angst)</p> <p>Was sagt es darüber aus, was der andere über mich denkt? (Wut, Scham)</p> <p>Was sagt das über die andere Person oder die Leute im Allgemeinen aus? (Wut)</p> <p>Habe ich gegen Regeln verstoßen, andere verletzt oder etwas nicht getan, was ich hätte tun sollen? Was halte ich von mir selbst, da ich das getan habe oder glaube, es getan zu haben? (Schuld, Scham)</p>

ÜBUNG

Automatische Gedanken erkennen

Wenn Sie mehr als ein Gefühl in Spalte 2 notiert haben, markieren Sie dasjenige, das Sie sich genauer anschauen möchten. Mithilfe der Fragen in Spalte 3 erkennen Sie die Gedanken, die mit diesem Gefühl verknüpft sind. Denken Sie daran, Sie müssen nicht jede Frage aus Spalte 3 beantworten. Gehen Sie auf die beiden allgemeinen Fragen ein oder auf all diejenigen, die zu Ihrem spezifischen Gefühl passen.

ARBEITSBLATT 7.3

Automatische Gedanken erkennen

1. Situation	2. Gefühle / Stimmungen	3. Automatische Gedanken (Bilder)
<p>Wer war dabei?</p> <p>Was haben Sie gemacht?</p> <p>Wann geschah das?</p> <p>Wo passierte das?</p>	<p>Beschreiben Sie jedes Gefühl mit einem Wort.</p> <p>Stufen Sie die Intensität jedes Gefühls ein (0–100 %).</p> <p>Kreisen Sie das Gefühl ein, das Sie sich genauer anschauen möchten.</p>	<p>Was ging mir durch den Kopf, bevor ich anfing, mich so zu fühlen? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Welche Bilder oder Erinnerungen löst diese Situation bei mir aus? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Was sagt das über mich aus? Über mein Leben? Über meine Zukunft? (Depression)</p> <p>Was, fürchte ich, könnte passieren? (Angst)</p> <p>Was ist das Schlimmste, das geschehen könnte? (Angst)</p> <p>Was sagt das darüber aus, was der andere über mich denkt? (Wut, Scham)</p> <p>Was sagt über die andere Person oder die Leute im Allgemeinen aus? (Wut)</p> <p>Habe ich gegen Regeln verstoßen, andere verletzt oder etwas nicht getan, was ich hätte tun sollen? Was halte ich von mir selbst, da ich das getan habe oder glaube, es getan zu haben? (Schuld, Scham)</p>

Heiße Gedanken erkennen

Jetzt können Sie Ihre heißen Gedanken identifizieren. Für jeden Ihrer automatischen Gedanken haben Sie auf Arbeitsblatt 7.3 (s. Seite 101) eingeschätzt, in welchem Maße (auf einer Skala von 0 bis 100 Prozent) jeder einzelne zu der Emotion beigetragen hat, die sie eingekreist haben. Notieren Sie die Prozentzahl neben jedem Gedanken. Aufgrund dieser Einstufung entscheiden Sie, welches der heiße Gedanke ist – oder sind es gleich mehrere? Der heißeste Gedanke ist der mit dem höchsten Prozentsatz. Helfen Ihnen diese Gedanken herauszufinden, warum Sie dieses bestimmte Gefühl hatten? Kreisen Sie auf Arbeitsblatt 7.3 den oder die heißen Gedanken für jenes Gefühl ein, das Sie in Spalte 2 markiert haben. Sind keine der aufgeführten Gedanken heiß, kehren Sie zu den Tipps auf Seite 94 zurück, um zusätzliche automatische Gedanken zu identifizieren.

Die Fertigkeiten, die Sie in diesem Kapitel erlernen, sind sehr wichtig. Daher finden Sie hier am Ende ein besonderes Gedankenprotokoll. Arbeitsblatt 7.4 unterscheidet sich von Blatt 7.3 insofern, als dass es eine vierte Spalte gibt, in die Sie quasi den Temperaturgrad jedes Ihrer automatischen Gedanken eintragen können. Ganz unten in Spalte 3 finden Sie hilfreiche Fragen und Hinweise, die nochmals darauf eingehen, welche Informationen in die Spalte mit den automatischen Gedanken gehören.

Verwenden Sie Arbeitsblatt 7.4 so lange, bis sie Ihre automatischen Gedanken problemlos erkennen und herausfinden, welches die heißen, mit Ihren Gefühlen verbundenen Gedanken sind. Bevor Sie zum nächsten Kapitel übergehen, stellen Sie sicher, dass Sie dieses Protokoll problemlos ausfüllen und Ihre heißen Gedanken identifizieren können. Wir empfehlen, dieses Arbeitsblatt mindestens einmal am Tag eine Woche lang auszufüllen. (Auf den folgenden Seiten finden Sie vier Exemplare von Arbeitsblatt 7.4. Wenn Sie weitere Exemplare benötigen, nutzen Sie die beiliegende CD-ROM.)

1. Situation	2. Gefühle/ Stimmungen	3. Automatische Gedanken (Bilder)	Wie intensiv ist der heiße Gedanke?
<p>Mit wem waren Sie zusammen? Was haben Sie gemacht? Wann fand das statt? Wo waren Sie?</p>	<p>Beschreiben Sie jedes Gefühl mit einem Wort. Schätzen Sie die Intensität jedes Gefühls ein (0–100 %). Kreisen Sie das Gefühl ein, das Sie näher untersuchen möchten.</p>	<p>Beantworten Sie einige oder alle Fragen:</p> <p>Was ging mir durch den Kopf, bevor ich anfang, mich so zu fühlen? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Welche Bilder oder Erinnerungen löst diese Situation bei mir aus? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Was sagt das über mich aus? Über mein Leben? Über meine Zukunft? (Depression)</p> <p>Was, fürchte ich, könnte passieren? (Angst)</p> <p>Was ist das Schlimmste, das geschehen könnte? (Angst)</p> <p>Was sagt das darüber aus, was der andere über mich denkt? (Wut, Scham)</p> <p>Was sagt das über die andere Person oder die Leute im Allgemeinen aus? (Wut)</p> <p>Habe ich gegen Regeln verstoßen, andere verletzt oder etwas nicht getan, was ich hätte tun sollen? Was halte ich von mir selbst, da ich das getan habe oder glaube, getan zu haben? (Schuld, Scham)</p>	<p>Schätzen Sie jeden Gedanken in Spalte 3 ein, wie stark Ihr Gefühl allein von diesem Gedanken abhängt (0–100 %).</p>

1. Situation	2. Gefühle/ Stimmungen	3. Automatische Gedanken (Bilder)	Wie intensiv ist der heiße Gedanke?
<p>Mit wem waren Sie zusammen?</p> <p>Was haben Sie gemacht?</p> <p>Wann fand das statt?</p> <p>Wo waren Sie?</p>	<p>Beschreiben Sie jedes Gefühl mit einem Wort.</p> <p>Schätzen Sie die Intensität jedes Gefühls ein (0–100 %).</p> <p>Kreisen Sie das Gefühl ein, das Sie näher untersuchen möchten.</p>	<p>Beantworten Sie einige oder alle Fragen:</p> <p>Was ging mir durch den Kopf, bevor ich anfang, mich so zu fühlen? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Welche Bilder oder Erinnerungen löst diese Situation bei mir aus? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Was sagt das über mich aus? Über mein Leben? Über meine Zukunft? (Depression)</p> <p>Was, fürchte ich, könnte passieren? (Angst)</p> <p>Was ist das Schlimmste, das geschehen könnte? (Angst)</p> <p>Was sagt das darüber aus, was der andere über mich denkt? (Wut, Scham)</p> <p>Was sagt das über die andere Person oder die Leute im Allgemeinen aus? (Wut)</p> <p>Habe ich gegen Regeln verstoßen, andere verletzt oder etwas nicht getan, was ich hätte tun sollen? Was halte ich von mir selbst, da ich das getan habe oder glaube, getan zu haben? (Schuld, Scham)</p>	<p>Schätzen Sie jeden Gedanken in Spalte 3 ein, wie stark Ihr Gefühl allein von diesem Gedanken abhängt (0–100 %).</p>

1. Situation	2. Gefühle/ Stimmungen	3. Automatische Gedanken (Bilder)	Wie intensiv ist der heiße Gedanke?
<p>Mit wem waren Sie zusammen? Was haben Sie gemacht? Wann fand das statt? Wo waren Sie?</p>	<p>Beschreiben Sie jedes Gefühl mit einem Wort. Schätzen Sie die Intensität jedes Gefühls ein (0–100 %). Kreisen Sie das Gefühl ein, das Sie näher untersuchen möchten.</p>	<p>Beantworten Sie einige oder alle Fragen:</p> <p>Was ging mir durch den Kopf, bevor ich anfang, mich so zu fühlen? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Welche Bilder oder Erinnerungen löst diese Situation bei mir aus? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Was sagt das über mich aus? Über mein Leben? Über meine Zukunft? (Depression)</p> <p>Was, fürchte ich, könnte passieren? (Angst)</p> <p>Was ist das Schlimmste, das geschehen könnte? (Angst)</p> <p>Was sagt das darüber aus, was der andere über mich denkt? (Wut, Scham)</p> <p>Was sagt das über die andere Person oder die Leute im Allgemeinen aus? (Wut)</p> <p>Habe ich gegen Regeln verstoßen, andere verletzt oder etwas nicht getan, was ich hätte tun sollen? Was halte ich von mir selbst, da ich das getan habe oder glaube, getan zu haben? (Schuld, Scham)</p>	<p>Schätzen Sie jeden Gedanken in Spalte 3 ein, wie stark Ihr Gefühl allein von diesem Gedanken abhängt (0–100 %).</p>

1. Situation	2. Gefühle/ Stimmungen	3. Automatische Gedanken (Bilder)	Wie intensiv ist der heiße Gedanke?
<p>Mit wem waren Sie zusammen?</p> <p>Was haben Sie gemacht?</p> <p>Wann fand das statt?</p> <p>Wo waren Sie?</p>	<p>Beschreiben Sie jedes Gefühl mit einem Wort.</p> <p>Schätzen Sie die Intensität jedes Gefühls ein (0–100 %).</p> <p>Kreisen Sie das Gefühl ein, das Sie näher untersuchen möchten.</p>	<p>Beantworten Sie einige oder alle Fragen:</p> <p>Was ging mir durch den Kopf, bevor ich anfang, mich so zu fühlen? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Welche Bilder oder Erinnerungen löst diese Situation bei mir aus? (allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Was sagt das über mich aus? Über mein Leben? Über meine Zukunft? (Depression)</p> <p>Was, fürchte ich, könnte passieren? (Angst)</p> <p>Was ist das Schlimmste, das geschehen könnte? (Angst)</p> <p>Was sagt das darüber aus, was der andere über mich denkt? (Wut, Scham)</p> <p>Was sagt das über die andere Person oder die Leute im Allgemeinen aus? (Wut)</p> <p>Habe ich gegen Regeln verstoßen, andere verletzt oder etwas nicht getan, was ich hätte tun sollen? Was halte ich von mir selbst, da ich das getan habe oder glaube, getan zu haben? (Schuld, Scham)</p>	<p>Schätzen Sie jeden Gedanken in Spalte 3 ein, wie stark Ihr Gefühl allein von diesem Gedanken abhängt (0–100 %).</p>

ÜBUNG

Fakten vs. Interpretationen

Arbeitsblatt 8.1 hilft Ihnen, zwischen Fakten und Interpretationen zu unterscheiden. „Fakten“ sind Sachverhalte, denen in einer bestimmten Situation jeder zustimmen würde, etwa: „Es war Donnerstagabend“ oder: „Judys Gesichtsausdruck veränderte sich“. „Interpretationen“ hingegen sind je nach Sichtweise unterschiedlich. Tragen Sie in die rechte Spalte von Arbeitsblatt 8.1 ein, ob es sich bei dem, was zwischen Vic und Judy passiert (die Aussagen in der linken Spalte) um eine Tatsache oder eine Interpretation handelt. Die beiden ersten Zeilen haben wir als Anhaltspunkt für Sie bereits ausgefüllt. Vielleicht lesen Sie noch einmal die Beschreibung jenes Abends am Beginn dieses Kapitels (s. Seite 111), bevor Sie entscheiden, ob es sich um eine Tatsache oder eine Interpretation handelt.

ARBEITSBLATT 8.1

Fakten vs. Interpretationen

1. Sie sieht mich immer so kritisch an.	Interpretation
2. Judys Gesichtsausdruck veränderte sich.	Fakt
3. Ich bin wütend (Vic).	
4. Judy ist es egal, ob ich nüchtern bleibe oder nicht.	
5. Die Kinder sind ihr wichtiger als ich.	
6. Judy hat mich angeschrien, als ich das Haus verließ.	
7. Judy blieb all die Jahre, die ich getrunken habe, bei mir.	
8. Sie unterstützt mich nicht bei den Anonymen Alkoholikern.	
9. Ich halte es nicht aus, so wütend zu sein.	
10. Du kannst nicht erwarten, dass du mir wichtig bist, wenn du dich so verhältst (Judy).	

Fakten entdecken, die den heißen Gedanken be- bzw. widerlegen

Wie Linda können Sie mithilfe der Fragen aus den Tipps von Seite 118 Fakten sammeln, die Ihren heißen Gedanken (s. Arbeitsblatt 7.4 auf S. 106) widerlegen. Schauen Sie sich dieses Arbeitsblatt noch einmal an. Wählen Sie zwei oder drei Gedanken aus, um sie auf den folgenden Seiten auf Arbeitsblatt 8.2 zu bearbeiten. Möchten Sie sich mit anderen Gedanken beschäftigen, erinnern Sie sich an zwei oder drei Situationen, in denen Sie kürzlich intensive Gefühle hatten, und schreiben Sie sie in Arbeitsblatt 8.2 nieder.

Kreisen Sie auf jedem Exemplar von Arbeitsblatt 8.2, das Sie ausfüllen, den heißen Gedanken ein, den Sie einer genaueren Untersuchung unterziehen wollen. Schreiben Sie in den Spalten 4 und 5 die dafür- und die dagegensprechenden Fakten, dass Ihr heißer Gedanke zutrifft.

Versuchen Sie, in Spalte 4 nur echte Fakten aufzuführen, die Ihren heißen Gedanken bestätigen, nicht Ihre Interpretation der Fakten. „Peter hat mich angestarrt“ ist ein Beispiel für einen sachlichen Beweis. Die Aussage „Peter hat mich angestarrt und gedacht, ich bin verrückt“, ist kein sachlicher Beweis, es sei denn, Peter hat tatsächlich gesagt: „Ich glaube, du bist verrückt“. Wenn Peter nur wortlos starrte, dann handelt es sich um eine Annahme darüber, was er gedacht hatte. Diese Annahme kann zutreffen – oder auch nicht.

Wenn Sie Spalte 4 ausgefüllt haben, suchen Sie nach Fakten, die dafür sprechen, dass Ihr heißer Gedanke nicht zutrifft. Nutzen Sie dafür die Fragen aus den Tipps auf Seite 118. Notieren Sie in Spalte 5 alle Fakten, die Sie entdecken konnten. Mit diesen Informationen aus den beiden „Fakten“-Spalten können Sie nun den heißen Gedanken aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Außerdem haben Sie jetzt Informationen, die Ihnen erlauben, eine alternative Sichtweise der Dinge zu entwickeln.

GEDANKENPROTOKOLL (1/2)

1. Situation	2. Gefühle/Stimmungen	3. Automatische Gedanken (Bilder)
<p>Wer war dabei? Was haben Sie gemacht? Wann geschah das? Wo passierte das?</p>	<p>Beschreiben Sie jedes Gefühl mit einem Wort. Stufen Sie die Intensität jedes Gefühls (0–100%) ein.</p>	<p>Beantworten Sie die ersten allgemeinen Fragen und gehen Sie dann zu einigen oder allen spezifischen Fragen über, die ein spezielles Gefühl betreffen.</p> <p>Was ging mir durch den Kopf, bevor ich anfing, mich so zu fühlen? (Allgemeiner Gefühlszustand) Welche Bilder oder Erinnerungen löst diese Situation bei mir aus? (Allgemeiner Gefühlszustand) Was sagt das über mich aus? Über mein Leben? Über meine Zukunft? (Depression) Was, fürchte ich, könnte passieren? (Angst) Was ist das Schlimmste, das geschehen könnte? (Angst) Was sagt das darüber aus, was der andere über mich denkt? (Wut, Scham) Was sagt über die andere Person oder die Leute im Allgemeinen aus? (Wut) Habe ich gegen Regeln verstoßen, andere verletzt oder etwas nicht getan, was ich hätte tun sollen? Was halte ich von mir selbst, da ich das getan habe, oder glaube, es getan zu haben? (Schuld, Scham)</p>

GEDANKENPROTOKOLL (2/2)

4. Fakten, die den heißen Gedanken stützen	5. Fakten, die den heißen Gedanken widerlegen	6. Alternative / ausgewogene Gedanken	7. Schätzen Sie nun die Stimmungen ein
<p>Kreisen Sie den heißen Gedanken in Spalte 3 ein.</p> <p>Notieren Sie echte Fakten, die diesen Schluss stützen.</p> <p>(Versuchen Sie, sich auf Tatsachen zu beschränken, es geht nicht um Interpretationen (s. Arbeitsblatt 8.1).</p>	<p>Beantworten Sie die Fragen aus den Tipps (s. Seite 118), um Gegenbeweise zu entdecken, die Ihren heißen Gedanken widerlegen.</p>		

GEDANKENPROTOKOLL (1/2)

1. Situation	2. Gefühle/Stimmungen	3. Automatische Gedanken (Bilder)
<p>Wer war dabei? Was haben Sie gemacht? Wann geschah das? Wo passierte das?</p>	<p>Beschreiben Sie jedes Gefühl mit einem Wort. Stufen Sie die Intensität jedes Gefühls (0–100%) ein.</p>	<p>Beantworten Sie die ersten allgemeinen Fragen und gehen Sie dann zu einigen oder allen spezifischen Fragen über, die ein spezielles Gefühl betreffen.</p> <p>Was ging mir durch den Kopf, bevor ich anfang, mich so zu fühlen? (Allgemeiner Gefühlszustand) Welche Bilder oder Erinnerungen löst diese Situation bei mir aus? (Allgemeiner Gefühlszustand) Was sagt das über mich aus? Über mein Leben? Über meine Zukunft? (Depression) Was, fürchte ich, könnte passieren? (Angst) Was ist das Schlimmste, das geschehen könnte? (Angst) Was sagt das darüber aus, was der andere über mich denkt? (Wut, Scham) Was sagt über die andere Person oder die Leute im Allgemeinen aus? (Wut) Habe ich gegen Regeln verstoßen, andere verletzt oder etwas nicht getan, was ich hätte tun sollen? Was halte ich von mir selbst, da ich das getan habe, oder glaube, es getan zu haben? (Schuld, Scham)</p>

GEDANKENPROTOKOLL (2/2)

4. Fakten, die den heißen Gedanken stützen	5. Fakten, die den heißen Gedanken widerlegen	6. Alternative / ausgewogene Gedanken	7. Schätzen Sie nun die Stimmungen ein
<p>Kreisen Sie den heißen Gedanken in Spalte 3 ein.</p> <p>Notieren Sie echte Fakten, die diesen Schluss stützen.</p> <p>(Versuchen Sie, sich auf Tatsachen zu beschränken, es geht nicht um Interpretationen (s. Arbeitsblatt 8.1).</p>	<p>Beantworten Sie die Fragen aus den Tipps (s. Seite 118), um Gegenbeweise zu entdecken, die Ihren heißen Gedanken widerlegen.</p>		

GEDANKENPROTOKOLL (1/2)

1. Situation	2. Gefühle/Stimmungen	3. Automatische Gedanken (Bilder)
<p>Wer war dabei? Was haben Sie gemacht? Wann geschah das? Wo passierte das?</p>	<p>Beschreiben Sie jedes Gefühl mit einem Wort. Stufen Sie die Intensität jedes Gefühls (0–100%) ein.</p>	<p>Beantworten Sie die ersten allgemeinen Fragen und gehen Sie dann zu einigen oder allen spezifischen Fragen über, die ein spezielles Gefühl betreffen.</p> <p>Was ging mir durch den Kopf, bevor ich anfing, mich so zu fühlen? (Allgemeiner Gefühlszustand) Welche Bilder oder Erinnerungen löst diese Situation bei mir aus? (Allgemeiner Gefühlszustand) Was sagt das über mich aus? Über mein Leben? Über meine Zukunft? (Depression) Was, fürchte ich, könnte passieren? (Angst) Was ist das Schlimmste, das geschehen könnte? (Angst) Was sagt das darüber aus, was der andere über mich denkt? (Wut, Scham) Was sagt über die andere Person oder die Leute im Allgemeinen aus? (Wut) Habe ich gegen Regeln verstoßen, andere verletzt oder etwas nicht getan, was ich hätte tun sollen? Was halte ich von mir selbst, da ich das getan habe, oder glaube, es getan zu haben? (Schuld, Scham)</p>

GEDANKENPROTOKOLL (2/2)

4. Fakten, die den heißen Gedanken stützen	5. Fakten, die den heißen Gedanken widerlegen	6. Alternative/ ausgewogene Gedanken	7. Schätzen Sie nun die Stimmungen ein
<p>Kreisen Sie den heißen Gedanken in Spalte 3 ein.</p> <p>Notieren Sie echte Fakten, die diesen Schluss stützen.</p> <p>(Versuchen Sie, sich auf Tatsachen zu beschränken, es geht nicht um Interpretationen (s. Arbeitsblatt 8.1).</p>	<p>Beantworten Sie die Fragen aus den Tipps (s. Seite 118), um Gegenbeweise zu entdecken, die Ihren heißen Gedanken widerlegen.</p>		

ÜBUNG

Helfen Sie Linda, einen alternativen Gedanken zu formulieren.

In den Spalten 4 und 5 notierte Linda die Fakten, die ihren heißen Gedanken „Ich bekomme einen Herzanfall“ belegten bzw. ihm widersprachen. Entwickeln Sie aufgrund dieser Fakten für die Spalte 6 auf Arbeitsblatt 9.1 einen glaubwürdigen alternativen Gedanken oder eine ausgewogene Ansicht, die Lindas Angst reduzieren könnte. Sollte es Ihnen schwerfallen, diese Übung zu machen, schauen Sie sich noch einmal die Tipps auf Seite 144 an.

ARBEITSBLATT 9.1

Lindas Gedankenprotokoll

GEDANKENPROTOKOLL (1/2)

1. Situation Wer? Was? Wann? Wo?	2. Gefühle / Stimmungen a. Wie haben Sie sich gefühlt? b. Stufen Sie jedes Gefühl ein, von 0 bis 100 %. c. Kreisen Sie das Gefühl ein, das Sie näher untersuchen möchten.	3. Automatische Gedanken (Bilder) a. Was ist Ihnen durch den Kopf gegangen, kurz bevor sich dieses Gefühl eingestellt hat? Was noch? Welche Bilder? b. Kreisen Sie den heißen Gedanken ein.
Sonntagabend, im Flugzeug, das startbereit auf der Startbahn steht	Angst 98 %	Mir wird schlecht. Mein Herz fängt an, schneller und kräftiger zu schlagen. Ich fange an zu schwitzen. Ich bekomme einen Herzanfall. Ich werde es nie schaffen, früh genug aus diesem Flugzeug und ins Krankenhaus zu kommen. Ich sterbe.

GEDANKENPROTOKOLL (2/2)

4. Fakten, die den heißen Gedanken stützen	5. Fakten, die den heißen Gedanken widerlegen	6. Alternative bzw. ausgewogene Gedanken	7. Schätzen Sie nun die Stimmungen ein
<p>Ich habe Herzrasen.</p> <p>Ich schwitze.</p> <p>Das könnten zwei Anzeichen für einen Herzanfall sein.</p>	<p>Herzrasen kann durch Angst ausgelöst werden.</p> <p>Mein Arzt hat mir gesagt, dass das Herz ein Muskel ist. Beansprucht man einen Muskel, wird er stärker, und wenn das Herz schneller schlägt, muss das nicht unbedingt gefährlich sein.</p> <p>Eine hohe Herzrate muss nicht gleichbedeutend mit einem Herzanfall sein.</p> <p>Mir ist das schon früher auf Flughäfen und in Flugzeugen passiert oder wenn ich ans Fliegen dachte.</p> <p>In der Vergangenheit hat sich mein Herzschlag normalisiert, wenn ich eine Zeitschrift gelesen, langsam und bewusst geatmet oder Gedankenprotokolle ausgefüllt habe. Auch weniger pessimistische Gedanken haben geholfen.</p>	<p>a. Notieren Sie einen alternativen Gedanken.</p> <p>b. Schätzen Sie ein, wie sehr Sie von jedem Gedanken überzeugt sind (0–100 %).</p>	<p>Schätzen Sie die Stimmungen aus Spalte 2 erneut ein (trifft zu 0–100 %); ebenso neu hinzugekommene Stimmungen.</p>

ÜBUNG

Entwickeln Sie Ihre eigenen alternativen oder ausgewogenen Gedanken

Arbeitsblatt 9.2 bietet Ihnen Gelegenheit, alternative oder ausgewogene Gedanken zu entwickeln, die sich auf die Gedanken beziehen, die Sie in Kapitel 8 auf Arbeitsblatt 8.2 (s. Seite 134) bearbeitet haben. Diese Alternativen basieren auf den Fakten, die Sie dort in den Spalten 4 und 5 gesammelt haben. Stufen Sie Ihr(e) Gefühl(e) erneut ein, nachdem Sie den alternativen Gedanken aufgeschrieben und eingeschätzt haben. Schreiben Sie das/ die Gefühl(e) und Einschätzung(en) in Spalte 7. Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Glaubwürdigkeit Ihres Alternativgedankens und Ihrer veränderten emotionalen Reaktion?

ARBEITSBLATT 9.2

Gedankenprotokoll

GEDANKENPROTOKOLL (1/2)

1. Situation	2. Gefühle/ Stimmungen	3. Automatische Gedanken (Bilder)
<p>Wer war dabei? Was haben Sie gemacht? Wann geschah das? Wo passierte das?</p>	<p>Beschreiben Sie jedes Gefühl mit einem Wort. Stufen Sie die Intensität jedes Gefühls ein (0–100 %).</p>	<p>Beantworten Sie die ersten allgemeinen Fragen und gehen Sie dann zu einigen oder allen spezifischen Fragen über, die ein spezielles Gefühl betreffen.</p> <p>Was ging mir durch den Kopf, kurz bevor ich mich so fühlte? (Allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Welche Bilder oder Erinnerungen löst diese Situation bei mir aus? (Allgemeiner Gefühlszustand)</p> <p>Was sagt das über mich aus? Über mein Leben? Über meine Zukunft? (Depression)</p> <p>Was, fürchte ich, könnte passieren? (Angst)</p> <p>Was ist das Schlimmste, das geschehen könnte? (Angst)</p> <p>Was sagt das darüber aus, was der andere über mich denkt? (Wut, Scham)</p> <p>Was sagt das über die andere Person oder die Leute im Allgemeinen aus? (Wut)</p> <p>Habe ich gegen Regeln verstoßen, andere verletzt oder etwas nicht getan, was ich hätte tun sollen? Was halte ich von mir selbst, da ich das getan habe, oder glaube, es getan zu haben? (Schuld, Scham)</p>

4. Fakten, die den heißen Gedanken stützen	5. Fakten, die den heißen Gedanken widerlegen	6. Alternative / ausgewogene Gedanken	7. Schätzen Sie nun die Stimmungen ein
<p>Kreisen Sie den heißen Gedanken in Spalte 3 ein.</p> <p>Notieren Sie echte Fakten, die diesen Schluss stützen. (Versuchen Sie, sich auf Tatsachen zu beschränken, es geht nicht um Interpretationen (s. Arbeitsblatt 8.1).</p>	<p>Beantworten Sie die Fragen aus den Tipps (s. Seite 131), um Fakten zu entdecken, die Ihren heißen Gedanken widerlegen.</p>	<p>Beantworten Sie die Fragen in den Tipps in Kapitel 9 (s. Seite 144), um alternative oder ausgewogene Gedanken zu entwickeln.</p> <p>Schreiben Sie einen Alternativgedanken auf.</p> <p>Schätzen Sie ein, wie sehr Sie jedem Alternativgedanken Glauben schenken (0–100 %).</p>	<p>Schreiben Sie hier die Gefühle aus Spalte 2 auf.</p> <p>Stufen Sie erneut die Intensität jedes Gefühls ein (0–100 %) sowie die Intensität aller neuen Gefühle.</p>

ÜBUNG

Neue Gedanken stärken

Mithilfe von Arbeitsblatt 10.2 können Sie einen neuen Alternativgedanken überprüfen und verstärken.

ARBEITSBLATT 10.1

Neue Gedanken stärken

Schauen Sie sich noch einmal die Gedankenprotokolle an, die Sie bisher ausgefüllt haben. Wählen Sie einen ausgewogenen Gedanken oder eine alternative Idee aus, an die Sie weniger als 50 Prozent glauben. Notieren Sie im Folgenden diesen Gedanken und Ihre Einschätzung.

Gedanke: _____

Einschätzung, wie sehr Sie von dem Gedanken überzeugt sind: _____ %

Achten Sie in der kommenden Woche auf Fakten, die diesen neuen Gedanken stützen, und schreiben Sie sie alle auf. Wenn möglich, tun Sie Dinge, die auf die eine oder andere Weise Beweise für Ihren Gedanken liefern:

Nach dieser Woche stufen Sie Ihren alternativen Gedanken erneut ein: _____ %

Hat das Suchen und Aufschreiben von Fakten, die Ihren alternativen oder ausgewogenen Gedanken belegen, diesen Gedanken verstärkt?

_____ Ja _____ Nein

Warum?/Warum nicht?

ÜBUNG

Einen Maßnahmenplan erstellen

Benennen Sie ein Problem in Ihrem Leben, das Sie gern lösen möchten, und schreiben dieses Ziel in die Kopfzeile von Arbeitsblatt 10.2. Füllen Sie den Maßnahmenplan so präzise wie möglich aus. Legen Sie fest, wann Sie mit der Umsetzung beginnen wollen, überlegen Sie, welche Probleme dabei auftreten könnten, und entwickeln Sie Strategien, wie Sie sie lösen wollen. Außerdem dokumentieren Sie Ihre Fortschritte in der 5. Spalte. Für weitere problematische Themenbereiche in Ihrem Leben, die veränderungswürdig sind, füllen Sie weitere Maßnahmenpläne aus.

ARBEITSBLATT 10.2

Maßnahmenplan

Ziel: _____

Maßnahmen	Beginn	Mögliche Hürden	Strategien zur Problemlösung	Fortschritt

ÜBUNG

Akzeptanz

Arbeitsblatt 10.3 unterstützt Sie dabei, eine schwierige Situation wie die oben beschriebenen zu akzeptieren.

ARBEITSBLATT 10.3

Akzeptanz

Benennen Sie eine Situation (z. B. familiär, beruflich, gesundheitlich oder bezogen auf eine Beziehung), für die Sie eine größere Akzeptanz entwickeln möchten. Denken Sie an Situationen, die nur schwer veränderbar sind oder sich nicht von allein auflösen. Alternativ können Sie persönliche Erfahrungen (Gedanken oder Gefühle) notieren, die häufig auftreten und Ihre Stimmung negativ beeinflussen.

Situation: _____

Gedanken: _____

Gefühle: _____

Probieren Sie einen oder mehrere Wege aus, Akzeptanz zu erreichen. Es ist nicht nötig, jede Methode auf jede Situation, Gedanken oder Gefühl anzuwenden. Doch vielleicht probieren Sie im Laufe der Zeit jeden Ansatz einmal aus, um herauszufinden, ob er für Sie hilfreich ist.

1. Beobachten Sie Ihre Gedanken und Gefühle (bezogen auf die Situation, die Sie oben beschrieben haben), ohne sie zu bewerten oder zu kritisieren und ohne zu versuchen, sie zu ändern. Beobachten Sie sie einfach, wie sie kommen. Seien Sie eher neugierig als kritisch. Versuchen Sie, eine Woche lang jeden Tag diese Beobachtungen zu machen, jeweils für einige Minuten. Das ist viel schwieriger, als es klingt. Es ist in Ordnung, wenn Sie feststellen, dass bei Ihnen Frustration oder Langeweile einsetzt, dass sie abgelenkt werden oder anfangen, Urteile zu fällen. Wird Ihnen dies klar, lenken Sie einfach Ihre Aufmerksamkeit langsam wieder auf den ursprünglichen Gedanken oder das Gefühl zurück, das Sie beobachten wollen.
2. Führen Sie sich das große Ganze vor Augen. Worin liegen die Vorteile, die bestehende Situation zu akzeptieren, anstatt sich von ihr peinigern zu lassen? Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die negativen Aspekte der Erfahrung und vergessen darüber die positiven? Gibt es bestimmte Anteile der Situation, die die negativen ausgleichen? Wenn Sie in der Lage sind, die Aspekte, die Ihnen Sorgen bereiten, zu akzeptieren, können Sie dann die restlichen Umstände leichter annehmen oder gar genießen?
3. Wenn wir unserem Leid zu viel Aufmerksamkeit schenken, hindert es uns daran, unsere Ziele zu erreichen oder unseren Werten entsprechend zu leben.
 - a. Gibt es in dieser Situation einen Wert oder ein Ziel, die / das Ihnen wichtiger sind als Ihre Not? Wenn dem so ist, notieren Sie ihn / es hier: _____
 - b. Wie wichtig ist Ihnen dieser Wert oder dieses Ziel?
 - c. Wie können Sie *Gedanken verändern Gefühle* nutzen, um diese schwierige Situation beziehungsweise Ihre Gedanken und Gefühle zu bewältigen, damit Sie Ihren Werten gemäß leben oder Ihr Ziel erreichen können?
 - d. Können Sie sich Ihren Werten oder Zielen annähern, während Sie die Not, die Sie erleiden, akzeptieren?

Gleichgültig, welchen Weg Sie eingeschlagen haben, um Akzeptanz zu erreichen, schreiben Sie hier nieder, was Sie aus dieser Übung gelernt haben: _____

ÜBUNG

Zugrunde liegende Annahmen erkennen

Mit Arbeitsblatt 11.1 kommen Sie einigen ihrer zugrunde liegenden Annahmen auf die Spur

ARBEITSBLATT 11.1

Zugrunde liegende Annahmen erkennen

Notieren Sie zu den Punkten 1 und 2 Verhalten, das Sie beibehalten, obwohl Sie wissen, dass es besser wäre, anders zu handeln (z. B. abends lange aufbleiben und fernsehen, zu viel Alkohol trinken, zu viel essen, jemanden kritisieren, mit den falschen Leuten ausgehen, die ganze Zeit putzen). Schreiben Sie dieses Verhalten in den Bedingungssatz und vervollständigen Sie den Folge-Teil. Führen Sie diese Übung auch für den Aspekt „Wenn ich nicht ...“ durch.

5. Wenn ich _____

dann _____

Wenn ich nicht _____

dann _____

6. Wenn ich _____

dann _____

Wenn ich nicht _____

dann _____

Finden Sie für die nächsten beiden Punkte heraus, welche Dinge Sie normalerweise vermeiden. Zugrunde liegende Annahmen können erklären, warum das so ist.

7. Wenn ich _____ vermeide,

dann _____

Wenn ich nicht _____ vermeide,

dann _____

8. Wenn ich _____ vermeide,

dann _____

Wenn ich nicht _____ vermeide,

dann _____

In den Punkten 5 und 6 geht es um die Situationen, in denen Sie besonders intensive Emotionen haben (z. B. jemand kritisiert Sie, Sie machen einen Fehler, Sie müssen auf jemanden warten, Sie werden unterbrochen, jemand versucht Sie auszunutzen, jemand ruft Sie an, um Ihnen etwas zu verkaufen). Welche zugrunde liegenden Annahmen könnten Ihre Reaktion erklären? Benennen Sie die Situation, die diese Emotion hervorruft, in dem Bedingungssatz und ergänzen Sie den Rest.

9. Wenn ich _____

dann bedeutet das _____

10. Wenn das nicht passiert _____

dann bedeutet das _____

Experimente zur Überprüfung Ihrer zugrunde liegenden Annahmen

In diesem Kapitel ging es darum, einige ihrer zugrunde liegenden Annahmen zu identifizieren, die ausschlaggebend für Ihr Verhalten sind (s. Arbeitsblatt 11.1). Wählen Sie eine Annahme aus, die Sie mit einem der folgenden Experimente überprüfen möchten.

1. Folgt „dann ...“ zwangsläufig auf „Wenn ...“?
2. Andere beobachten und prüfen, ob Ihre Wenn-dann-Regel auch auf sie zutrifft.
3. Tun Sie das Gegenteil und warten Sie ab, was passiert.

Vielleicht fällt Ihnen auch noch ein anderes Experiment ein, um Ihre Annahme kritisch zu hinterfragen. Anstatt fremde Menschen zu beobachten, könnten Sie beispielsweise einige gute Freunde befragen, ob sie ebenfalls den gleichen Wenn-dann-Regeln folgen.

Wichtig bei Experimenten ist, dass Sie die Beobachtungen oder Ihre veränderten Verhaltensweisen in unterschiedlichen Situationen durchführen. Um eine Bandbreite von Ergebnissen zu bekommen, sind mindestens drei Experimente sinnvoll, bevor Sie daraus Ihre Schlüsse ziehen. Daher ist es zielführend, sich kleine Experimente zu überlegen, die sich leicht ins Alltagsleben integrieren lassen.

Notieren Sie in Arbeitsblatt 11.2 diejenige zugrunde liegende Annahme, die Sie überprüfen möchten, und kopieren das Blatt dreimal. Vermerken Sie in der ersten Spalte, welches Experiment Sie durchführen möchten. Entweder machen Sie denselben Versuch dreimal oder Sie beschreiben drei verschiedene Experimente jeweils auf einem Arbeitsblatt. In die zweite Spalte schreiben Sie, was Ihrer Meinung nach geschehen wird. Überlegen Sie dann, welche möglichen Probleme auftreten könnten und wie Sie ihnen begegnen können. Notieren Sie Ihre Ideen in den nächsten zwei Spalten. Nach dem Ausfüllen der ersten vier Spalten führen Sie Ihre Experimente durch. Danach notieren Sie so detailliert wie möglich, was passiert ist. Beantworten Sie die folgenden Fragen in der „Ergebnis“-Spalte:

- Was ist passiert (im Vergleich zu Ihrer Vorhersage)?
- Entspricht das Ergebnis Ihrer Vorhersage?
- Passierte irgendetwas Unerwartetes?
- Wenn etwas nicht so passiert ist, wie Sie es gern gehabt hätten, wie sind Sie damit umgegangen?

Wenn Sie jedes Experiment so erfasst haben, schreiben Sie in die letzte Spalte, was Sie daraus gelernt haben.

Zu überprüfende Annahme					
Experiment	Voraussage	Mögliche Probleme	Strategien zur Problemlösung	Ergebnis des Experiments	Was habe ich aus dem Experiment über meine Annahme gelernt?
				<p>Was passierte (im Vergleich zu Ihrer Vorhersage)?</p> <p>Entspricht das Ergebnis Ihrer Vorhersage?</p> <p>Passierte irgendetwas Unerwartetes?</p> <p>Wenn etwas nicht so passiert ist, wie Sie es gern gehabt hätten, wie sind Sie damit umgegangen?</p>	
Alternative Annahme, die mit den Ergebnissen des Experiments übereinstimmt					

ÜBUNG

Grundüberzeugungen identifizieren

Erinnern Sie sich an eine nicht zu lange zurückliegende Situation, die bei Ihnen intensive Gefühle ausgelöst hat. Stellen Sie sich diese Situation so lebhaft vor, als würden Sie sie jetzt noch einmal durchleben. Aktivieren Sie diese intensiven Gefühle und stellen sich die Situation vor: Wie sehen Sie sich, die anderen und die Welt?

ARBEITSBLATT 12.1

Grundüberzeugungen identifizieren

1. Ich bin _____

2. Die anderen sind _____

3. Die Welt ist _____

ÜBUNG

Grundüberzeugungen über sich selbst identifizieren

Erinnern Sie sich an eine weitere Situation, die erst kurz zurückliegt und die intensive Gefühle bei Ihnen hervorgerufen hat. Füllen Sie für diese Situation Arbeitsblatt 12.2 aus. Die Übung ist beendet, wenn Sie zu einem Alles-oder-nichts-Statement über sich gekommen sind. Dazu ist es vielleicht nötig, dass Sie sich häufiger die Frage stellen müssen: „Wenn das stimmt, was sagt es über mich aus?“ (dazu reicht eventuell der Platz auf diesem Arbeitsblatt nicht aus). Vielleicht kommen Sie aber schon nach ein oder zwei Antworten auf diese Frage zu Ihrer Grundüberzeugung.

ARBEITSBLATT 12.2

Pfeil-abwärts-Technik: Grundüberzeugungen über mich selbst identifizieren

Situation (verknüpft mit einem intensiven Gefühl)

Was sagt das über mich aus?



Wenn das stimmt, was sagt das über mich aus?



Wenn das stimmt, was sagt das über mich aus?



Wenn das stimmt, was sagt das über mich aus?

ÜBUNG

Grundüberzeugungen über andere identifizieren

Vervollständigen Sie Arbeitsblatt 12.3, indem Sie entweder über dieselbe Situation aus Übung 12.2 oder eine neue nachdenken, die erst kurze Zeit zurückliegt, mit einer oder mehreren Personen zu tun hatte und bei Ihnen starke Gefühle auslöste. Die Übung ist abgeschlossen, wenn Sie zu einem Alles-oder-nichts-Statement über andere Personen gekommen sind. Dazu ist es vielleicht nötig, dass Sie sich häufiger die Frage stellen müssen „Wenn das stimmt, was sagt es über die anderen aus?“ (dazu reicht eventuell der Platz auf diesem Arbeitsblatt nicht aus). Vielleicht kommen Sie aber schon nach ein oder zwei Antworten auf diese Frage zu Ihrer Grundüberzeugung.

ARBEITSBLATT 12.3

Pfeil-abwärts-Technik: Grundüberzeugungen über andere identifizieren

Situation (verknüpft mit einem intensiven Gefühl)

Was sagt das über andere aus?



Wenn das stimmt, was sagt das über andere aus?



Wenn das stimmt, was sagt das über andere aus?



Wenn das stimmt, was sagt das über andere aus?

ÜBUNG

Grundüberzeugungen über die Welt (bzw. mein Leben) identifizieren

Füllen Sie Arbeitsblatt 12.4 aus, entweder mit der Situation aus den Blättern 12.2 oder 12.3 oder einer anderen kürzlich zurückliegenden Situation, die bei Ihnen ein intensives Gefühl ausgelöst hat. Die Übung ist abgeschlossen, wenn Sie zu einem Alles-oder-nichts-Statement über die Welt gekommen sind. Dazu ist es vielleicht nötig, dass Sie sich häufiger die Frage stellen müssen „Wenn das stimmt, was sagt es über die Welt aus?“ (dazu reicht eventuell der Platz auf diesem Arbeitsblatt nicht aus). Vielleicht kommen Sie aber schon nach ein oder zwei Antworten auf diese Frage zu Ihrer Grundüberzeugung. Scheint Ihnen die Frage nach der Welt nicht plausibel, können Sie auch fragen: „Wenn das stimmt, was sagt es über mein Leben aus?“

ARBEITSBLATT 12.4

Pfeil-abwärts-Technik: Grundüberzeugungen über die Welt (bzw. mein Leben) identifizieren

Situation (verknüpft mit einem intensiven Gefühl)

Was sagt das über die Welt (bzw. mein Leben) aus?



Wenn das stimmt, was sagt das über die Welt (bzw. mein Leben) aus?



Wenn das stimmt, was sagt das über die Welt (bzw. mein Leben) aus?



Wenn das stimmt, was sagt das über die Welt (bzw. mein Leben) aus?

ÜBUNG

Eine neue Grundüberzeugung identifizieren

Mit Arbeitsblatt 12.5 können Sie eine neue Grundüberzeugung identifizieren.

ARBEITSBLATT 12.5

Eine neue Grundüberzeugung identifizieren

Schauen Sie sich ihre negativen Grundüberzeugungen, die sie auf den Arbeitsblättern 12.1 bis 12.4 identifiziert haben, noch einmal an. Gibt es darunter eine, die in Ihrem Alltag häufig eine wichtige Rolle spielt? Notieren Sie sie unten. Formulieren Sie nun eine neue Grundüberzeugung. Wie wollen Sie in Zukunft über dieses Thema denken? Welche Worte beschreiben dies am besten?

Negative Grundüberzeugung

Neue Grundüberzeugung

ÜBUNG

Fakten dokumentieren, die Ihre neue Grundüberzeugung belegen

Übertragen Sie Ihre neue Grundüberzeugung von Arbeitsblatt 12.5 oben auf Arbeitsblatt 12.6.

Notieren Sie in den kommenden Wochen all die kleinen Begebenheiten und Ereignisse, die Ihre neue Grundüberzeugung bestätigen. Führen Sie diese Übung auch in den folgenden Monaten weiter.

Beachten Sie, dass die Fakten, nach denen Sie suchen, manchmal ganz klein sein können. So notierte Marissa zum Beispiel als Beweise dafür, dass sie liebenswert ist, dass Menschen sie anlächelten, Leute sich offensichtlich freuten, sie zu sehen, ihre Freunde sich mit ihr verabreden wollten oder ihre Einladungen annahmen. Außerdem bekam sie Komplimente.

ARBEITSBLATT 12.6

Fakten dokumentieren, die Ihre neue Grundüberzeugung belegen

Neue Grundüberzeugung: _____

Fakten, die meine neue Grundüberzeugung bestätigen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____

14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

ÜBUNG

Vertrauen in neue Grundüberzeugungen einschätzen

Schreiben Sie auf die erste Zeile des Arbeitsblatts 12.7 die neue Grundüberzeugung, die Sie in Arbeitsblatt 12.6 identifiziert und für die Sie bereits Belege gesammelt haben. Fügen Sie in den folgenden Zeilen jeweils das Datum ein und markieren auf der Skala mit einem Kreuz, wie groß Ihr Vertrauen entsprechend Ihrer aktuellen Erfahrungen in die neue Grundüberzeugung ist. Haben Sie keinerlei Zutrauen in Ihre neue Grundüberzeugung, machen Sie das Kreuz bei 0 %. Haben Sie im Gegenteil absolutes Vertrauen in Ihre neue Überzeugung, setzen Sie es unter die 100 %. Um messen zu können, welche Fortschritte sie bei der Stärkung Ihrer neuen Grundüberzeugung machen, stufen Sie Ihre Überzeugung alle paar Wochen aufs Neue ein.

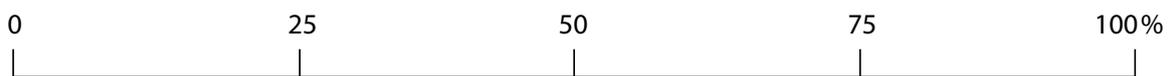
ARBEITSBLATT 12.7

Vertrauen in meine neue Grundüberzeugung einschätzen

Neue Grundüberzeugung: _____

Einschätzung meines Vertrauens in die Überzeugung

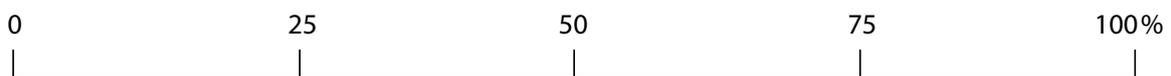
Datum:



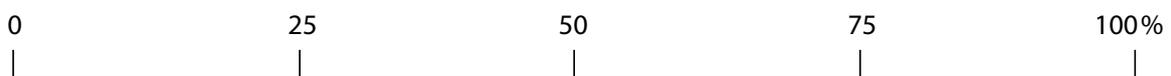
Datum:



Datum:



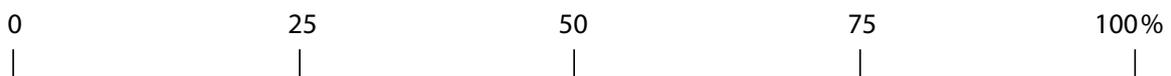
Datum:



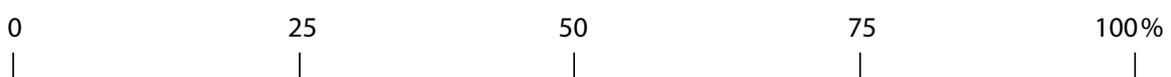
Datum:



Datum:



Datum:



ÜBUNG

Statt „Alles oder nichts“: Verhalten auf einer Skala einstufen

Notieren Sie in Arbeitsblatt 12.8 einige Verhaltensweisen, die zu Ihrer neuen Grundüberzeugung passen. Haben Sie sich beispielsweise vorgenommen, die Grundüberzeugung „Ich bin liebenswert“ zu entwickeln, können Sie Ihr Verhalten gegenüber anderen einschätzen. Lautet Ihre neue Grundüberzeugung „Ich werde geschätzt“, können Sie sich auf das Verhalten konzentrieren, das Ihrer Meinung nach für diese Haltung steht. Wählen Sie für diese Übung Verhaltensweisen aus, die Sie normalerweise im Sinne von alles oder nichts betrachten. Notieren Sie bei jeder Skala, die Situation und das Verhalten, um das es geht. Achten Sie darauf, wie es sich anfühlt, das eigene Verhalten auf dem Spektrum einer Skala einzustufen anstatt im Sinne von alles oder nichts. Nachdem Sie verschiedene Verhaltensweisen bewertet haben, fassen Sie am Ende der Seite zusammen, was Sie daraus gelernt haben. Vic zum Beispiel schrieb: „Ich werde als Person akzeptiert, auch wenn ich nur teilweise erfolgreich bin. Das sind Schritte in die richtige Richtung. Ich gebe mir Mühe, mich zum Positiven zu verändern, und allein das zeigt schon, dass ich akzeptabel bin, obwohl ich nicht ganz perfekt bin.“

ARBEITSBLATT 12.8

Verhalten auf einer Skala einstufen

Situation: einzustufendes Verhalten:

0 25 50 75 100%



Situation: einzustufendes Verhalten:

0 25 50 75 100%



Situation: einzustufendes Verhalten:

0 25 50 75 100%



Situation: einzustufendes Verhalten:

0 25 50 75 100%



Situation: einzustufendes Verhalten:

0 25 50 75 100%



Zusammenfassung: _____

Verhaltensexperimente zur Stärkung neuer Grundüberzeugungen

Dies ist vielleicht der richtige Zeitpunkt, um ein paar Verhaltensexperimente durchzuführen, um einige Ihrer neuen Grundüberzeugungen zu stärken. Nutzen Sie Arbeitsblatt 12.9, um folgende Aufgaben zu machen:

1. Notieren Sie zwei oder drei neue Verhaltensweisen, die zu Ihrer neuen Grundüberzeugung passen. Wahrscheinlich fällt Ihnen das nicht so leicht oder Sie sind dabei ein bisschen unsicher. Das ist aber nur ein Zeichen dafür, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.
2. Treffen Sie Vorhersagen, was passieren wird, die auf ihren alten und den neuen Grundüberzeugungen basieren.
3. Probieren Sie wenn möglich diese neuen Verhaltensweisen zuerst bei Fremden (z. B. Verkäufern, Leuten auf der Straße etc.) aus. Das ist sinnvoll, weil Fremde von Ihnen keine besondere Verhaltensweise erwarten.
4. Sobald Sie diese Experimente einige Male bei Fremden ausprobiert haben, wenden Sie sie bei Ihnen bekannten Menschen an. Wo angemessen, können Sie Ihren Verwandten und Freunden davon erzählen, dass Sie neue Verhaltensweisen ausprobieren möchten und warum Ihnen das wichtig ist.
5. Schreiben Sie die Ergebnisse der Experimente auf und was Sie aus ihnen gelernt haben, besonders hinsichtlich Ihrer neuen Grundüberzeugungen und Ihrer Vorhersagen (s. 2.). Stützen Ihre Verhaltensweisen und deren Resultate wenigstens teilweise Ihre neuen Grundüberzeugungen?

Notieren Sie hier die Grundüberzeugung(en), die Sie stärken möchten: _____

Listen Sie zwei oder drei neue Verhaltensweisen auf, die zu Ihrer neuen Grundüberzeugung passen. Das können diejenigen sein, die Sie hätten, wenn sie Ihrer neuen Grundüberzeugung vollkommen sicher wären, oder Dinge, vor denen Sie sich scheuen und die Sie dennoch gerne umsetzen würden, um Ihre Überzeugung zu stärken:

Treffen Sie auf der Basis Ihrer alten und neuen Grundüberzeugungen Vorhersagen, was passieren wird:

Vorhersage auf Grundlage meiner alten Grundüberzeugungen:

Vorhersage auf Grundlage meiner neuen Grundüberzeugungen:

Versuchsergebnis mit Fremden (notieren Sie hier, wie Sie sich verhalten haben, wem gegenüber und was geschah):

Versuchsergebnis mit Bekannten (notieren Sie hier, wie Sie sich verhalten haben, wem gegenüber und was geschah):

Was habe ich gelernt (Stützen die Ergebnisse meine neuen Grundüberzeugungen, und sei es auch nur teilweise?):

Diese weiteren Experimente möchte ich machen:

Ein Dankbarkeitstagebuch führen

Nehmen Sie sich in den kommenden sechs Wochen jede Woche fünf Minuten Zeit, um Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge zu lenken, für die Sie Dankbarkeit empfinden. Das können kleine Dinge sein, wenn Sie beispielsweise die Kraft spüren, die Sie in den Armen haben, die Wärme der Sonnenstrahlen oder auch größere Dinge, wie die Liebe Ihrer Kinder oder die Freude darüber, dass eine gute Regierung gewählt wurde. Notieren Sie diese Themen in den Arbeitsblättern 12.10, 12.11 und 12.12. Da Sie diese Übung nur einmal in der Woche durchführen, ist es vielleicht sinnvoll, sich diesen Termin im Kalender einzutragen. Sollte der Platz auf den Arbeitsblättern nicht ausreichen, nehmen Sie zusätzliche Blätter zur Hand oder nutzen einen Computer.

Als Beispiel führen wir hier auf, was Louisa in ihrem Dankbarkeitstagebuch notiert hat:

Ich wohne in einer sicheren Gegend. Ich schätze es, dass die Nachbarn mich kennen und mir zuwinken, wenn wir uns begegnen. Ich habe Freude daran, den Kindern beim Spielen zuzusehen und wenn sie lachen. (Umwelt)

Ich freue mich darüber, mit meinem Hund spazieren zu gehen. Sie ist immer ganz aufgeregt, wenn ich die Leine hole. Nach einem schweren Tag hilft mir der Gedanke, dass sie sich freut, wenn ich nach Hause komme. Sie schmust mit mir auf dem Sofa und es ist schön, sie zu streicheln. (Andere)

Ich habe mir Zeit genommen, um meinem älteren Nachbarn zu helfen. Er war gerade dabei, einige Büsche zu stutzen und kam nicht an die längeren Äste heran. Ich finde es wichtig, anderen zu helfen, und es fühlte sich gut an, etwas Nettes zu tun, ohne etwas dafür als Gegenleistung zu verlangen. Es machte mir sogar Spaß. Außerdem freute es mich zu sehen, dass sich seine Laune verbesserte, weil ich da war. Während wir gemeinsam arbeiteten hatten wir einen netten Plausch. (Ich)

Die Kategorien in den Arbeitsblättern 12.10 bis 12.12 helfen Ihnen beim Ausfüllen. Es geht darum, darüber nachzudenken, wie Sie Dankbarkeit in drei verschiedenen Bereichen empfinden: Umwelt, andere Menschen und Sie selbst. Achten Sie auf die Dinge, für die Sie dankbar sind, schauen Sie sich nochmals an, was Sie bereits geschrieben haben, und fügen Sie jede Woche neue Punkte hinzu.

Wie Louisas Beispiel oben zeigt, ist es sinnvoller, eingehender über einige wenige Dinge zu schreiben, als eine lange Liste aufzustellen. Versuchen Sie daher, jede Woche eine Begebenheit detaillierter zu beschreiben, auch wenn es nur ein Punkt pro Arbeitsblatt ist. Ebenso können Sie mehrere Dinge in einem oder zwei Arbeitsblättern aufführen – das variiert vielleicht von Woche zu Woche und ist vollkommen in Ordnung.

Denken Sie daran, diese Arbeitsblätter (12.10, 12.11 und 12.12) über einen Zeitraum von mindestens sechs Wochen auszufüllen. Danach beantworten Sie die Fragen auf Arbeitsblatt 12.13.

Dinge in meiner Umwelt und meinem Leben, für die ich dankbar bin und die ich wertschätze:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Dinge, die mit anderen Menschen zu tun haben (Familie, Freunde, Kollegen, Haustiere etc.), für die ich dankbar bin und die ich wertschätze:

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 13. _____
 14. _____
 15. _____
 16. _____
 17. _____
 18. _____
 19. _____
 20. _____
-

Dinge, die mit mir zu tun haben (Charaktereigenschaften, Stärken, Werte, gute Taten etc.), für die ich dankbar bin und die ich wertschätze:

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
 7. _____
 8. _____
 9. _____
 10. _____
 11. _____
 12. _____
 13. _____
 14. _____
 15. _____
 16. _____
 17. _____
 18. _____
 19. _____
 20. _____
-

1. Haben diese Aufzeichnungen die Art und Weise verändert, wie ich mein Leben, andere Menschen oder mich selbst betrachte? Wenn ja, wie?

2. Hatte das Auswirkungen auf meine Gefühle? Wenn ja, welche?

3. Hat es sich positiv ausgewirkt, das Geschriebene nochmals durchzulesen, auch wenn ich in der betreffenden Woche nicht viel hinzugefügt habe?

4. Ist es mit der Zeit leichter gefallen, Dinge zu bemerken, für die ich dankbar bin?

5. Inwieweit wirkte sich dieses Dankbarkeitstagebuch im Lauf der Woche darauf aus, mich für Dankbarkeit zu sensibilisieren?

6. Währten die Effekte länger, je länger ich das Protokoll führte?

7. Hat mich das Protokoll bei der Stärkung meiner neuen Grundüberzeugungen beeinflusst? Wenn ja, wie?

8. Ist es für mich sinnvoll, weiterhin Dankbarkeit zu üben? Wenn ja, wie und warum?

Dankbarkeit anderen gegenüber ausdrücken

Schauen Sie, während Sie weiter Ihr Dankbarkeitstagebuch führen, was Sie bisher aufgeschrieben haben, und was Sie davon anderen Menschen mitteilen können. Es gibt zwei verschiedene Arten von Dankbarkeit, die Sie anderen (sogar Fremden) gegenüber formulieren können: Sie können erstens ausdrücken, wofür Sie in Ihrer Umwelt und in Ihrem Leben dankbar sind (s. Arbeitsblatt 12.10), beispielsweise: „Ich bin so froh, dass wir hier so gutes Wetter haben, während woanders diese schweren Stürme wüten.“ Zweitens können Sie sich noch einmal Arbeitsblatt 12.11 über andere anschauen und jemanden auswählen, den Sie dort genannt haben. Sprechen Sie entweder direkt mit dieser Person oder schreiben ihr einen Brief bzw. eine E-Mail, um Ihre Dankbarkeit auszudrücken. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um darüber nachzudenken, wie diese Person Ihr Leben bereichert hat. Sie können Ihre Wertschätzung auch schriftlich formulieren und dann erst entscheiden, ob Sie den Brief abschicken oder nicht.

Entscheiden Sie sich dafür, einem Menschen Ihre Dankbarkeit zu zeigen, gibt es viele Möglichkeiten, dies zu tun: entweder in einem persönlichen Gespräch, am Telefon oder schriftlich. Sie könnten die betreffende Person sogar besuchen, ihr vorlesen, was Sie geschrieben haben, oder direkt an Ort und Stelle Ihre Dankbarkeit formulieren.

Schreiben Sie auf, welchen Personen gegenüber Sie Ihre Dankbarkeit ausgedrückt haben, und was danach geschah. Zur Illustration folgen nun einige Beispiele von Louisa.

Ich bedankte mich bei der Verkäuferin dafür, dass sie mir half, das richtige Shampoo zu finden.

Was passierte dann?

Sie schien sich wirklich darüber zu freuen, dass ich ihre Hilfe wertgeschätzt habe. Ich fühlte mich gut, weil ich sie mit solch einer Kleinigkeit aufheitern konnte.

In der Mittagspause erwähnte ich, dass ich mich über das gute Wetter freue.

Was passierte dann?

Dann fingen alle an, darüber zu sprechen, was sie Schönes am Wochenende vorhatten. Das Gespräch verlief positiver, als es sonst in unserer Mittagspause üblich ist.

Ich schrieb meiner alten Klavierlehrerin einen Brief. Ich beschrieb, wie gern ich immer noch Klavier spiele, und dankte ihr für ihre Geduld und Freundlichkeit.

Was passierte dann?

Während ich den Brief schrieb, stiegen in mir positive Gefühle auf. Ich habe noch nichts von ihr gehört, aber ich glaube, dass sie sich darüber freuen wird, wenn sie diesen unerwarteten Brief bekommt.

In Arbeitsblatt 12.14 können Sie niederschreiben, wie Sie Ihre Dankbarkeit ausdrücken und was dann geschieht. Achten Sie darauf, jede Veränderung Ihrer Stimmung oder den Einfluss auf andere Menschen bzw. Ihre Beziehungen zu notieren. Manchmal zeigen sich die Auswirkungen unmittelbar, manchmal erst nach einiger Zeit.

1. Wem gegenüber habe ich Dankbarkeit ausgedrückt? _____

Das habe ich gesagt oder geschrieben: _____

Was passierte dann? _____

2. Wem gegenüber habe ich Dankbarkeit ausgedrückt? _____

Das habe ich gesagt oder geschrieben: _____

Was passierte dann? _____

3. Wem gegenüber habe ich Dankbarkeit ausgedrückt? _____

Das habe ich gesagt oder geschrieben: _____

Was passierte dann? _____

4. Wem gegenüber habe ich Dankbarkeit ausgedrückt? _____

Das habe ich gesagt oder geschrieben: _____

Was passierte dann? _____

5. Wem gegenüber habe ich Dankbarkeit ausgedrückt? _____

Das habe ich gesagt oder geschrieben: _____

Was passierte dann? _____

ÜBUNG

Freundlichkeit erweisen

Planen Sie in den nächsten Wochen, regelmäßig jemandem eine Freundlichkeit zu erweisen. Das können kleine Dinge sein, mit denen Sie Ihrer Familie, Freunden, Kollegen, Fremden oder sogar Tieren eine Freude machen. Was genau Sie getan haben, notieren Sie in Arbeitsblatt 12.15. Nach einigen Wochen vermerken Sie unten auf dem Blatt, was Ihnen hinsichtlich Ihrer Gefühle und Beziehungen aufgefallen ist. Achten Sie außerdem darauf, ob die positiven Grundüberzeugungen, die Sie über sich, über andere und die Umwelt haben, durch diese netten Kleinigkeiten aktiviert worden sind.

ARBEITSBLATT 12.15

Freundlichkeit erweisen

Welche Freundlichkeiten habe ich anderen erwiesen? Was habe ich Ihnen Gutes getan?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____

Wie beeinflussten diese freundlichen Handlungen meine (negativen wie positiven) Gefühle?

Wie beeinflussten diese Freundlichkeiten meine Beziehungen?

Welche meiner Grundüberzeugungen (über mich, andere oder die Umwelt) wurden aktiviert?

Symptome der Depression erfassen

Um die Symptome Ihrer Depression zu erfassen, bearbeiten Sie die *Gedanken-verändern-Gefühle*-Bestandsaufnahme für Depression (s. Arbeitsblatt 13.1). Greifen Sie im Verlauf Ihrer Lektüre dieses Buches immer mal wieder darauf zurück, um zu schauen, wie sich die Depression verändert und welche der hier gelernten Fertigkeiten für Sie am nützlichsten sind.

Berechnen Sie Ihr Ergebnis, indem Sie die einzelnen Punkte, die Sie bei der jeweiligen Fragen erzielt haben, aufsummieren. Haben Sie beispielsweise bei jeder Frage die 3 eingekreist, lautet Ihr Ergebnis 57 (3 mal 19 Fragen). Wenn Sie sich nicht eindeutig für einen Wert entscheiden können, kreisen Sie beide Zahlen ein und berechnen Sie am Ende die höhere. Kontrollieren Sie Ihr Ergebnis ein- oder zweimal wöchentlich, um zu beobachten, ob einige Symptome nachlassen (und wenn das der Fall ist, welche) oder nicht.

Dokumentieren Sie Ihre Fortschritte in der *Gedanken-verändern-Gefühle*-Ergebnisübersicht für Depression in Arbeitsblatt 13.2. Notieren Sie unten jeweils, wann Sie die Bestandsaufnahme gemacht haben. Dann machen Sie ein Kreuz in das Kästchen für die erzielte Punktzahl. Im Lauf der Zeit ergibt sich daraus eine Kurve. Am besten machen Sie diese Bestandsaufnahme regelmäßig, etwa wöchentlich oder zweiwöchentlich, damit die Kurve ein repräsentatives Abbild Ihrer Stimmungen ist. Füllen Sie den Bogen also nicht nur dann aus, wenn Sie sich besonders schlecht fühlen.

Sie werden vielleicht feststellen, dass sich die Ergebnisse von Woche zu Woche unterscheiden. Möglicherweise verbessern sich die Werte auch nicht jedes Mal, wenn Sie die Bestandsaufnahmen machen. Manchmal wird Ihr Ergebnis höher ausfallen (wenn Sie deprimierter sind) als in der Woche zuvor. Das ist weder ungewöhnlich noch ein schlechtes Zeichen. Ganz im Gegenteil, viele Betroffene erleben das als einen Teil ihrer Genesung. Erzielen Sie mit der Zeit prinzipiell niedrigere Werte, weist das darauf hin, dass die Veränderungen, die Sie durchmachen, zu Ihrer Genesung beitragen.

Im Nachwort sind die Kurven von Ben und Marissa dargestellt (Abbildungen N.1 und N.2), die zeigen, wie die Werte sinken. Steigen Ihre Ergebnisse stetig oder stellen Sie über den Zeitraum von sechs Wochen keinerlei Besserung fest, obwohl Sie die Übungen aus diesem Buch machen, könnte das darauf hinweisen, dass Sie möglicherweise einen anderen Ansatz ausprobieren oder die Hilfe eines Arztes in Anspruch nehmen sollten.

Kreisen Sie bei jedem Symptom die Zahl ein, die am besten wiedergibt, wie häufig es in der vergangenen Woche aufgetreten ist.

	nie	gelegentlich	häufig	meistens
1. traurige oder depressive Stimmung	0	1	2	3
2. Schuldgefühle	0	1	2	3
3. Reizbarkeit	0	1	2	3
4. geringeres Interesse oder weniger Freude an normalen Tätigkeiten	0	1	2	3
5. Zurückgezogenheit	0	1	2	3
6. Dinge zu erledigen fällt mir schwerer als sonst	0	1	2	3
7. Gefühl der Wertlosigkeit	0	1	2	3
8. Konzentrationsschwäche	0	1	2	3
9. Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen	0	1	2	3
10. Selbstmordgedanken	0	1	2	3
11. wiederkehrende Gedanken an den Tod	0	1	2	3
12. Zeit auf die Planung eines Selbstmords verwenden	0	1	2	3
13. geringes Selbstwertgefühl	0	1	2	3
14. für die Zukunft schwarzsehen	0	1	2	3
15. selbstkritische Gedanken	0	1	2	3
16. Müdigkeit und Energieverlust	0	1	2	3
17. deutlicher Gewichtsverlust und geringer Appetit (unabhängig von einer Diät)	0	1	2	3
18. Veränderung der Schlafgewohnheiten, Einschlafschwierigkeiten, mehr oder weniger Schlaf als gewöhnlich	0	1	2	3
19. verringerter Sexualtrieb	0	1	2	3
Ergebnis (Summe der Punkte)				

ÜBUNG

Kognitive Aspekte einer Depression erkennen

In Arbeitsblatt 13.3 sind einige negative Gedanken aufgeführt, die Menschen, die unter Depressionen leiden, häufig haben. Kreuzen Sie die Gedanken an, die auf Sie zutreffen, und ordnen Sie sie zu, ob sie sich auf Ihre Person, auf die Zukunft oder auf vergangene Erfahrungen beziehen.

ARBEITSBLATT 13.3

Kognitive Aspekte einer Depression erkennen

Kreuzen Sie jeden Gedanken an, der auf Sie zutrifft.

Bezieht er sich auf mich, meine Zukunft oder meine Erfahrungen?

- | | |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> 1. Ich tauge nichts. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 2. Ich bin ein Versager. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 3. Niemand mag mich. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 4. Es wird alles nur noch schlimmer. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 5. Ich bin ein Verlierer. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 6. Ich bin nichts wert. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 7. Niemand kann mir helfen. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 8. Ich habe Menschen enttäuscht. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 9. Andere sind besser als ich. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 10. Er/sie hasst mich. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 11. Immer mache ich Fehler. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 12. Mein Leben ist eine Katastrophe. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 13. Er/sie mag mich nicht. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 14. Es hat keinen Zweck. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 15. Andere sind von mir enttäuscht. | _____ |
| <input type="checkbox"/> 16. Ich kann mich nicht ändern. | _____ |

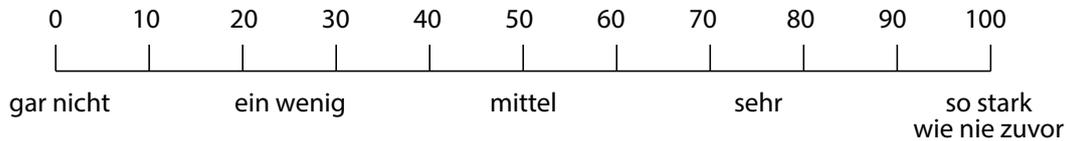
ÜBUNG

Mit dem Aktivitätenprotokoll arbeiten

Legen Sie sich zunächst auf eine Stimmung fest, die Sie zum Besseren verändern wollen (z. B. Depressionen oder Stimmungstiefs, wenn Sie deswegen dieses Kapitel lesen).

Stimmung: _____

Im Laufe der Woche werden Sie diese Stimmung auf einer Skala von 0 bis 100 einstufen.



Füllen Sie das Aktivitätenprotokoll eine Woche lang aus (Arbeitsblatt 13.4). Notieren Sie stündlich, was Sie gemacht haben, und schätzen Sie auf einer Skala von 0 bis 100 ein, wie Sie sich dabei gefühlt haben. Vielleicht vergessen Sie manchmal, etwas aufzuschreiben, doch je akribischer Sie die Tabelle führen, desto mehr können Sie über die Stimmung erfahren, um die es Ihnen geht. Geben Sie deshalb nicht gleich auf, weil Sie an einem Tag kein Protokoll geführt haben! Machen Sie trotzdem weiter, wenn Sie wieder daran denken.

Wenn sie unterwegs sind, nehmen Sie als Erinnerungshilfe eine Kopie der Tabelle mit, richten Sie auf Ihrem Mobiltelefon ein Erinnerung ein, damit Sie nicht vergessen, Ihre Tätigkeiten zu notieren. Viele Menschen können sich noch lange danach erinnern, mit was sie sich beschäftigt haben, daher ist es möglicherweise gar nicht nötig, dass Sie die Einträge stündlich machen. Vielleicht reicht es auch, ein paarmal am Tag das Protokoll zu vervollständigen. Beispielsweise bietet sich die Mittagspause dafür an, die Aktivitäten vom Morgen mit den entsprechenden Einschätzungen niederzuschreiben. Gleiches gilt für das Abendessen (Nachmittag) und wenn Sie ins Bett gehen (Tätigkeiten in den Abendstunden).

ARBEITSBLATT 13.4

Aktivitätenprotokoll

Notieren Sie in jedem Kästchen zunächst die Aktivität, dann die Einschätzung Ihrer Stimmung zwischen 0 und 100.

Einzuschätzende Stimmung: _____

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-00							
00-01							

Was ich aus meinem Aktivitätenprotokoll lernen kann

Wenn Sie eine Woche lang notiert haben, was Sie getan und wie Sie diese Tätigkeiten bewertet haben, können Sie nun im Protokoll nach Mustern forschen. In Arbeitsblatt 13.5 sind einige Fragen aufgelistet, die Ihnen dabei helfen, Schlüsse aus dem Protokoll zu ziehen.

1. Hat sich meine Stimmung im Lauf der Woche verändert? Wenn ja, wie? Kann ich darin ein Muster erkennen?
2. Haben meine Tätigkeiten meine Stimmung beeinflusst? Wenn ja, wie?
3. Womit habe ich mich beschäftigt, wenn es mir besser ging? Tun mir diese Aktivitäten langfristig gut? Wenn ja, welche anderen Tätigkeiten gäbe es noch, die mir helfen könnten, mich besser zu fühlen?
4. Womit habe ich mich beschäftigt, als es mir schlechter ging? Tun mir diese Aktivitäten gut? Wenn ja, wie kann ich sie ausführen, damit es mir währenddessen besser geht?
5. Gab es bestimmte Tageszeiten (z. B. morgens) oder Tage (z. B. Wochenenden), an denen es mir schlechter ging?
6. Gibt es etwas, das ich unternehmen kann, damit es mir zu diesen Zeiten besser geht?
7. Gab es bestimmte Tageszeiten oder Tage, an denen es mir besser ging? Welche konstruktiven Schlüsse kann ich daraus ziehen?
8. Angesichts meiner Antworten auf diese Fragen: Welche Aktivitäten kann ich in der / den nächsten Woche/n einplanen, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass es mir besser geht?

ÜBUNG

Aktivitäten planen

Bevor Sie Arbeitsblatt 13.6 ausfüllen, überlegen Sie sich einige Tätigkeiten, die Sie sich jeden Tag vornehmen wollen. Vielleicht hilft Ihnen dabei ein Blick auf Arbeitsblatt 13.5 und dort insbesondere auf Ihre Antworten auf die Fragen 3, 6 und 8. Es ist sinnvoll, sich für jede Kategorie einige Aktivitäten zu überlegen und sie dann auf die einzelnen Wochentage zu verteilen.

Angenehme Aktivitäten:

Zu erledigen:

Was kann ich tun, um Dinge in Angriff zu nehmen, die ich bisher vermieden habe?

Tätigkeiten, die mit meinen Werten übereinstimmen:

Einige Aktivitäten passen in mehrere Kategorien zugleich. Dazu gehört zum Beispiel Spazieren gehen, denn für den einen ist es eine angenehme Tätigkeit, für den anderen ist es etwas, was er erreicht, und für den Dritten stellt es etwas dar, das mit seinem Wert übereinstimmt, fit zu bleiben. Wenn Sie bisher keinen Sport getrieben haben, ist es vielleicht sogar etwas, was Sie bisher vermieden haben. Ordnen Sie die Tätigkeiten der Kategorie zu, die Ihnen am sinnvollsten erscheint. Wichtig ist, dass Sie im Lauf der Woche Tätigkeiten aus allen vier Bereichen ausüben.

Nutzen Sie unter Zuhilfenahme der Übung „Aktivitäten planen“ dieses Arbeitsblatt, um einige Tätigkeiten terminlich festzulegen. Notieren Sie in diesem Plan, an welchen Tagen und wann Sie sich diese Beschäftigungen vornehmen. Kommt Ihnen etwas Angenehmeres oder Wichtiges dazwischen, gehen Sie dieser Aktivität nach. Entscheiden Sie sich dafür, Ihren Plan zu ändern, streichen Sie die ursprüngliche Tätigkeit durch und schreiben die neue darunter. Bei jedem Zeitraum, den Sie mit einer Beschäftigung verbringen, notieren Sie bitte auch die Einschätzung Ihrer Stimmung auf der Skala zwischen 0 und 100.

Einzuschätzende Stimmung: _____

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-00							
00-01							

ÜBUNG

Angstsymptome erkennen und erfassen

Um genauer festmachen zu können, unter welchen Symptomen Sie leiden, wenn Sie Angst haben, können Sie sie mithilfe von Arbeitsblatt 14.1 einschätzen (*Gedanken-verändern-Gefühle*-Bestandsaufnahme für Angst). Füllen Sie diese Bestandsaufnahme wöchentlich einmal aus. Zugleich lernen Sie Techniken, mit Ihren Angstgefühlen umzugehen. Die regelmäßige Bestandsaufnahme hilft Ihnen herauszufinden, welche Fertigkeiten aus diesem Buch Ihnen am besten helfen und welche Fortschritte Sie machen.

Welches Ausmaß Ihre Angst hat können Sie ermitteln, indem Sie Ihre Werte aus Arbeitsblatt 14.1 aufaddieren. Haben Sie beispielsweise in jeder Zeile die 3 angekreuzt, lautet Ihr Wert 72 (3 x 24 Punkte). Sind Sie sich unschlüssig, welche Antwort auf Sie zutrifft, nehmen Sie den jeweils höheren Wert.

Verfolgen Sie, welche Fortschritte Sie machen, und dokumentieren Sie Ihre Werte in der Ergebnisübersicht für die Angst-Bestandsaufnahme (Arbeitsblatt 14.2). Notieren Sie in jeder Spalte das Datum, an dem Sie Arbeitsblatt 14.1 ausgefüllt haben. Danach markieren Sie den jeweiligen Wert in der Spalte mit einem X, um so einen Kurvenverlauf nachvollziehen zu können.

Markieren Sie denjenigen Wert, der am besten beschreibt, wie oft Sie jedes einzelne Symptom in der letzten Woche erlebt haben.

	gar nicht	manchmal	häufig	meistens
1. nervös	0	1	2	3
2. besorgt	0	1	2	3
3. zittrig, zuckend, schlottrig	0	1	2	3
4. angespannte, schmerzende Muskeln, Muskelkater	0	1	2	3
5. Ruhelosigkeit	0	1	2	3
6. schnelle Ermüdung	0	1	2	3
7. Kurzatmigkeit	0	1	2	3
8. schneller Herzschlag	0	1	2	3
9. Schwitzen	0	1	2	3
10. trockner Mund	0	1	2	3
11. Schwindel oder Benommenheit	0	1	2	3
12. Übelkeit, Durchfall, Magenprobleme	0	1	2	3
13. verstärkter Harndrang	0	1	2	3
14. Hitzewallungen oder Kälteschauer	0	1	2	3
15. Schluckprobleme, „Kloß im Hals“	0	1	2	3
16. Anspannung	0	1	2	3
17. Schreckhaftigkeit	0	1	2	3
18. Konzentrationsprobleme	0	1	2	3
19. Einschlaf- oder Durchschlafschwierigkeiten	0	1	2	3
20. Reizbarkeit	0	1	2	3
21. Vermeiden von Orten, an denen ich mich fürchten könnte	0	1	2	3
22. Gedanken an Gefahr	0	1	2	3
23. Ich kann damit nicht fertig werden	0	1	2	3
24. Furcht, dass etwas Schreckliches geschehen wird	0	1	2	3
Ergebnis (Summe der Einzelwerte)				

Ergebnis																				
72																				
69																				
66																				
63																				
60																				
57																				
54																				
51																				
48																				
45																				
42																				
39																				
36																				
33																				
30																				
27																				
24																				
21																				
18																				
15																				
12																				
9																				
6																				
3																				
0																				
Datum																				

ÜBUNG

Mit Angst verbundene Gedanken erkennen

Füllen Sie Arbeitsblatt 14.3 aus, um herauszuarbeiten, welche Ihrer Gedanken mit Angst oder Furcht um das eigene Leben zusammenhängen. Denken Sie an eine Situation in der Vergangenheit, als Sie ängstlich, furchtsam oder nervös waren. Beschreiben Sie die Situation, Ihr(e) Gefühl(e) und etwaige körperliche Symptome (z. B. Herzrasen, Schwindel, Schweißausbrüche, Magenkrämpfe). Erinnern Sie sich daran, welche Gedanken Sie hatten – in Worten und in Bildern. Wenn Sie etwas vor Ihrem inneren Auge sahen, beschreiben Sie es. Sollten Ihre Gedanken mit „Was wäre, wenn ...“ begonnen haben, notieren Sie die Antwort auf diese Frage (z. B. den Gedanken oder die Vorstellung, die bei Ihnen die stärkste Angst ausgelöst hat).

ARBEITSBLATT 14.3

Mit Angst verbundene Gedanken erkennen

1. Situation Wer? Was? Wann? Wo?	2. Gefühle / Stimmungen a. Wie haben Sie sich gefühlt? b. Stufen Sie jedes Gefühl ein, von 0 bis 100 %.	3. Automatische Gedanken (Bilder) Was ging Ihnen durch den Kopf, bevor Sie anfangen, dieses Gefühl zu spüren? Welche Gedanken hatten Sie sonst noch? Welche Bilder?
	<p>Notieren Sie die körperlichen Reaktionen, die Sie hatten:</p>	



ÜBUNG

Entspannungstechniken üben und bewerten

Sie haben bisher gelernt, wie Achtsamkeit, Akzeptanz, Atmung, progressive Muskelentspannung und Imaginationen Ihnen helfen können, Ihre Angst zu bewältigen und Situationen, die in Ihnen Angst auslösen, auszuhalten.

- Probieren Sie jede dieser Entspannungstechniken ein- oder zweimal pro Woche aus, um festzustellen, welche für Sie die beste ist.
- Schätzen Sie das Ausmaß Ihrer Angst auf einer Skala von 0 bis 100 vor und nach jeder Übung ein. Nutzen Sie dafür Arbeitsblatt 14.6.
- Haben Sie sich für eine oder zwei Methoden entschieden, setzen Sie sie regelmäßig ein.
- Mit täglicher Übung steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diese Methoden dann effektiv einsetzen können, wenn Sie sie brauchen.

ARBEITSBLATT 14.6

Welche Entspannungstechnik funktioniert für mich am besten?

Tragen Sie in der linken Spalte die unterschiedlichen Entspannungstechniken ein: „Achtsamkeit und Akzeptanz“, „Atmung“, „Progressive Muskelentspannung“ oder „Imaginationen“. Schätzen Sie die Intensität Ihrer Angst vor und nach der Übung auf einer Skala von 0 bis 100 ein. Dabei bedeutet 0 „gar keine Angst“ und 100 entspricht der größten Angst, die Sie jemals gespürt haben. Probieren Sie die Techniken Ihrer Wahl häufiger aus. Unten auf dem Arbeitsblatt haben Sie die Gelegenheit, sich zu notieren, was Sie dabei gelernt haben. Überprüfen Sie, ob sich Ihre Fähigkeit, sich zu entspannen, mit der Zeit verbessert, und vergleichen Sie die Effektivität der unterschiedlichen Methoden untereinander. Welche Technik ist für Sie die beste?

Entspannungstechnik	Angst / Anspannung vor der Übung (0–100)	Angst / Anspannung nach der Übung (0–100)

ÜBUNG

Die Intensität meiner Gefühle im Lauf der Zeit

Arbeitsblatt 15.1 hilft Ihnen, verschiedene Gefühle wie Wut, Schuld oder Scham, aber auch positive Gefühle wie Glück über einen bestimmten Zeitraum im Auge zu behalten.

ARBEITSBLATT 15.1

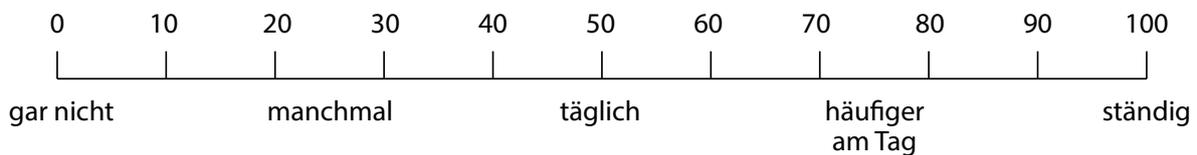
Die Intensität meiner Gefühle beobachten und einstufen

Nutzen Sie dieses Arbeitsblatt, um die Häufigkeit, Intensität und Dauer desjenigen Gefühls zu beobachten, das Sie zum Positiven verändern möchten. Ebenso ist es für die Dokumentation positiver Gefühle wie Glück geeignet.

Gefühl, das ich beobachte: _____

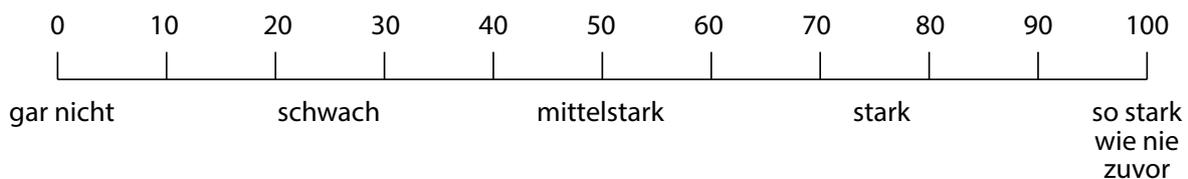
Häufigkeit

Markieren Sie die Ziffer, die am besten beschreibt, wie häufig Sie dieses Gefühl in dieser Woche gespürt haben:



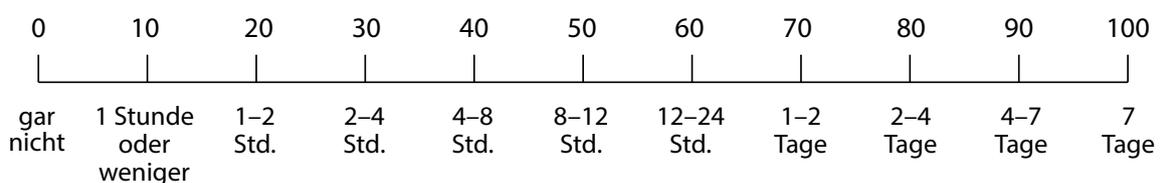
Intensität

Markieren Sie die Ziffer, wie stark in dieser Woche das Gefühl war. Geben Sie den Wert an für den Moment, in dem Sie das Gefühl am stärksten gespürt haben, auch dann, wenn Sie es vielleicht ansonsten kaum gespürt haben. Eine 0 auf der Skala bedeutet, dass Sie das Gefühl in der betreffenden Woche nicht gehabt haben. Auf der anderen Seite bedeutet die 100 auf der Skala, dass das Gefühl so stark wie nie zuvor in Ihrem Leben gewesen ist. Sehr intensive Gefühle erreichen einen Wert über 70, mittelstarke liegen zwischen 30 und 70. Nur wenig intensive Gefühle werden zwischen 1 und 30 eingestuft.



Dauer

Markieren Sie unten die Ziffer, die am besten beschreibt, wie lange das Gefühl angedauert hat. Auch hier gilt: Machen Sie die Zeitangaben für den Moment, in dem Sie das Gefühl am stärksten gespürt haben. Nehmen Sie als Anhaltspunkt Ihre Einstufung auf der Intensitäts-Skala. Haben Sie das fragliche Gefühl diese Woche gar nicht erlebt, kreuzen Sie die 0 an.



ÜBUNG

Gefühlswerte erheben

Dokumentieren Sie Ihre Einschätzungen bezüglich Häufigkeit, Intensität und Dauer des Gefühls (bzw. der Gefühle), das / die Sie auf Arbeitsblatt 15.1 beschrieben haben. Kürzen Sie die einzelnen Dimensionen mit H (Häufigkeit), I (Intensität) und D (Dauer) ab oder nutzen Sie dazu unterschiedliche Farben. Indem Sie diese Dimensionen zusammen in Arbeitsblatt 15.2 aufzeichnen, lassen sich Ihre Fortschritte leichter erkennen. Erstellen Sie für jedes Gefühl eine eigene Dokumentation. Geht es Ihnen beispielsweise sowohl um Scham und Glücksgefühle, brauchen Sie zwei Kopien von Arbeitsblatt 15.2.

ARBEITSBLATT 15.2

Übersicht Gefühlswerte

Beobachtetes Gefühl: _____

100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
40																			
30																			
20																			
10																			
0																			
Datum																			

ÜBUNG

Wut verstehen

Um zu verstehen, was passiert, wenn Sie verärgert oder wütend sind, erinnern Sie sich an eine Situation aus jüngerer Zeit, in der Sie gereizt oder mit Wut reagiert haben. Beschreiben Sie diese Situation in der ersten Spalte des Gedankenprotokolls (Arbeitsblatt 15.3). Notieren Sie Ihr Gefühl mit einem Wort (z. B. wütend oder aufgebracht). Stufen Sie es dann auf einer Skala von 0 bis 100 ein, wobei 100 völlig außer sich bzw. so wütend wie nie zuvor entspricht, 50 eine mittlere Intensität und 10 „ein wenig wütend“.

In dem Augenblick, in dem Sie die Wut am deutlichsten gespürt haben, was ging Ihnen da durch den Kopf? Schreiben Sie diese Gedanken, Worte, Bilder oder Erinnerungen in die dritte Spalte. Wenn Sie sich unsicher sind, welche Gedanken das waren, lesen Sie noch einmal in Kapitel 7 nach, wie Sie sie identifizieren können.

Wenn Sie Ihre Wut besser verstehen wollen, führen Sie diese Übung noch zweimal für andere Situationen durch: Beschreiben Sie den Vorfall, schätzen Sie die Intensität Ihres Gefühls ein und notieren Sie dann Ihre Gedanken oder Bilder bzw. Erinnerungen. Wenn Sie das Arbeitsblatt 15.3 mehrmals ausgefüllt haben, machen Sie mit den beiden nächsten Abschnitten in diesem Kapitel weiter. Dort lernen Sie Herangehensweisen, wie Sie Ihre Gefühle besser verstehen und sie besser bewältigen bzw. wie Sie sie auf konstruktive Weise ausdrücken können.

ARBEITSBLATT 15.3

Wut, Schuld und Scham verstehen

1. Situation Wer? Was? Wann? Wo?	2. Gefühle / Stimmungen a. Wie haben Sie sich gefühlt? b. Stufen Sie jedes Gefühl ein, von 0 bis 100 %.	3. Automatische Gedanken (Bilder) Was ging Ihnen durch den Kopf, bevor Sie anfangen, dieses Gefühl zu spüren? Welche Gedanken hatten Sie sonst noch? Welche Bilder?

5. (Vergebung beginnt häufig damit, dass man die Person, die einen verletzt hat, versteht und Mitgefühl hat. Schreiben Sie hier etwas über die Lebensumstände, die vielleicht dazu geführt haben, dass die Person(en) sich Ihnen gegenüber so verhalten hat/haben.)

Deshalb kann ich nachvollziehen, was du getan hast:

6. (Es passiert jedem einmal, dass er den anderen verletzt. Wenn Sie jemanden verletzen, was würden Sie sich wünschen, das der andere über Sie denkt?)

So möchte ich von der Person gesehen werden, die ich vielleicht verletzt habe:

7. (Vergebung bedeutet nicht, dass Sie billigen, vergessen oder leugnen, was Ihnen angetan worden ist und wie sehr Sie leiden. Vergebung bedeutet, einen Weg zu finden, die Wut loszulassen und die Ereignisse aus einer anderen Perspektive zu betrachten.)

So kann ich dir verzeihen, was du mir angetan hast:

8. Folgende Qualitäten helfen mir, in die Zukunft zu blicken:

Was habe ich gelernt? Kann ich durch Übung meine Bewältigungsstrategien verbessern? Welche Methode liegt mir am meisten?

ÜBUNG

Wie schwerwiegend ist mein Verhalten?

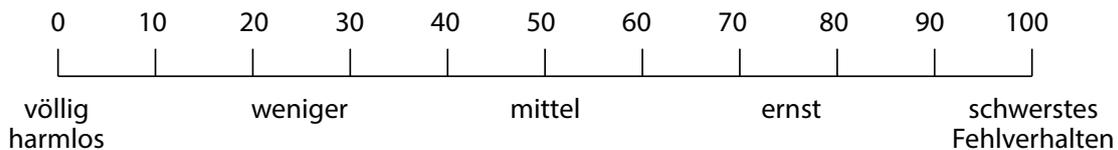
Bewerten Sie mithilfe der Fragen aus den obigen Tipps die Bedeutung, die Sie Ihrem Verhalten beimessen in Arbeitsblatt 15.6. Die Werte und Überzeugungen, was richtig und was falsch ist, sind bei allen Menschen individuell ganz unterschiedlich. Daher sollten Sie überlegen, was Ihre persönlichen Extreme sind. Notieren Sie oben auf dem Arbeitsblatt ein Verhalten, das Sie für unglaublich schwerwiegend halten. Was können Sie sich vorstellen, wozu ein Mensch in der Lage ist? Vielleicht jemanden zu foltern oder zu töten – das entspräche der 100 auf der Skala. Demgegenüber ist die 0 vollkommen harmlos, die 10 entspräche einer Kleinigkeit, etwa in einem Geschäft überzähliges Wechselgeld nicht zurückzugeben.

Denken Sie sich zu einigen Werten auf der oberen Skala Verhaltensweisen aus, um so ein Gefühl für die Unterschiede zwischen kleineren, mittleren, größeren und ernsthaften Vergehen zu bekommen, die bei Ihnen Schuld oder Scham auslösen würden. Denken Sie danach über das Schlimmste nach, was Sie in Ihrem Leben jemals getan haben. Es wird nicht so ernst wie Folter und Mord sein. Notieren Sie es entsprechend in der Skala, wo es Ihrer Meinung nach hingehört.

Sobald Sie Ihre persönliche Skala erstellt haben, hilft sie Ihnen, die Schwere des Fehlverhaltens einzustufen, das bei Ihnen Schuldgefühle auslöst.

ARBEITSBLATT 15.6

Die Bedeutung meines Verhaltens einstufen



Mein persönliches Beispiel:

Leichtes Fehlverhalten: _____

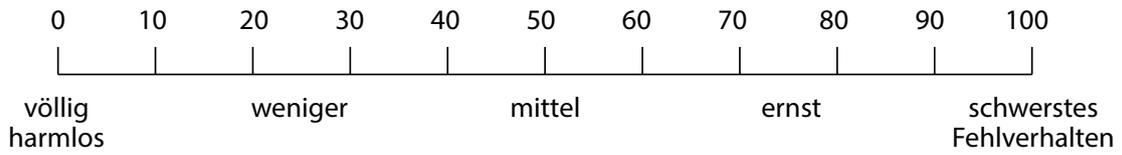
Meine Einschätzung: _____

Mein schwerstes Fehlverhalten: _____

Meine Einschätzung: _____

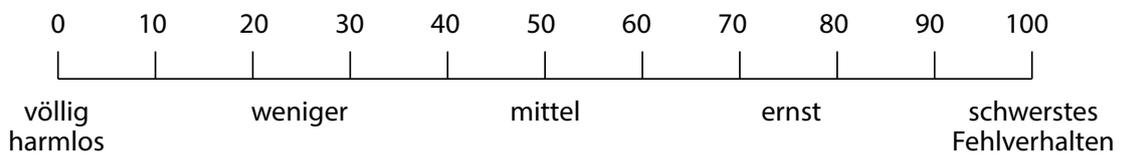
Einstufiges Verhalten: _____

Meine Bewertung:



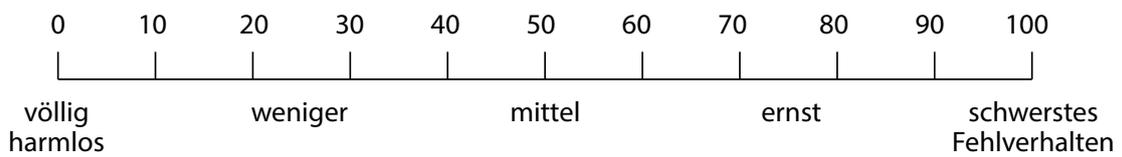
Einstufiges Verhalten: _____

Meine Bewertung:



Einstufiges Verhalten: _____

Meine Bewertung:



Verantwortungs-Diagramm bei Schuldgefühlen und Scham

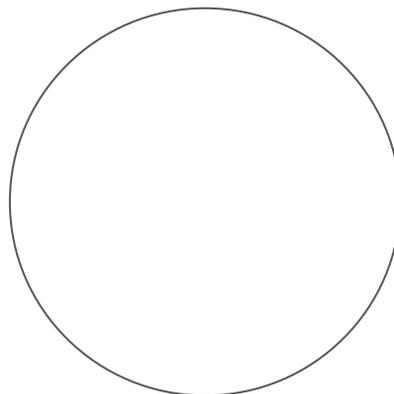
1. Erinnern Sie sich an ein negatives Ereignis oder eine Situation in Ihrem Leben, das / die bei Ihnen Schuldgefühle und Scham auslöst.
2. Listen Sie unter Punkt 2 in Arbeitsblatt 15.7 alle Personen und Umstände auf, die dazu geführt haben könnten. Nennen Sie sich selbst zuletzt, um Ihren Anteil der Verantwortung als Letztes zu bewerten.
3. Teilen Sie das Tortendiagramm unter Punkt 3 in unterschiedlich große Stücke, je nach Anteil der Verantwortung der jeweiligen Person oder des Umstands – je größer die Verantwortung ist, desto größer ist das Tortenstück. Schreiben Sie den Namen der Personen bzw. den Umstand in den jeweiligen Abschnitt.
4. Bedenken Sie die Frage unter Punkt 4: Wie groß ist Ihr Anteil an der Gesamtverantwortung?

1. Negatives Ereignis oder Situation, die zu Schuldgefühlen oder Scham geführt hat:

2. Personen oder Umstände, die dazu geführt haben:

<hr/>	<hr/>

- 3.



4. Sind Sie für die Situation zu 100 Prozent verantwortlich? Wie wirkt sich dieses Verantwortungs-Diagramm auf Ihre Schuldgefühle bzw. Ihre Scham aus? Gibt es etwas, das Sie als Wiedergutmachung für das, was Sie zu verantworten haben, unternehmen können?

ÜBUNG

Etwas wiedergutmachen, wenn man jemanden verletzt hat

Arbeitsblatt 15.8 hilft Ihnen, die Wiedergutmachung an einer Person zu planen.

ARBEITSBLATT 15.8

Etwas wiedergutmachen, wenn man jemanden verletzt hat

Ich habe folgende Person verletzt: _____

Folgendes war für sie verletzend: _____

Aus diesem Grund war es falsch, was ich getan habe (meine Regeln, gegen die ich verstoßen habe):

Folgendes kann ich unternehmen, um mein Verhalten wiedergutzumachen: _____

Dies kann ich zu der betreffenden Person sagen:

Ich habe gemerkt, dass ich (beschreiben Sie hier Ihr Verhalten)

_____ ,

habe ich dich verletzt. Das war falsch, weil _____

Es tut mir leid. Ich möchte _____

_____ ,

weil ich dir zeigen möchte, wie leid es mir tut. Ich hoffe, du kannst mir irgendwann verzeihen.

Mir selbst vergeben

Einigen Menschen fällt es sehr schwer, sich selbst zu vergeben, weil dominante und kritische innere Stimmen sie daran hindern. Wenn es Ihnen gelingt, anderen zu vergeben, aber sich selbst nicht, tut es Ihnen vielleicht gut, genau das zu üben. Dazu gehört, dass Sie lernen, sich selbst ebenso wohlwollend oder mitfühlend zu betrachten wie andere. Arbeitsblatt 15.9 hilft Ihnen dabei, diesen Prozess anzustoßen.

1. Für diese Tat möchte ich mir selbst verzeihen:

2. Diese Folgen hatte mein Verhalten für mich und für andere:

3. Diese Folgen hat es immer noch für mich und für andere:

4. Wenn ich mir selbst verzeihen kann, verbessert sich mein Leben folgendermaßen:

5. Vergebung beginnt häufig mit Verständnis. Welche meiner Erfahrungen haben dazu geführt, dass ich getan habe, was ich tat?

6. Wie würde ich über jemanden denken, der so gehandelt hat?

7. Welche positiven Aspekte, bezogen auf mich und mein Leben, ignoriere ich, wenn ich mich schuldig fühle oder mich schäme?

8. Vergebung bedeutet nicht, dass man stillschweigend billigt, vergisst oder ignoriert, was passiert und welcher Schmerz entstanden ist. Vergeben bedeutet, einen Weg zu finden, die eigene Schuld und Scham loszulassen und die eigenen Handlungen aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Wie kann ich mir selbst vergeben, was ich getan habe? (Formulieren Sie mit Mitgefühl und Zuneigung.)

9. Diese Qualitäten haben dazu geführt, dass ich es so weit gebracht habe:

Was haben Ihnen die Fertigkeiten aus Gedanken verändern Gefühle gebracht?

In diesem Kapitel geht es darum, die Fertigkeiten aus diesem Buch weiterhin zu nutzen, sie auszubauen und einem Rückfall vorzubauen. Füllen Sie zu Beginn Arbeitsblatt 16.1 aus. Dort finden Sie eine Liste der Fertigkeiten, die Sie in diesem Buch erworben haben. Mit der Skala von 0 bis 3 stufen Sie die einzelnen Techniken ein: Wie häufig haben Sie sie eingesetzt? Wie häufig halfen sie? Wie häufig nutzen Sie sie immer noch? Wie häufig werden Sie sie voraussichtlich in der Zukunft nutzen? Machen Sie sich keine Sorgen darüber, ob Sie in allen Methoden firm sind. Möglicherweise haben Sie vergessen, einige der Fertigkeiten zu üben oder haben einige Methoden übersprungen. Mittlerweile nutzen Sie vielleicht einige Fertigkeiten so automatisch, dass Sie ganz vergessen haben, dass Sie sie erst lernen mussten. Diese Checkliste erinnert Sie daran, dass es viele verschiedene Werkzeuge gibt, die Ihnen helfen können, mit Ihren Stimmungen umzugehen.

ARBEITSBLATT 16.1

Checkliste für Fertigkeiten aus Gedanken verändern Gefühle

Für jede der aufgeführten Fertigkeiten gibt es vier Bewertungskategorien:

- Nutzung: Haben Sie diese Fertigkeit eingesetzt?
- Nützlich: Wie häufig war sie nützlich?
- Einsatz: Setzen Sie die Fertigkeit noch ein?
- Zukünftiger Einsatz: Glauben Sie, Sie werden diese Fertigkeit in Zukunft noch einsetzen?

Stufen Sie jede Fertigkeit in allen vier Kategorien mithilfe folgender Skala ein:

0 = gar nicht; 1 = manchmal; 2 = häufig; 3 = meistens

Vgl. Kapitel	Grundfertigkeiten	Nutzung	Nützlich	Einsatz	Zukünftiger Einsatz
2	Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Verhalten, physischen Reaktionen und der Umwelt erkennen				
4	Gefühle erkennen				
4	Intensität der Gefühle einschätzen				
5	Ziele setzen				
5	Vor- und Nachteile einer Veränderung abwägen				
6-7	Automatische Gedanken und Bilder identifizieren				
6-7	Die ersten drei Spalten des Gedankenprotokolls ausfüllen				
7	Heiße Gedanken identifizieren				
8	Fakten suchen, die den heißen Gedanken bestätigen oder widerlegen				
9	Alternativgedanken oder ausgewogene Sichtweisen aufgrund der Fakten entwickeln				
6-9	Siebenspalziges Gedankenprotokoll ausfüllen				

Vgl. Kapitel	Grundfertigkeiten	Nutzung	Nützlich	Einsatz	Zukünftiger Einsatz
10	Weitere Fakten suchen, um die neuen Gedanken zu stärken				
10	Maßnahmenplan umsetzen, um etwas zu ändern oder ein Ziel zu erreichen				
10	Lebensumstände, Gedanken und Gefühle zu akzeptieren üben				
11	„Wenn-dann“-Gedanken bei zugrunde liegenden Annahmen identifizieren				
11	Eine zugrunde liegende Annahme durch Verhaltensexperimente prüfen				
11	Alternative Annahmen entwickeln, die mit der Lebenserfahrung übereinstimmen				
12	Grundüberzeugungen identifizieren				
12	Neue Grundüberzeugungen identifizieren				
12	Fakten notieren, die die neuen Grundüberzeugungen bestätigen und untermauern				
12	Vertrauen in neue Grundüberzeugungen einschätzen				
12	Anhand einer Skala positive Veränderungen einstufen				
12	Neue Grundüberzeugungen durch Verhaltensexperimente untermauern				
12	Mit einem Dankbarkeitstagebuch Dankbarkeit üben				
12	Anderen gegenüber Dankbarkeit ausdrücken				
12	Anderen eine Freundlichkeit erweisen				
Vgl. Kapitel	Fertigkeiten bei Depression	Nutzung	Nützlich	Einsatz	Zukünftiger Einsatz
13	Symptome der Depression einschätzen				
13	Mit einem Aktivitätenprotokoll die Verbindung zwischen Aktivitäten und Gefühlen entdecken				
13	Mit einem Aktivitätenplan Handlungen planen, die angenehm sind, etwas bewirken, Ihnen helfen, etwas bisher Vermiedenes in Angriff zu nehmen, und die mit Ihren Werten übereinstimmen.				
13	Etwas unternehmen, obwohl Sie keine Lust dazu haben				
13	Kleine positive Erfahrungen wahrnehmen und genießen				
13–16	Depressive Gedanken und Bilder hinterfragen				

Vgl. Kapitel	Fertigkeiten bei Angst	Nutzung	Nützlich	Einsatz	Zukünftiger Einsatz
14	Symptome der Angst einstufen				
14	Erkennen, wenn Sie etwas vermeiden, weil Sie davor Angst haben				
14	Sicherheitsverhalten identifizieren				
14	Eine Angstleiter erstellen				
14	Angstleiter einsetzen, um sich der Angst zu stellen und Vermeidungsverhalten zu überwinden				
14	Achtsamkeit und Akzeptanz einsetzen, um Angst zu bewältigen				
14	Atemübungen machen, um Angst zu bewältigen				
14	Progressive Muskelentspannung einsetzen, um Angst zu bewältigen				
14	Imaginationen nutzen, um Angst zu bewältigen				
6–9, 11, 14	Angsterzeugende Gedanken und Bilder hinterfragen				
Vgl. Kapitel	Fertigkeiten bei Wut	Nutzung	Nützlich	Einsatz	Zukünftiger Einsatz
15	Imaginationen, Bilder nutzen, um sich auf bestimmte Situationen vorzubereiten				
15	Frühwarnsignale von Wut erkennen				
15	Timeouts einsetzen				
15	Selbstbewusst kommunizieren				
15	Vergeben				
6–11, 15	Wütende Gedanken und Bilder hinterfragen				
Vgl. Kapitel	Fertigkeiten bei Schuldgefühlen und Scham	Nutzung	Nützlich	Einsatz	Zukünftiger Einsatz
15	Bedeutung Ihres Handelns einschätzen				
15	Verantwortungs-Diagramm erstellen				
15	Wiedergutmachung leisten				
15	Schweigen brechen				
15	Sich selbst vergeben				

ÜBUNG

Das Rückfallrisiko minimieren

Mithilfe von Arbeitsblatt 16.2 können Sie das Risiko eines Rückfalls vermindern, indem Sie

1. Risikosituationen identifizieren,
2. erkennen, welche Frühwarnsignale Ihnen anzeigen, dass Sie tiefer in die Depression, Angstzustände, Aggression, Schuldgefühle oder Scham zu sinken drohen,
3. einen Maßnahmenplan entwerfen, um mit den Herausforderungen in dieser schwierigen Phase umgehen zu können.

ARBEITSBLATT 16.2

Mein Plan, um das Rückfallrisiko zu minimieren

1. Situationen mit hohem Risiko:

2. Meine Frühwarnsignale:

Regelmäßige Einstufung meines Gefühls (monatlich, wöchentlich etc.).

Mein Alarmwert liegt bei: _____

3. Mein Maßnahmenplan (schauen Sie sich Arbeitsblatt 16.1 noch einmal an)

GEDANKENPROTOKOLL (1/2)

1. Situation Wer? Was? Wann? Wo?	2. Gefühle/Stimmungen a. Wie haben Sie sich gefühlt? b. Stufen Sie jedes Gefühl ein, von 0 bis 100 %.	3. Automatische Gedanken (Bilder) a. Was ist Ihnen durch den Kopf gegangen, kurz bevor sich dieses Gefühl eingestellt hat? Was noch? Welche Bilder? b. Kreisen Sie den <i>heißen Gedanken</i> ¹ ein.

GEDANKENPROTOKOLL (2/2)

4. Fakten, die diesen heißen Gedanken stützen	5. Fakten, die diesen heißen Gedanken widerlegen	6. Alternative bzw. ausgewogene Gedanken a. Schreiben Sie einen alternativen bzw. ausgewogenen Gedanken auf. b. Schätzen Sie jedes Mal ein, wie sehr Sie an den alternativen bzw. ausgewogenen Gedanken glauben (trifft zu 0–100 %).	7. Schätzen Sie nun die Stimmungen ein Schätzen Sie die Stimmungen aus Spalte 2 erneut ein (trifft zu 0–100 %); ebenso neu hinzugekommene Stimmungen.