



## Gedankentraining

Sie haben bereits den Hintergrund des Gedankentrainings in dem Video kennengelernt: Die ABC-Methode. Auf diesem Handout finden Sie nähere Informationen zu dem darauf aufbauenden Gedankentraining.

Kommen wir zunächst auf das Beispiel aus der Einleitung zurück: Ihre Führungskraft gibt Ihnen eine weitere Aufgabe, obwohl Sie schon sehr viel zu tun haben, während Ihr Kollege kaum etwas an Aufgaben hat. Sie denken „Wieso kriege ich jetzt noch was dazu?“ oder „Das ist doch total unfair!“ und ärgern sich. Ihr ABC-Ablauf sähe wie folgt für dieses Beispiel aus:

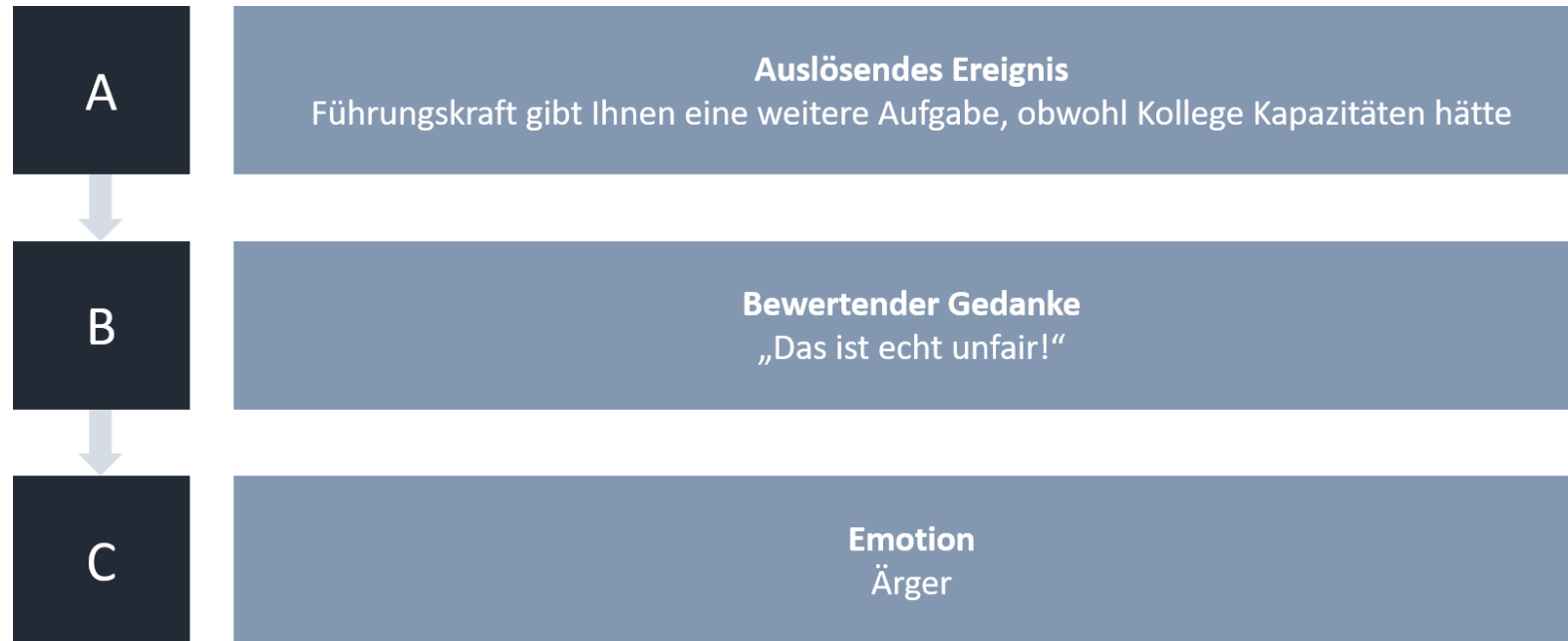


Abbildung angelehnt an [1]

Wenn Sie die bewertenden Gedanken verändern können, hat dies einen Einfluss auf die folgenden Emotionen. Und genau das ist der Ansatzpunkt des nun folgenden Gedankentrainings. Es geht um die Suche nach alternativen Bewertungen des auslösenden Ereignisses. Hier gibt es nicht die eine richtige Lösung, sondern Sie müssen die passendste für sich selbst finden.



## Wie funktioniert das Gedankentraining?

Im Beispiel ärgern Sie sich, da Sie sich (absichtlich) unfair behandelt fühlen. Solche Gedanken und Bewertungen finden sehr oft unbewusst statt. Wie in dem Video bereits angesprochen, wissen Sie oft nicht, was Sie zwischen dem Ereignis und der Emotion gedacht haben. Daher müssen Sie sich dieser Gedanken aktiv bewusstwerden und diese ebenso aktiv verändern. Sie suchen somit bewusst nach möglichen anderen Bewertungen. Dies geschieht im ersten Schritt eher in Form eines **Brainstormings**, indem Sie **alle Alternativen**, die Ihnen einfallen festhalten. Welche Alternativen sehen Sie für die Bewertung des Verhaltens Ihrer Führungskraft? Warum könnte sie Ihnen die Aufgabe gegeben haben statt Ihrem Kollegen? Wie sieht Ihr Kollege die Situation vielleicht?

Um nur zwei alternative Bewertungen aufgrund der Fragen zu nennen:

- Ihre Führungskraft weiß nicht um Ihre derzeitige Arbeitslast und hatte keine bösen Absichten, als Sie Ihnen die Aufgaben gegeben hat
- Ihre Führungskraft hat gesehen, dass Ihr Kollege kaum Aufgaben hat, traut Ihnen allein aber die Aufgabe zu; sie schätzt Sie und Ihre Leistung also sehr und möchte nur Ihnen diese wichtige Aufgabe anvertrauen

Sicher gibt es noch deutlich mehr Möglichkeiten, die Situation anders zu bewerten. Wichtig ist, dass Sie für sich herausfinden, was Sie für möglich halten abseits von Ihrer ursprünglichen Bewertung. Es geht um einen Perspektivwechsel weg von Ihrer bisherigen Sichtweise, die bei Ihnen negative Emotionen hervorgerufen hat. Keinesfalls sollen Sie sich eine Situation jedoch `schönreden`. Daher ist es nach der Sammlung aller Alternativen wichtig, diese auf ihre Wahrscheinlichkeit zu prüfen. Wie plausibel klingt die jeweilige Alternative? Wie sehr können Sie diese für sich vertreten?

Den **konkreten Ablauf** des Gedankentrainings finden Sie auf der nächsten Seite. Sie benötigen hierzu die danach folgende **Tabelle**, damit Sie die einzelnen Schritte besser nachvollziehen können. Dort können Sie Ihr Gedankentraining anhand der Anleitung selbst durchführen. Drucken Sie sich die Tabelle gerne beliebig oft aus. Sammeln Sie die alternativen Gedanken am besten erst alle auf einem separaten Blatt und führen Sie dann den Realitätstest für sich durch, bevor Sie Ihre ‚neuen Gedanken‘ in die Tabelle eintragen.

Die **Reflexionsfragen** auf Seite 5 dienen Ihnen als zusätzliche Hilfe bei der Findung von Alternativen während des Brainstormings. Auf Seite 6 und 7 finden Sie **zwei Beispiele** für die Anwendung des Gedankentrainings. Lesen Sie sich diese gerne durch.

- 1 Versetzen Sie sich jetzt in eine Situation, die Sie emotional belastet hat und die Sie nun bearbeiten möchten. Wie sah diese Situation aus? Beschreiben Sie dies im **Abschnitt A**. Wer war an diesem Moment beteiligt und was ist konkret geschehen? Achten Sie bei der Beschreibung des Abschnitts A darauf, die beobachtete Situation sachlich nüchtern zu beschreiben und noch keine Bewertung oder Folgen mitaufzunehmen.
- 2 Denken Sie im nächsten Schritt darüber nach, welche Emotionen in der belasteten Situation in Ihnen ausgelöst worden sind. Wie fühlten Sie sich in dieser Situation oder auch jetzt noch, wenn Sie an diese Situation zurückdenken? Notieren Sie Ihre Emotionen in **Abschnitt C**.
- 3 Fragen Sie sich nun, welche Gedanken Sie infolge der Situation A hatten, die zur Emotion C geführt haben könnten. Was haben Sie in dieser Situation gedacht? Wenn Sie sich nicht erinnern können, was sie in dieser Situation gedacht haben, überlegen Sie, welche Gedanken zu der von Ihnen empfundenen Emotion geführt haben könnten. Tragen Sie ihre Gedanken in **Abschnitt B** ein.
- 4 Sie haben nun vor sich, was ihr emotionales Erleben ausgelöst hat, was für Emotionen Sie gespürt haben und welche Gedanken dazu geführt haben könnten. Lassen Sie dies auf sich wirken. Sie werden feststellen, dass die Gedanken (B), die sie in der Situation (A) hatten, fast zwangsläufig zu den Emotionen (C) geführt haben. Daher sind die bewertenden Gedanken (B) der Ansatzpunkt.
- 5 Um dort hinzukommen, betrachten wir nun die noch freien **Abschnitte C2** und **B2**. Versetzen Sie sich als nächsten Schritt wieder in die Situation (A). Denken Sie daran, was konkret geschehen ist und fragen Sie sich dann, wie Sie sich gerne fühlen würden, wenn Sie die Situation hypothetisch noch einmal erleben könnten. Mit welcher Emotion wären Sie gerne aus dieser Situation gegangen? Tragen Sie Ihren Wunsch in **Abschnitt C2** ein.
- 6 Nun kommt die größte Aufgabe dieser Übung: Um die von Ihnen gewünschte Emotion zu empfinden, die Sie in Abschnitt C2 eingetragen haben, müssen dieser andere Gedanken vorausgehen, als die Gedanken, die Sie in Abschnitt B eingetragen haben. Es geht also Gedanken für den **Abschnitt B2** die optimalerweise zu der gewünschten Emotion in Abschnitt C2 führen könnten.

angelehnt an [1]

A) Auslösendes Ereignis	C) Resultierende Emotion	B) Bewertender Gedanke	C2) Gewünschte Emotion	B2) Gedanken, die zu C2 führen

## Reflexionsfragen zur Findung alternativer Gedanken

Da es meist nicht einfach ist, alternative Bewertungen zu entwickeln, finden Sie im Folgenden einige Fragen, die Ihnen dabei helfen können. Es geht wie bereits angesprochen um das Sammeln von Ideen. Schreiben Sie daher am besten erst einmal alles auf, was Ihnen einfällt.

- Sehen Sie noch andere Möglichkeiten, wie Sie auf die Situation reagieren könnten? Fragen Sie sich das erstmal unabhängig davon, ob es realistisch gewesen wäre so zu reagieren.
- Was hätte ein Kollege oder eine Kollegin von Ihnen an Ihrer Stelle getan? Warum hätte er oder sie sich so verhalten?
- Welche Vor- oder Nachteile sehen Sie in Ihrem Verhalten?
- Aus welchem Grund hat sich die Situation überhaupt ergeben? Hätte die Situation vermieden werden können?
- Was würde passieren, wenn Sie den Erwartungen, die andere an Sie haben, einmal nicht gerecht würden? Wäre dies schlimm? Oder gibt es Situationen, die vielleicht noch schlimmer sind?
- Wenn Ihr Problem mit einem anderen Menschen besteht: Hat die betroffene Person nur eine einzige Aussage gemacht? Oder gab es weitere Aussagen, die Sie als gar nicht so schlimm wahrgenommen haben?
- Wenn Ihr Problem mit einem Menschen besteht: Hätte eine andere Person Sie auch so behandelt? Wenn nein, warum nicht?
- Sind Sie alleine für die Situation verantwortlich? Wer ist noch verantwortlich?
- Woran könnten Sie erkennen, dass die Situation gar nicht so ist, wie andere sie versuchen darzustellen? Gab es in der Vergangenheit ähnliche Situationen, die definitiv anders verlaufen sind? Wenn dem so war, woran hat es gelegen?

Auch wenn es am Anfang ungewohnt sein mag, sich selbst alternative Gedanken zu verordnen: Haben Sie Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten. Sie sind einer emotional belastenden Situation nicht schutzlos ausgeliefert, sondern können mit Hilfe dieser Übung Strategien entwickeln, um mit diesen Situationen umzugehen. Welche Gedanken für so eine Strategie geeignet sind, ist letztendlich immer Ihre Entscheidung. Und damit Sie in Zukunft auch so reagieren können, wie Sie es sich wünschen, versuchen Sie die alternativen Gedanken in Abschnitt B2 aktiv zu denken, wenn Sie das nächste Mal in einer ähnlichen emotional belastenden Situation sind. Sie werden merken, dass die Bewertung einer Situation darüber entscheiden kann, wie sehr Sie etwas an sich heranlassen und ob Sie auch in unangenehmen Situationen entspannt und gelassen bleiben können. Hierbei gilt: **„Übung macht den Meister!“** Je häufiger Sie den gewünschten Gedanken abrufen können, desto eher werden Sie auch die gewünschte Emotion spüren, dass Sie in Abschnitt C2 notiert haben. Haben Sie daher Mut, die hier erprobten Fähigkeiten auch im Alltag anzuwenden. Auf diese Weise werden Ihnen die Übungen auf Dauer leichter von der Hand gehen.



**Marion, 25**

Kinderkrankenschwester im städtischen Klinikum

Marion wird häufig mit dem Leid der jungen Patienten konfrontiert. Sie würde den Patienten gerne mehr helfen und ihnen sagen, dass alles wieder gut wird.

Hauptsächliche negative Emotion: Trauer

A) Auslösendes Ereignis	C) Resultierende Emotion	B) Bewertender Gedanke	C2) Gewünschte Emotion	B2) Gedanken, die zu C2 führen
Junge Patienten klagen mir ihr Leid und wirken so elend und verloren	Trauer, Schuld und Mitleid	Ich würde ihnen gerne helfen und sie gesund machen	Mitgefühl und Anteilnahme, aber auch emotionale Distanz	Es steht nicht in meiner Macht, sie zu heilen. Ich kann nur dafür sorgen, dass ich es ihnen hier so angenehm wie möglich mache



**Uwe, 59**

Angestellter bei einem Automobilzulieferer

Uwe arbeitet schon seit vielen Jahren in seinem Beruf. Durch die neuen Techniken und die Digitalisierung vieler Schritte fühlt er sich überfordert und hat große Sorgen, Fehler auf der Arbeit zu machen.

Hauptsächliche negative Emotion: Angst

A) Auslösendes Ereignis	C) Resultierende Emotion	B) Bewertender Gedanke	C2) Gewünschte Emotion	B2) Gedanken, die zu C2 führen
Chefin gibt mir eine Aufgabe, bei der ich die neuen Geräte bedienen muss, mit denen ich mich überhaupt nicht auskenne	Angst und Panik	Ich packe das nicht, ich habe doch keine Ahnung davon!	Ruhe und Gelassenheit	Ich sehe es als Chance, Neues zu lernen. Ich kann jederzeit um Hilfe fragen, sie wird mich deshalb nicht direkt rausschmeißen

Quelle: [1] Jong-Meyer, R. de (2018). Kognitive Verfahren nach Beck. In S. Schneider & J. Margraf (Hrsg.) Lehrbuch der Verhaltenstherapie Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Störungen im Kindes- und Jugendalter (S.499-513). Berlin-Heidelberg: Springer.