



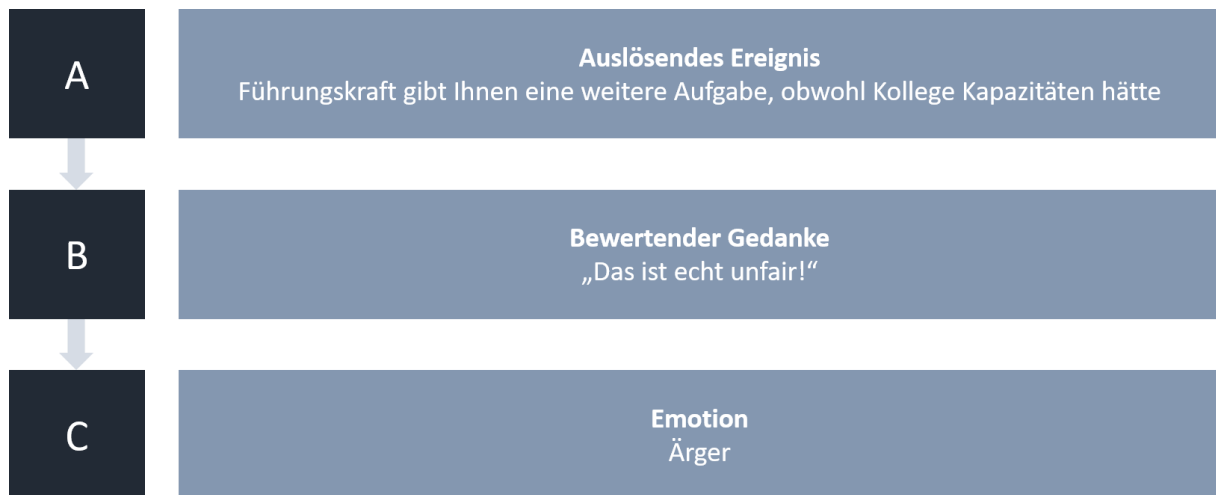
## Gedankentraining

Bei dem Gedankentraining geht es darum, dass Sie Bewertungen, die zu negativen Emotionen wie Ärger oder Enttäuschung führen, positiv verändern. Diese Maßnahme basiert auf dem so genannten ABC-Schema aus der kognitiv-behavioralen Therapie. Sie erarbeiten für sich selbst hierbei alternative Gedanken, um Situationen anders zu bewerten und auch zukünftig negativen Emotionen vorzubeugen. Auf diesem Handout finden Sie nähere Informationen zum ABC-Schema und dem darauf aufbauenden Gedankentraining. Zusätzlich steht Ihnen eine Audiodatei zur Verfügung, in welcher die Erklärungen ebenfalls zu finden sind. Nutzen Sie am besten beides für ein besseres Verständnis sowie für ein zusätzliches Beispiel der Anwendung des ABC-Schemas.



### Was ist das ABC-Schema?

Das ABC-Schema erklärt den Zusammenhang von Situationen, Gedanken und Emotionen. Es wird davon ausgegangen, dass auf ein bestimmtes Ereignis (A) nicht direkt ein Gefühl folgt, sondern dass bestimmte Gedanken (B) dazwischengeschaltet sind, die die Emotion (C) hervorrufen. Diese Gedanken sind häufig unbewusst und automatisch. Stellen Sie sich vor, 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 nun sicher „Wieso kriege ich jetzt noch was dazu?“ oder „Das ist doch total unfair!“. Sie ärgern sich über die Situation. Der Gedanke beziehungsweise die Bewertung, unfair behandelt zu werden, löst den Ärger aus, nicht das Verhalten der Führungskraft als solches. Die folgende Abbildung soll dies noch einmal veranschaulichen:



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. 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

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. Hören Sie auch gerne noch einmal in die Audiodatei herein für ein weiteres Beispiel der Anwendung des ABC-Schemas.

Der konkrete Ablauf des Gedankentrainings gestaltet sich wie folgt – Sie benötigen hierzu das Arbeitsblatt Gedankentraining:

- 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 Gefühle 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? Wenn es Ihnen schwerfällt konkrete Gefühle zu benennen, nehmen Sie den Gefühlsstern aus der Einleitung zu Hilfe. Notieren Sie Ihre Gefühle in **Abschnitt C**.
- 3 Fragen Sie sich nun, welche Gedanken Sie infolge der Situation A hatten, die zum Gefühl 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 dem von Ihnen empfundenen Gefühl 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 Gefühle 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 Gefühlen (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 welchem Gefühl wären Sie gerne aus dieser Situation gegangen? Tragen Sie Ihren Wunsch in **Abschnitt C2** ein.
- 6 Nun kommt die größte Aufgabe dieser Übung: Um das von Ihnen gewünschte Gefühl zu empfinden, das Sie in Abschnitt C2 eingetragen haben, muss diesem andere Gedanken vorausgehen, als die Gedanken, die Sie in Abschnitt B eingetragen haben. Es geht also Gedanken für den **Abschnitt B2** die optimalerweise zu dem gewünschten Gefühl in Abschnitt C2 führen könnten.

Sie finden diesen Ablauf auch als **kurzes Video**. Schauen Sie sich dieses Video gerne an, während Sie das Arbeitsblatt Gedankentraining bearbeiten.



## 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.

- 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 das gewünschte Gefühl 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.

Quelle: 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.