



Mentales Training für Beruf und Alltag

Einleitung

Jeder Mensch hat in seinem Leben mit Schwierigkeiten zu kämpfen, die ihn mehr oder weniger belasten. Ratlos steht er vor Problemen, die er nicht lösen kann oder macht die Erfahrung, dass sich die Lösungen, die er mit Mühe und Not entwickelt hat, als ungeeignet erweisen oder Folgen nach sich ziehen, die schlimmer sind als die ursprünglichen Probleme. Sie alle kennen Situationen, in denen Sie ein bestimmtes Ziel verfolgen und sich Ihnen plötzlich Hindernisse in den Weg stellen, die es in unerreichbare Entfernung rückt.

Manchmal wissen wir nicht, welches Ziel wir überhaupt anstreben wollen. Verzweifelt stehen wir vor verschiedenen Alternativen, die alle gleich attraktiv sind und wissen nicht, für welche wir uns entscheiden sollen.

Nicht selten sind wir verwirrt, weil wir keine klaren Ziele haben und nicht wissen, was wir tun sollen.

Wohlbekannt ist Ihnen sicher auch die Situation, in der Sie sich zwar Ziele gesetzt, aber keine Ahnung haben, wie Sie diese erreichen sollen. Sie werden von der Vorstellung geplagt, dass es Ihnen an den nötigen Hilfsmitteln mangelt und sich alles gegen Sie verschworen hat, um Sie an der Verwirklichung Ihrer Wünsche zu hindern. Ohnmächtig fühlen Sie sich der Macht der Umstände ausgeliefert.

Häufig bereiten uns unsere Mitmenschen die größten Schwierigkeiten. Sie tun nicht immer was wir wollen. Oft lehnen sie es ab, uns zu helfen oder setzen allen Bemühungen, unsere Pläne zu verwirklichen, aktiven Widerstand entgegen.

Wir wollen von ihnen geliebt werden, aber nicht selten machen wir die Erfahrung, dass sie uns ablehnen und auf mancherlei Art und Weise das Leben zur Hölle machen.

Die Erfahrung, nicht das zu bekommen was man will und die Konfrontation mit den Widerständen der äußeren Realität lösen Gefühle aus, die den Menschen quälen und belasten. Er empfindet Angst, wenn er sich einer drohenden Gefahr gegenüber sieht und Wut, wenn ihm etwas weggenommen wird, das ihm lieb und teuer ist, oder wenn er daran gehindert wird, ein attraktives Ziel zu erreichen.

Schuldgefühle treten auf, wenn er etwas getan hat, was gegen ein von ihm für verbindlich gehaltenes Prinzip verstößt.

Wir fühlen Trauer, wenn wir einen geliebten Menschen oder eine für uns wichtige Sache verloren haben. Wir haben dann den Eindruck, von unseren

Gefühlen überwältigt zu werden und dem Leidensdruck hilflos ausgeliefert zu sein.

Es hat den Anschein, als würden unsere Emotionen von äußeren Gegebenheiten verursacht, ohne dass es dem Betroffenen möglich ist, sie zu beeinflussen oder zu kontrollieren. Äußerungen wie „Deine Nörgelei macht mich wütend“ oder „Du machst mich glücklich“, bringen diese Überzeugung zum Ausdruck. Die meisten Menschen besitzen die Vorstellung, dass sie zwangsläufig mit bestimmten Gefühlen auf besondere Erfahrungen reagieren, ohne dass sie dabei eine andere Wahl haben. Sie nehmen als selbstverständlich an, dass es unvermeidlich ist, auf eine Beleidigung mit Wut, auf eine Bedrohung mit Angst und auf eine Kritik mit Rechtfertigung oder einem Gegenangriff zu antworten. Manchmal sind solche Situationen angebracht. In vielen Fällen können sich daraus eine Menge Probleme ergeben.

Sie können sich vorstellen, dass eine Sekretärin, die auf eine sachliche und berechtigte Kritik ihres Vorgesetzten mit einem Wutanfall reagiert, sich damit in erhebliche Schwierigkeiten hineinmanövriert.

Immer wieder treffen wir im Alltag auf Gefühlsreaktionen, die unangemessen und zerstörerisch sind, mit denen die Menschen sich und anderen Schaden zufügen.

Übermäßige Angst angesichts geringfügiger Gefahren oder harmlosen Situationen engen die Handlungsspielräume ein und führt dazu, dass Menschen nicht das tun, was sie befriedigt, erfüllt und bereichert. Die Neigung, mit Ärger und Wut auf jegliche Kritik und Zurückweisung zu reagieren, provoziert überflüssige Konflikte, die zwischenmenschliche Beziehungen vergiften.

Problematisch sind solche starren Gefühle auch deshalb, weil sie meist mit Handlungen verbunden sind, die in vielen Fällen unangemessen sind, da sie nicht zu den angestrebten Zielen führen, sondern vielmehr neue Probleme schaffen.

Es ist klar, dass ein Mensch der angesichts unerwünschter Verhaltensweisen seiner Mitmenschen sofort mit Aggressionen reagiert, sie beschimpft oder auf andere Weise attackiert, häufig in Konflikte verwickelt wird, die überflüssig sind und seine Interessen nicht fördern.

Menschen, die nur noch automatisch reagieren, sind nicht mehr in der Lage sich für ein Verhalten zu entscheiden und Kompromisse einzugehen. Diese starren Verhaltensweisen mit höchst negativen Folgen können wir überall im Alltag beobachten. Denken Sie nur an Partnerschaften oder eheähnliche Verhältnisse, in denen sich die Partner in ständigen Kämpfen zermürben

und in unaufhörliche Diskussionen verstricken, die zu keiner befriedigenden Lösung ihrer Probleme führt.

Auf der Ebene ihres Verstandes ist ihnen die Vergeblichkeit ihres Tuns meist völlig klar. Trotz guter Vorsätze, es in Zukunft anders zu machen, gehen sie immer wieder in die gleiche Falle und tun immer wieder das Gleiche, worunter sie im Grunde genommen leiden.

Diese Fixierung auf unerwünschtes Verhalten und die mangelnde Fähigkeit, sich davon zu befreien, wird besonders deutlich bei schädlichen Gewohnheiten wie Rauchen, übermäßiges Trinken und Essen, falsche Ernährung usw. Häufig enden die Versuche, sie aufzugeben oder zu verändern mit einem eklatanten Misserfolg. Die Gewohnheit erweist sich stärker als alle guten Vorsätze.

Hilflos fühlen wir uns auch in Situationen, wo wir dem Stress ausgeliefert sind. Die Anforderungen, mit denen wir konfrontiert werden, belasten uns. Wir fühlen uns unwohl und reagieren seelisch und körperlich mit Symptomen, unter denen wir leiden. Wir haben dabei den Eindruck, solchen Belastungen wehrlos ausgeliefert zu sein und nichts dagegen unternehmen zu können. Entwickelt sich dann eine Krankheit, fühlen wir uns häufig völlig schutzlos. Die Funktionen des Körpers scheinen sich unserem Zugriff und unserer Kontrolle vollends zu entziehen.

Diese Erfahrung macht der Mensch auch mit seinen Gedanken. Sie alle kennen Situationen, in denen sich uns Gedanken aufdrängen, die wir als störend empfinden, die wir aber nicht abschalten können. Wenn wir ständig über ein Problem grübeln ohne zu einer Lösung zu gelangen, sind wir in einem Muster der Gedanken gefangen, die sich uns aufdrängen, von denen wir uns nicht befreien können.

Diese kleine Zusammenfassung über Schwierigkeiten des menschlichen Lebens scheint die Schlussfolgerung einzuräumen, dass wir weitgehend wehrlos sind.

Viele Menschen haben den Eindruck, dass ihr Leben durch Kräfte bestimmt wird, die sie nicht beeinflussen können. Die politischen, wirtschaftlichen und sozialen Bedingungen legen fest, welche Möglichkeiten dem Einzelnen offen stehen und engen die Spielräume seines Handelns ein.

Viele Menschen machen auch die Erfahrungen, dass in Zeiten der Massenarbeitslosigkeit, ihre Möglichkeit sich im Beruf zu entfalten, hochgradig eingeschränkt ist. Die Ansprüche von Partnern und Familienmitgliedern bilden einen weiteren Faktor, der sie daran hindert, ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Auch das Denken, Fühlen und Verhalten scheint Zwängen zu unterliegen, die jede Selbstbestimmung ausschließt.

Sie haben bestimmt schon die Erfahrung gemacht, dass Sie im Kampf gegen schädliche Gewohnheiten den Kürzeren zogen und alle Versuche aufgaben, dieses Verhalten zu ändern. So scheitern alle guten Vorsätze, das Rauchen oder das Trinken aufzugeben, den Diätplan einzuhalten, mehr oder weniger zu arbeiten oder sich weniger mit dem Partner zu streiten. Am Ende steht oftmals die Resignation, aus eigener Kraft etwas im Leben, an der eigenen Persönlichkeit oder am Verhalten zu ändern.

Wird der Leidensdruck zu stark, sucht man vielleicht professionelle Hilfe bei einem Psychotherapeuten oder einem psychologischen Berater. Dabei wird übersehen, dass der Mensch keineswegs das Opfer äußerer Umstände und innerer Kräfte ist.

Auch wenn es richtig ist, dass unsere Lebensbedingungen, Gesellschaften und Familien von Gegebenheiten bestimmt werden, auf die wir keinen oder nur geringen Einfluss ausüben können, bedeutet dies nicht, dass wir überhaupt keine Freiräume besitzen.

Manche Menschen glauben, dass die gegenwärtige Wirtschaftslage nicht erlaubt, anspruchsvolle berufliche Zielvorstellungen zu verwirklichen. Diese Überzeugung führt zu einer Einschränkung der Wahrnehmung der Alternativen. Möglichkeiten etwas anderes zu tun und etwas Neues zu versuchen, werden nicht gesehen, weil sie von vornherein als unrealistisch oder unmöglich gelten.

Auch in der Partnerschaft können Sie diese Kurzsichtigkeit beobachten. Partner vergeuden ihre Kräfte in endlosen Kämpfen und Auseinandersetzungen, ohne ihre Ziele damit zu erreichen. Obgleich die Möglichkeit besteht, sich anders zu verhalten und gemeinsam Lösungen für ihre Probleme zu suchen. Auch hier werden Alternativen nicht wahrgenommen, weil das Denken eingeschränkt ist.

Das Problem liegt weniger in den Bedingungen der Realität, sondern in der Begrenzung des eigenen Denkens. Wenn es uns gelingt, dieses zu verändern, erhalten wir die Chance, in unserem Leben neue Möglichkeiten zu entfalten, die unserer Aufmerksamkeit bisher entgangen sind und können dadurch andere Ziele setzen.

Auch Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, die uns belasten, lassen sich verändern.

Diese Behauptung wird Sie vielleicht überraschen. Haben Sie doch wiederholt die Erfahrung gemacht, dass viele Versuche dieser Art kläglich scheiterten. Dies bedeutet jedoch nicht, dass es völlig unmöglich ist; wir müssen nur die geeigneten Methoden anwenden.

In den folgenden Artikeln stellen wir Ihnen die Hilfsmittel bereit,

- sowohl belastende Gedanken, Vorstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen zu verändern,
- als auch die Beziehungen zu den Mitmenschen zu verbessern,
- neue Ziele zu setzen und zu realisieren.

Der Schlüssel zu solchen Veränderungen liegt im Denken der Person selbst, die etwas in ihrem Leben verändern möchte. Diese Vorstellung steht im Gegensatz zu der Überzeugung vieler Menschen, dass sie nur die hilflosen Opfer von Bedingungen und Kräften sind, die außerhalb ihres Einflussbereichs liegen.

Wenn Sie die Methoden, die in den folgenden Heften dargestellt werden, aufmerksam lesen und praktisch anwenden, werden Sie die Erfahrung machen, dass sich Ihre unerwünschten Gefühle verändern, die Kommunikation mit Ihren Mitmenschen verbessert und Sie in der Lage sind, neue konstruktive Ziele zu setzen und diese konsequent zu verfolgen.

Wenn Sie die Übungen ausführen, werden Sie erkennen, dass in Ihnen alle Hilfsquellen, alle Ressourcen bereits vorhanden sind, um Ihre Probleme zu lösen. Dies bedeutet nicht, dass es in der Realität keine Grenzen gibt und alles möglich ist. Zweifellos gibt es Bedingungen in unserer Umwelt und in unserem Organismus, die uns gewisse Beschränkungen auferlegen.

Verfügen wir nicht über die entsprechenden körperlichen Voraussetzungen, sind alle Versuche, einen neuen Weltrekord im 100-Meterlauf aufzustellen, zum Scheitern verurteilt. Trotz der bestehenden Einschränkung ist der Bereich der positiven Möglichkeiten so groß, dass wir uns selbst und unsere Lebensbedingungen nachhaltig verbessern können.

Wir können lernen, die positiven Möglichkeiten, die uns offen stehen, zu erkennen und Handlungspläne zu entwerfen, um sie zu verwirklichen. Auch unsere Gewohnheiten, so hartnäckig sie auch sein mögen, lassen sich verändern. Wenn Sie konsequent die dafür vorgesehenen Übungen durchführen, ist es möglich, sich von negativen Verhaltensweisen wie Rauchen, falschen Essgewohnheiten, usw. zu befreien.

Von besonderer Bedeutung ist dabei die Beeinflussung von Gefühlen und Emotionen, die den Menschen belasten.

Die Angst, die Wut, der Ärger, die Schuldgefühle, die depressiven Verstimmungen, sie sind alle der Veränderung zugänglich, wenn wir Verfahren anwenden, die das Denken verändern.

Beobachte Deine Gedanken,
denn sie werden Deine Worte.

Beobachte Deine Worte,
denn sie werden Deine Taten.

Beobachte Deine Taten,
denn sie werden Deine Gewohnheiten.

Beobachte Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.

Beobachte Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal

Fernöstliche Weisheit



Heft 1

Die Kraft der Gedanken und der Bilder

MENTALES TRAINING FÜR.....	1
BERUF UND ALLTAG.....	1
Einleitung	2
HEFT 1	8
DIE KRAFT DER GEDANKEN UND DER BILDER	8
Lernziele	11
Denken und Fühlen	13
Das A-B-C Modell	13
Ereignisse lösen keine Gefühle aus	13
Interpretation des Ereignisses	14
Ereignisse lösen unterschiedliche Gefühle aus.....	14
Gefühle, Gedanken und Ereignisse beeinflussen sich gegenseitig.....	15
Gefühle wirken sich auf Ereignisse aus.....	16
Der Strom der Gedanken.....	17
Kognitionen sind Gedanken und bildhafte Vorstellungen.....	17
Automatische Gedanken	17
Überzeugungen und Glaubenssätze	18
Bedingte Annahmen	19
Belastende Überzeugungen und Glaubenssätze	21
Rationale Überzeugungen.....	21
Entstehung irrationalen Überzeugungen	21
Irrationale Überzeugungen	22
Formen irrationaler Überzeugungen	23
Absolute Forderungen (Muss-Gedanken)	24
Globale negative Selbst- und Fremdbewertungen	24
Katastrophengedanken	24
Niedrige Frustrationstoleranz	25
Beziehungen zwischen psychischen Problemen und irrationalen Überzeugungen	26
Übersicht psychische Probleme und irrationale Überzeugungen.....	26
Typische Denkfehler, die destruktiven Glaubenssätzen zugrunde liegen	28
Alles oder Nichts Denken	28
Übertriebene Verallgemeinerung.....	29
Geistiger Filter	30
Abwehr des Positiven	30
Voreilige Schlussfolgerungen	31
Über- und Untertreibungen.....	33

Emotionale Beweisführung.....	34
Wunschaussagen	34
Etikettieren.....	36
Dinge persönlich nehmen.....	38
Übungen: Erkennen von Gedanken und Gefühlen.....	40
Erkennen von Katastrophen und Mussgedanken.....	40
Belastende Kindheitserlebnisse	40
Aufdeckung von Mussturbationen	42
Die Kraft der inneren Bilder.....	46
Formen innerer Bilder	46
Wirkungen von Bildern.....	48
Visualisierungsübung zum Wohlfühlen.....	49
Visualisierung und Körperempfindungen.....	49
Visualisierung von Zielen.....	50
Literaturempfehlung	51

Lernziele

In diesem Lernheft werden Sie die Grundlagen des mentalen Trainings kennen lernen. Es ist wichtig, dass Sie die hier eingeführten Modelle verstehen, denn sie sind Grundlage für die weitere Arbeit. Wir werden uns immer wieder in den nächsten Heften mit ihnen beschäftigen.

Zunächst erläutern wir das A-B-C Modell von Ellis. Im Mittelpunkt steht der Gedanke. Die Gedanken bestimmen unser Leben. Wie aber bestimmen wir unsere Gedanken? Diese Frage sollten Sie, nachdem Sie diesen Text gelesen haben, beantworten können.

Die Bedeutung der Gedanken kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden, dies machen auch einige Aphorismen deutlich:

„Die Kraft der Gedanken ist unsichtbar wie der Same, aus dem ein riesiger Baum erwächst; sie ist aber der Ursprung für die sichtbaren Veränderungen im Leben des Menschen“ Leo (Lew) Nikolajewitsch Graf Tolstoi

„Lästige Gedanken - zudringliche Stechmücken.“ Wilhelm Busch
„Pflege gute Gedanken und sie werden reifen zu guten Werken.“
Fernöstliche Weisheit

Das A-B-C Modell halten wir für jeden Veränderungsprozess geeignet. Es ist verhältnismäßig leicht zu erlernen und dabei hoch wirksam.

Was erwartet Sie noch in diesem Heft:

Sie werden erfahren

- in welchem Zusammenhang Ereignisse und Gefühle stehen
- warum sich Gefühle, Gedanken und Ereignisse gegenseitig beeinflussen
- was Kognitionen, bedingte Annahmen, Glaubenssätze und automatische Gedanken sind sowie
- dass bestimmte irrationale Vorstellungen zu psychischen Problemen führen

Keine Angst, wir halten Sie nicht für dumm. Die Denkfehler, von denen wir sprechen werden, haben nichts mit Intelligenz zu tun, beeinflussen jedoch oft auf eine gravierende Art und Weise unser Denken und das Denken unserer Mitmenschen.

Schade, dass es keinen gelben Sack gibt, um unseren Gedankenmüll zu entsorgen.

Vielleicht gibt es den gelben Sack doch, nämlich in Ihrem Kopf.

Außerdem werden Sie sich mit den inneren Bildern eines Menschen beschäftigen und deren starke Wirkung ausprobieren.

Denken und Fühlen

Wenn Sie Ihre Gefühle betrachten, haben Sie wahrscheinlich sehr oft den Eindruck, dass diese direkt durch bestimmte Ereignisse ausgelöst werden.

Stellen Sie sich vor, Renate hat sich ein neues Kleid gekauft und präsentiert es stolz ihrer besten Freundin Anne. Diese betrachtet es kritisch und macht einige abfällige Bemerkungen über Schnitt, Farbe und Passform. Dies kränkt Renate.

Bewundert dagegen ihr Freund Bernd das Kleid und sagt ihr, wie elegant es ist und wie gut es ihr steht, empfindet sie Freude. Auf die Frage, warum sie sich im ersten Fall geärgert und im zweiten Fall gefreut hat, wird sie auf die Äußerungen ihrer Freundin bzw. Freundes verweisen. Sie ist der Überzeugung, dass die kritischen Bemerkungen unmittelbar Ärger, das Kompliment dagegen sofort Freude verursacht.

Im Alltagsleben haben die Menschen die Tendenz, Gefühle als Wirkung bestimmter Erfahrungen anzusehen. So scheinen eine drohende Gefahr unmittelbar Angst, eine Beleidigung Wut und eine Kritik Niedergeschlagenheit auszulösen. Aussagen wie „du ärgerst mich“ oder „das macht mich glücklich“ sind Beispiele dafür.

Die Annahme, dass Personen, ihr Verhalten, Dinge und Ereignisse unmittelbar für die Gefühle eines Menschen verantwortlich sind, ist jedoch falsch.

Die Zusammenhänge sind wesentlich komplizierter. Wir wollen uns jetzt einem Modell zuwenden, das dies verdeutlicht.

Das A-B-C Modell

Der Psychologe **Albert Ellis** hat ein Modell entwickelt, um die Beziehungen zwischen Erfahrungen und Gefühlen darzustellen, das eine große Bedeutung für die Praxis hat und uns Hinweise darauf gibt, wie wir negative Emotionen verändern können.

Ereignisse lösen keine Gefühle aus

Das Modell umfasst insgesamt drei Stufen. Zunächst schauen wir uns zwei davon an:

A stellt das aktivierende Ereignis, dar welches das Gefühl zur Folge hat wie z.B. die kritischen Äußerungen der Freundin bzw. das Kompliment des Freundes.

C bedeutet die Konsequenz, die sich aus dem aktivierenden Ereignis ergibt.

In unserem Beispiel sind es die Gefühle der Wut oder der Freude. Dazu kommen bestimmte körperliche Empfindungen und Verhaltensweisen.

Vielleicht empfindet Renate angesichts der Kritik einen Druck im Magen und lässt Anne stehen, während sie möglicherweise angesichts des Kompliments mit Herzklopfen reagiert, Bernd anlächelt und umarmt.

Allerdings ist C nicht die unmittelbare Wirkung von A.

Interpretation des Ereignisses

Zwischen A und C gibt es ein Zwischenglied, welches das Verhalten erst auslöst. Es handelt sich um die Gedanken, die Interpretation, die A eine bestimmte Bedeutung verleihen. Erst aufgrund des Vorhandenseins von **B** reagiert ein Mensch auf eine Erfahrung mit einem Gefühl, besonderen Körperreaktionen und einem Verhalten.

Streng genommen antworten wir überhaupt nicht unmittelbar mit Emotionen und Verhaltensweisen, sondern die Reaktionen erfolgen stets aufgrund unserer Gedanken, welche den Erfahrungen erst eine Bedeutung verleihen.

Renates Wut wird ausgelöst durch Gedanken wie: „Die dumme Ziege hat kein Recht, mein Kleid schlecht zu machen.“ „Es ist eine Gemeinheit, so etwas zu sagen.“ „Sie ist keine wahre Freundin.“ „Sie ist hinterhältig und gemein.“

Ihre Freude wurzelt in völlig anderen Gedanken, wie z.B. „dass Bernd dies sagt, ist nett. Er ist lieb. Er achtet, respektiert und liebt mich.“

Diese unterschiedlichen Gedankenformen lösen verschiedene Gefühle, Körpergefühle und Handlungen aus.

Ereignisse lösen unterschiedliche Gefühle aus

Wir können auf ein und dasselbe Ereignis mit völlig verschiedenen Gefühlen und Verhaltensweisen reagieren, wenn wir unterschiedliche Gedanken und Vorstellungen mit ihnen verbinden.

Ein Beispiel soll diese Zusammenhänge verdeutlichen.

Stellen Sie sich vor, Bernd legt Herrn Zille, einem Vorgesetzten, einen Bericht vor. Herr Zille findet zwei Fehler und macht ihm große Vorwürfe.

Wie Bernd gefühlsmäßig darauf reagiert, hängt davon ab, was er darüber denkt. Nehmen wir an er würde denken: „Dieser dumme Hund, wegen dieser kleinen Dinge solch ein Theater zu machen. Er ist ein aufgeblasener inkompetenter Tyrann.“ In

diesem Fall sind Ärger und Wut die wahrscheinlichsten Reaktionen. Würde er dagegen denken: "Um Himmelswillen, hat der mich fertig gemacht. Hoffentlich wirft er mich nicht raus. Mit einer Beförderung kann ich jetzt nicht mehr rechnen, " dann wäre Angst die logische Folge.

Ein Gedanke wie z.B. "die Kritik ist unsachlich, aber verständlich. Der Zille steht unter Druck, ist nervös und unausgeglichen. Ist ja auch ein armer Mann, der viel am Hals hat, der von seinen Vorgesetzten und seiner Familie von morgens bis abends schikaniert wird," führt zu Ruhe und Gelassenheit.

Das A-B-C Modell hat folgende allgemeine Form:

- A** das aktivierende Ereignis
- B** die Gedanken, Bewertungen, Interpretationen und Erwartungen, die sich auf A beziehen.
- C** die Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen, die sich als Konsequenzen aus B ergeben.

Die These, dass unsere Gedanken unsere Gefühle bestimmen, dass wir so fühlen wie wir denken, ist sehr alt.

"Nicht die Dinge beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen über die Dinge." Vor fast 2000 Jahren sagte dies der römische Philosoph Eptiket.

Gefühle, Gedanken und Ereignisse beeinflussen sich gegenseitig

Die Gefühle und das Verhalten haben Auswirkungen auf A und B. Dies können Sie bei dem Aufbau einer Angstspirale beobachten.

Stellen Sie sich vor, dass Sie unter Prüfungsangst leiden. Nehmen wir an, dass Sie in zwei Tagen eine Prüfung ablegen müssen. Die Prüfung stellt das aktivierende Ereignis A dar. Nun stellen Sie sich vor, dass Sie in der Prüfung kläglich versagen werden. Die Gedanken, die sich mit dem Scheitern befassen, gehören zu B. Diese aktivieren Gefühle wie Unruhe, Angst und dazu passende Körperempfindungen wie z.B. Druck im Kopf, Magenschmerzen, Stiche in der Herzgegend usw.

Vielleicht leiden Sie unter Schlaflosigkeit und mangelndem Appetit, möglicherweise suchen Sie Trost bei Freunden, schlucken Tabletten oder trinken mehr als Ihnen gut tut.

Das Gefühl der Angst wirkt wiederum auf das Denken ein, indem immer neue Gedanken aktiviert werden, die sich mit dem Versagen befassen und es weiter verstärken. Das Denken wird ständig weiter eingeengt und kreist ausschließlich um das Versagen in der Prüfung, was die Angst weiter steigert.

Diese Angstspirale kann unter Umständen in eine Panik hineinführen.

Gefühle wirken sich auf Ereignisse aus

Starke Emotionen können Situationen beeinflussen. Deren Interpretation haben wiederum bestimmte Gefühle zur Folge. Sehen wir uns dies an einem Beispiel an:

Nehmen wir an, Ihre Prüfungsangst wird so unerträglich, dass Sie nicht zur Prüfung gehen. Damit verschwindet das Ereignis, das Sie als drohende Gefahr interpretiert haben und infolgedessen auch die Angst.

Der Strom der Gedanken

Wir wollen nun die Vorgänge näher betrachten, die mit B bezeichnet werden. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen, auf die Vorgänge Ihres Bewusstseins, so bemerken sie einen Strom an Gedanken und Vorstellungen, die in der Psychologie als **Kognitionen** bezeichnet werden. Mit ihrer Hilfe interpretieren Sie die aktivierenden Ereignisse und unterziehen sie einer Bewertung. Es kann sich dabei um Selbstgespräche handeln wie z.B. „Die Prüfung ist viel zu schwer!“ - „Das schaffe ich nie!“ - „Da, es ist kinderleicht!“ - „Der ist aber nett“ usw.

Kognitionen sind Gedanken und bildhafte Vorstellungen

Zu dem Strom an Kognitionen gehören neben den Gedanken auch bildhafte Vorstellungen von unterschiedlicher Intensität, Klarheit und Deutlichkeit.

Ist ein Mensch mit einem aktivierenden Ereignis konfrontiert, bekommt dieses eine Bedeutung durch die Gedanken und die bildhaften Vorstellungen. Allerdings sind sich die Menschen dieser inneren Vorgänge nicht immer klar bewusst. Manchmal reagieren sie gefühlsmäßig so schnell auf ein aktivierendes Ereignis, dass der Eindruck entsteht, C folge unmittelbar auf A, ohne vermittelnde Gedanken. Dieser Eindruck ist aber falsch.

In solchen Fällen treten die Gedanken so schnell auf, dass sie der Betreffende nicht registrieren kann. Außerdem handelt es sich dabei nicht um komplexe Gedankenmuster wie sie auftreten, wenn wir gründlich über eine Sache nachdenken.

Meist sind es nur einzelne Gedanken in Form einer Vorstellung oder eines Wortes wie „Gefahr“, welche Gefühle, Körperempfindungen und Handlungen auslösen.

Wenn angesichts bestimmter aktivierender Ereignisse immer die gleichen Gedanken gedacht werden, entwickeln sich stabile Denkgewohnheiten. Wiederholt sich dieser Typ des aktivierenden Ereignisses, so kehren auch die gleichen Gedanken und Vorstellungen, die früher damit verbunden waren, wieder.

Automatische Gedanken

Der Psychologe **A.T. Beck** bezeichnet diese Vorgänge als automatische Gedanken. Sie sind nicht das Ergebnis bewusster Überlegungen, sondern treten ganz spontan auf. Da sie oft sehr kurz sind und schnell ablaufen, entgehen sie leicht der Aufmerksamkeit und werden dem Betroffenen nicht bewusst. Er nimmt lediglich die Auswirkungen in Form von Gefühlen und Körperempfindungen wahr.

Wir beurteilen und bewerten ständig unsere Erfahrungen, auch wenn wir es nicht bemerken.

Haben sich die Gedanken durch ständige Wiederholung zu stabilen Mustern verfestigt, entwickeln sie eine Eigendynamik. Sie können sich einem Menschen auch gegen seinen Willen aufdrängen und lassen sich nicht einfach abschalten.

Wir alle haben in unserem Leben schon die Erfahrung gemacht, von Gedanken beherrscht zu werden, die unangenehme Gefühle hervorriefen und die allen Versuchen trotzten, sie zu vertreiben.

Werden Sie von Prüfungsangst heimgesucht, so denken Sie stets an die Unannehmlichkeiten, die in der Prüfung drohen, ohne dass es Ihnen gelingt, durch Einsatz bewusster Überlegungen den Gedankenstrom zu stoppen oder aufzulösen.

Überzeugungen und Glaubenssätze

Die automatischen Gedanken, die konkreten Wörter oder Bilder stellen die erste Ebene der Gedanken und Vorstellungen dar. Sie sind an bestimmte Situationen gebunden und werden von den ihnen zuvorkommenden aktivierenden Ereignissen ausgelöst.

Ihnen liegen stabilere geistige Gebilde zugrunde, die von verschiedenen Autoren unterschiedlich benannt werden. **Beck** bezeichnet sie als Grundanschauungen, andere sprechen von Glaubenssätzen. Es handelt sich dabei um Annahmen, die der Mensch seit seiner Kindheit entwickelt hat, die er für absolut wahr hält und niemals bezweifelt.

Sie bilden die tiefste Ebene der gedanklichen Muster. Während sich die automatischen Gedanken auf die jeweilige Situation beziehen, in der sie auftreten, sind die Grundannahmen situationsunabhängig und stellen hochgradige Verallgemeinerungen über sich selbst, andere Personen und die Umwelt dar.

Glaubenssätze legen fest, was ein Mensch in einer bestimmten Situation denkt, worauf er in ihr achtet, was er vernachlässigt oder gänzlich übersieht.

Angenommen Klaus hört einen Vortrag über ein schwieriges Thema, den er nicht versteht. Der Vortrag ist die Situation, die eine Reihe automatischer Gedanken auslöst wie z.B. „das verstehe ich nicht“, „das ist mir zu hoch“, „das ist mir zu schwer“, usw.

Diesen Gedanken in Form eines Selbstgespräches und Vorstellungsbildern, die durch den Geist wandern, die

auftauchen und wieder verschwinden, liegen Grundannahmen zugrunde, die den Inhalt des Denkens bestimmen.

In unserem Beispiel kann die Grundannahme lauten: „Ich bin dumm.“ Diese Grundannahme wirkt sich in Situationen aus, in denen etwas begriffen und verstanden werden soll.

Solche Überzeugungen sind oft sehr alt. Daher sind sie recht häufig starr und unflexibel. Erfahrungen, die ihnen widersprechen, werden oft nicht berücksichtigt oder so umgedeutet, dass sie ihnen nicht widersprechen.

So wird Klaus, der von seiner Dummheit überzeugt ist, Situationen in denen er einen schwierigen Lernstoff verstanden hat, überhaupt nicht zur Kenntnis nehmen oder behaupten, es sei so leicht gewesen, dass ihn der Dümme verstehen kann. Auf diese Art und Weise wird er an seinem Glaubenssatz festhalten, auch wenn er durch einzelne Erfahrungen widerlegt wurde.

Bedingte Annahmen

Zwischen automatischen Gedanken und Grundannahmen nimmt **Beck** als eine weitere Ebene **die bedingten Annahmen** an. Sie legen fest, unter welchen Bedingungen der fundamentale Glaubenssatz aktiviert wird und das Denken, Fühlen und Verhalten bestimmt.

So lautet die bedingte Annahme von Klaus: „Wenn ich etwas nicht verstehe so beweist das, dass ich dumm bin.“

Sie sorgt dafür, dass immer dann, wenn eine Situation vorliegt, in der er etwas nicht versteht, die Grundannahme „ich bin dumm“ in Aktion tritt. Dies setzt eine Folge von Gedanken und Vorstellungen wie „das verstehe ich nicht“, „das ist zu schwer“ in Gang, die ihrerseits Gefühle wie Niedergeschlagenheit und Ärger, körperliche Reaktionen wie z.B. Druck im Kopf oder Schweißausbruch zur Folge haben. Diese Gedanken und Gefühle werden sich im Verhalten ausdrücken. Vielleicht rutscht Klaus unruhig auf seinem Stuhl hin und her, schließlich steht er auf und verlässt den Saal.

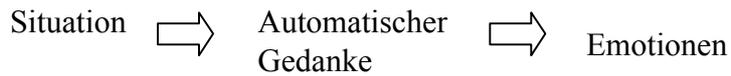
Wenn wir die Zusammenhänge in einem Schema betrachten, ergibt sich folgendes Bild:

Betrachten wir die Verständnisschwierigkeiten von Klaus, lässt sich das allgemeine Muster auf folgende Art und Weise konkretisieren.

Grundannahmen



Bedingte Annahme



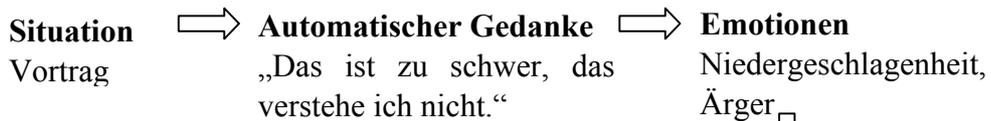
Grundannahmen

„Ich bin dumm.“



Bedingte Annahme

Wenn ich etwas nicht verstehe,
beweist dies, dass ich dumm bin.



Physiologische Reaktion

Druck im Kopf,
Herzklopfen,
Magendrücken,....



Verhalten

Verlassen des Saals

Belastende Überzeugungen und Glaubenssätze

Viele persönliche Probleme, belastende negative Gefühle und die mit ihnen verbundenen unangepassten Verhaltensweisen resultieren aus destruktiven Überzeugungen und Glaubenssätzen. **Ellis** unterscheidet zwischen irrationalen und rationalen Überzeugungen.

Rationale Überzeugungen

Rationale Überzeugungen führen zu angemessenen Gefühlen und Verhaltensweisen. Sie sind hilfreich und gestatten der Person, ihre Ziele zu erreichen und ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

Rationale Glaubenssätze sind Glaubenssätze, die zu situationsgerechten Gefühlen führen und zu einem Verhalten, das zur Verwirklichung der angestrebten Lebensziele dient.

Dabei ist es keineswegs notwendig, dass die Emotionen immer positiv sind. In manchen Situationen sind auch negative Gefühle angemessen. Ärger und Wut können in entsprechenden Situationsbedingungen sinnvoll sein, wenn sie zu Handlungen führen, die Störungen und Hindernisse beseitigen.

Nehmen wir an, Renate wird ständig von ihren Kollegen schikaniert. Wenn sie sich über diese Behandlung ärgert und sich als Folge davon zur Wehr setzt, ist der Ärger angemessen.

Entstehung irrationalen Überzeugungen

Irrationale Überzeugungen

- werden in der Kindheit durch die Familie, die Schule, die Kirche, Freunde und Bekannte vermittelt
- werden durch gesellschaftliche Institutionen, vor allem die Massenmedien, verbreitet
- entstehen durch eigene Erfahrungen wie Misserfolg und Zurückweisung durch andere Personen

Dieser Prozess setzt sich während des ganzen Lebens fort.

Irrationale Überzeugungen bewerten das eigene Verhalten. Derartige Gedankenmuster führen zur Entstehung und Aufrechterhaltung seelischer Störungen, weil die Betroffenen sie sich in ihren Gedanken immer wieder einhämmern.

Stellen Sie sich vor, Herr Zille leitet eine Abteilung und pflegt die irrationale Überzeugung: "Ich muss immer erfolgreich und

attraktiv sein und darf niemals einen Fehler machen, weil ich sonst ein wertloser Mensch bin.“

Dieser Glaubenssatz führt zu einer übermäßigen Angst, einmal nicht perfekt zu sein und etwas falsch zu machen. Entsprechen seine Leistungen nicht seinen Erwartungen, macht er sich heftige Vorwürfe und führt in Gedanken Selbstgespräche, in denen er sich erbarmungslos kritisiert und kein gutes Haar an sich lässt.

Als Folge davon fühlt er sich minderwertig, unfähig, deprimiert und mutlos.

Irrationale Überzeugungen

Irrationale Überzeugungen und Bewertungen führen immer zu unangemessenen Bewertungen und Verhaltensweisen. Sie belasten den Menschen und hindern ihn daran, seine Ziele zu erreichen und das Leben zu genießen. Das entscheidende Kennzeichen für irrationale Überzeugungen besteht darin, dass sie den Menschen quälen und ihm Hindernisse bei der Verfolgung befriedigender Lebensziele in den Weg legen.

Dazu gehören

- starke Angst,
- intensiver Ärger und
- Depressionen mit Vermeidungsverhalten.

Stellen Sie sich vor, Anne hat panische Angst an ihrer Arbeitsstelle eine eigene Meinung zu äußern. Sie sagt nichts aus Furcht, von ihren Kollegen und Kolleginnen ausgelacht und abgelehnt zu werden. Die Angst belastet sie und führt dazu, dass sie sich passiv verhält, was ihrer Karriere abträglich ist.

Irrationale Überzeugungen sind nie mit der Realität zu vereinbaren.

Wenn Herr Zille überzeugt ist, dass er „wertlos“ ist, weil seine Mitarbeiter einige Vorschläge ablehnen, so ist sein Denken nicht gerade logisch. Schließt er aus einigen Fehlern, die er gemacht hat, dass er total versagt hat, stimmt seine Überzeugung nicht mit der Realität überein.

Wir wollen uns nun mit Überzeugungen beschäftigen, die am häufigsten für Probleme und seelische Störungen verantwortlich sind.

Formen irrationaler Überzeugungen

Betrachten wir das Denken von Menschen, die in ihrem Alltag mit psychischen Schwierigkeiten zu kämpfen haben, so finden wir am meisten die zwei folgenden Urteile:

- Erfolg, Anerkennung, Liebe, Annehmlichkeiten, Gesundheit, Sicherheit und Gerechtigkeit sind absolut notwendig, um glücklich zu sein und unerlässlich für die Selbstachtung.
- Fehler, Ablehnung, Kritik, Unannehmlichkeiten, Krankheit, Ungewissheit, Frustrationen und Ungerechtigkeiten sind schrecklich, unerträglich und dürfen unter keinen Umständen vorkommen; sie sind unvereinbar mit einem glücklichen Leben.

Diese beiden grundlegenden Annahmen lassen sich noch detaillierter aufschlüsseln. Dabei werden elf charakteristische, destruktive Einstellungen unterschieden:

- Es ist notwendig, von jedem Menschen der eigenen Umwelt geliebt und anerkannt zu werden.
- Man muss im perfekten Sinne kompetent, situationsangemessen und leistungsfähig sein, um sich selber wertschätzen zu können.
- Manche Menschen sind schlecht, sündhaft und schurkisch und müssen dafür getadelt und bestraft werden.
- Es ist eine schreckliche Katastrophe, wenn die Dinge nicht so sind, wie man sie gerne hätte.
- Kummer ist durch äußere Umstände bedingt, das Individuum hat keine Kontrolle darüber.
- Wegen gefährlicher und angsterregender Dinge muss man sich immer große Sorgen machen und häufig darüber nachgrübeln.
- Es ist leichter, Schwierigkeiten und Verantwortungen des Lebens auszuweichen, als sich ihnen zu stellen.
- Man muss sich an anderen orientieren und man muss auch jemanden haben, der stärker ist und auf den man sich verlassen kann.
- Vergangene Erfahrungen und Ereignisse bestimmen das gegenwärtige Verhalten; die Einflüsse der Vergangenheit können nicht ausgelöscht werden.
- Über die Schwierigkeiten und Sorgen anderer Leute soll man sich immer aufregen.
- Für jedes Problem gibt es stets eine perfekte Lösung und es ist eine Katastrophe, wenn sie nicht gefunden wird.

Diese mannigfaltigen, destruktiven Überzeugungen lassen sich in vier Grundkategorien ordnen.

Absolute Forderungen (Muss-Gedanken)

Ellis bezeichnet sie auch als „Mussturbationen“. Der Ausdruck Mussturbation ist zusammengesetzt aus „müssen“ und dem lateinischen Wort „Turbation“ = „Verwirrung“.

Ellis betrachtet diese Kategorie als die grundlegende und übergeordnete. Eigene Wünsche und Bedürfnisse werden zu absoluten Forderungen und Notwendigkeiten erhoben. „Ich muss...“, „die anderen müssen...“, „meine Lebensbedingungen müssen...“ usw. sind Beispiele dafür. Was wünschenswert ist, wird zu einer Notwendigkeit gemacht und ruft, wenn es nicht erfüllt wird, innere Spannungen und belastende Gefühle hervor.

Globale negative Selbst- und Fremdbewertungen

An Stelle der Einschätzung einzelner Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensmuster wird die ganze Person als schlecht, minderwertig und unzulänglich beurteilt.

Gesetzt den Fall, Bernd hat sich mit Renate verabredet; diese erscheint jedoch nicht. Wutschnaubend ruft er sie an und beschimpft sie als rücksichtslos, lieblos und oberflächlich.

Nehmen wir an, unser perfektionistischer Herr Zille trifft eine unbedeutende Fehlentscheidung. Daraufhin bewertet er sich als totaler Versager, der niemals etwas richtig macht und versinkt in eine depressive Verstimmung.

Im ersten Fall nimmt Bernd ein konkretes Verhalten seiner Freundin zum Anlass, ihre ganze Persönlichkeit zu beurteilen.

Im zweiten Fall verurteilt Herr Zille die Gesamtheit seiner Person und spricht ihr jeden Wert ab.

Es ist klar, dass solche globalen und negativen Urteile nicht nur ungerecht und unrealistisch sind, sondern auch belastende Gefühle wie Wut, Ärger und Depression hervorrufen.

Katastrophengedanken

Negative äußere und innere Erfahrungen werden zu Katastrophen hochstilisiert, was zur Verzerrung ihrer Bedeutung führt. So werden bislang relativ harmlose Misshelligkeiten zu unerträglichen Belastungen und zu schrecklichen Katastrophen aufgebauscht.

Äußerungen wie „Es ist absolut schrecklich, wenn...“, „Es ist eine Katastrophe, wenn...“, sind charakteristisch für diese Einstellung.

Stellen Sie sich vor, Anne macht sich während eines Festessens einen kleinen Fleck auf ihr Abendkleid. Sie ist

untröstlich und jammert den ganzen Abend über die schreckliche Katastrophe, die sie heimgesucht hat.

Menschen, die zum Katastrophisieren neigen, sind nicht in der Lage, die Unannehmlichkeiten, mit denen sie konfrontiert werden, realistisch einzuschätzen und einem unterschiedlichen Grad der Belastungen zuzuordnen.

Infolgedessen reagieren sie auf unbedeutende negative Ereignisse mit heftigen Gefühlen wie Wut, Ärger, Niedergeschlagenheit, die in ihrer Intensität völlig unangemessen sind und leiden darunter.

Niedrige Frustrationstoleranz

Unter Frustrationstoleranz versteht man die Fähigkeit, Belastungen, Schwierigkeiten und Versagungen zu ertragen. Menschen, deren Frustrationstoleranz niedrig ausgeprägt ist, bewerten negative Ereignisse als „nicht aushaltbar“ und „unerträglich“. Sie halten sich für unfähig, einen Zustand, den sie als Belastung beurteilen, ertragen zu können.

„Ich kann es nicht ertragen bzw. aushalten, wenn...“ sind Äußerungen, die immer wieder von ihnen vorgebracht werden.

Stellen Sie sich vor, Renate hat Angst davor, allein zu sein. Die Vorstellung, einen Abend allein zu Hause ohne ihren Freund oder ihre Clique verbringen zu müssen, stellt für sie eine unerträgliche Frustration dar. Ihren Glaubenssatz fasst sie in die Worte: „Ich kann es nicht ertragen, alleine zu sein.“

Beziehungen zwischen psychischen Problemen und irrationalen Überzeugungen

Die verschiedenen Überzeugungen führen zu unterschiedlichen Gefühlen. Es ist daher möglich, einzelnen psychischen Störungen, die ihnen zugrunde liegenden Glaubenssätze zuzuordnen.

Auch wenn die folgende Übersicht in mancher Hinsicht unvollständig und revisionsbedürftig sein dürfte, kann sie Ihnen helfen, typische Glaubenssätze zu identifizieren, die im Alltagsleben vieler Menschen auftreten und zu Schwierigkeiten führen.

Übersicht psychische Probleme und irrationale Überzeugungen

Psychische Probleme	Irrationale Überzeugung
Auf sich selbst bezogene Ängste	„Ich muss erfolgreich, attraktiv und ohne Fehler sein. Ich darf keine Fehler machen, nicht versagen und abstoßend wirken“.
Ängste vor Anderen	„Ich muss anerkannt und geliebt werden. Andere müssen sich so verhalten, wie ich es verlange und mir meine Wünsche erfüllen. Ich darf nicht abgewiesen oder vernachlässigt werden.“
Ängste, die mit bestimmten Ereignissen verbunden sind	„Die Dinge müssen sich so entwickeln, wie ich das fordere. Ich verlange eine Garantie. Frustrationen, Ungewissheiten und Unglück dürfen mir nicht unterkommen.“
Zurückgezogenheit, Selbstunsicherheit	„Ich muss Situationen, in denen ich nicht anerkannt und geliebt werde oder nicht sicher bin, vermeiden oder fliehen“.
Aufgebracht sein	„Es ist schrecklich und unerträglich, wenn ich versage oder schlecht abschneide, wenn andere mich missachten oder gering schätzen und wenn die Dinge nicht so laufen, wie es

	mir passt“.
Gegen sich selbst gerichteter Ärger	„Ich muss die Dinge so tun, dass sie hundertprozentig stimmen. Ich darf niemals etwas schlecht oder weniger gut erledigen.“
Schuldgefühle, Scham, Minderwertigkeiten	„Ich bin schlecht, da mir Dinge nicht so gelungen sind, wie ich sie hätte erledigen müssen. Ich bin schlecht, weil ich Dinge tat, die ich nicht hätte tun dürfen“.
Selbstbestrafung	„Ich verdiene Strafe aufgrund meiner Dummheit und meiner Schwäche.“
Ärger gegenüber anderen	„Andere müssen sich so verhalten, wie ich es von ihnen verlange. Andere dürfen nicht tun, was ich nicht will.“
Feindseligkeit und Gewalttätigkeit gegenüber anderen	„Andere sind schlecht, weil sie nicht das geben, was ich fordere. Andere sind verdammenswert, weil sie etwas tun, was ich nicht wünsche. Andere sollten leiden und dafür bezahlen, dass sie mir nicht meinen Willen erfüllen.“
Widerspenstigkeit, Mangel an Kooperationsbereitschaft, Zurückgezogenheit	„Die Dinge müssen in meinem Sinne laufen. Ich muss von Leuten fern bleiben, die mich frustrieren oder vernachlässigen.“
Ärger, der sich auf Ereignisse und situative Bedingungen bezieht	„Die Dinge, die ich verabscheue, dürfen nicht existieren. Die Dinge müssen so liegen, wie ich das fordere. Ich darf nicht frustriert oder deprimiert werden.“
Trägheit, Verantwortungslosigkeit, niedrige Frustrationstoleranz	„Es ist schwierig so lange auszukommen, bis die Dinge korrekt erledigt oder unangenehme Dinge ausgeführt sind. Das Leben muss viel leichter und sicherer an Freude sein, als es tatsächlich ist. Das Leben ist unfair. Ich verdiene ein angemesseneres Auskommen.“

Depression, irrationale
Überzeugung

„Für mich gibt es keine Hoffnung. Alles ist hoffnungslos und unerträglich. Ich werde niemals in der Lage sein, meine Probleme zu lösen und Glück zu erleben.“

Typische Denkfehler, die destruktiven Glaubenssätzen zugrunde liegen

Wir alle machen Fehler. Sie gehören zum menschlichen Denken und Handeln.

Wir wollen Ihnen hier einige Denkfehler vorstellen, die in unseren Einstellungen begründet sind. Sie veranlassen uns, Erfahrungen falsch zu interpretieren und uns selbst und andere falsch einzuschätzen. Sie führen zu belastenden Gefühlen und unangemessenen Verhaltensweisen und sind oft Ursache für seelische Probleme. Um störende Gedankenmuster zu verändern ist es hilfreich, solche typischen Verzerrungen kennen zu lernen. Deshalb wollen wir Ihnen hier eine Auswahl der charakteristischen Denkfehler, die Beck zusammengestellt hat, vorstellen.

Alles oder Nichts Denken

Dieser Denkfehler ist dadurch gekennzeichnet, dass persönliche Eigenschaften nach dem Schwarz-Weiß-Schema beurteilt werden. Eine Leistung ist entweder hervorragend oder völlig schlecht. Ich bin entweder perfekt oder ein völliger Versager.

Philipp bekommt in Klassenarbeiten immer eine 1. In einer Deutscharbeit bekommt er eine 2. Deprimiert beklagt er sich bei seinen Freunden und Freundinnen darüber, völlig unfähig und ein Versager zu sein.

Diese Form der gedanklichen Verzerrung ist typisch für Perfektionisten. Eine Arbeit ist für sie nur dann gut, wenn sie absolut fehlerlos ist. Kleinste Fehler entwerten sie völlig. Ein Mensch ist gut und wertvoll, wenn er perfekt ist. Die kleinste Schwäche, der geringste Fehler, den er begeht, beweist, dass er schlecht, minderwertig und ein totaler Versager ist. Ein solches Dichotomes d.h. zweigeteiltes Denken ist unrealistisch, weil die Wirklichkeit sich nicht in absolute, sich einander ausschließende Kategorien pressen lässt.

Es gibt nicht nur schwarz und weiß, sondern zahlreiche Grautöne dazwischen. Zwischen den Extremen bestehen Abstufungen und Übergänge. Eine Leistung ist nicht entweder vollkommen gut oder absolut schlecht, sondern weist Stärken und Schwächen in unterschiedlichen Graden auf.

Wenn Sie diesen Denkfehler begehen, haben Sie Angst vor dem geringsten Fehler und der kleinsten Schwäche. Sie verurteilen sich als unfähig, schlecht und wertlos, wenn Sie nicht Ihren überhöhten Anforderungen entsprechen und fühlen sich verärgert und deprimiert. Die Angst vor dem Versagen beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit und kann im Extremfall die Arbeitsfähigkeit teilweise oder vollständig blockieren.

Übertriebene Verallgemeinerung

Dieser Denkfehler besteht in der Annahme, dass sich etwas, das sich einmal oder einige Male ereignet hat, in Zukunft immer wiederholen wird. Willkürlich werden einzelne Vorfälle und Ereignisse zu einem unumstößlichen Gesetz verallgemeinert.

Wenn sich einmal etwas in der Vergangenheit ereignet hat, glaubt man, dass sich dies in Zukunft immer wiederholen wird.

Erlebte beispielsweise jemand einmal eine Enttäuschung, so erwartet er, dass sie in Zukunft ständig wiederkehren wird.

Es ist verständlich, dass ein solches Denken zur Angst vor der Zukunft führt. Indem man die ständige Wiederholung bestimmter Schwierigkeiten erwartet, verliert man zunehmend die Fähigkeit, mutig und entschlossen zu handeln.

Folgendes Beispiel soll diese Zusammenhänge verdeutlichen.

Stellen Sie sich vor, Michael, ein schüchterner junger Mann, bittet ein Mädchen um ein Rendezvous. Sie lehnt ab, weil sie etwas anderes vorhat. Michael glaubt, dass sie seine Person ablehnt und schließt aus dieser einmaligen Zurückweisung, dass ihn keine Frau mag und dass er niemals eine Partnerin finden wird. Er beurteilt sich als unattraktiv und minderwertig und empfindet einen intensiven Schmerz.

Möglicherweise vermeidet er in Zukunft den Kontakt zu Frauen, was seinen Leidensdruck weiter verstärkt.

Vielleicht übernimmt er einige halbherzige Annäherungsversuche bei attraktiven Vertreterinnen des weiblichen Geschlechts. Da er voller Angst erwartet, von ihnen zurückgewiesen zu werden, verhält er sich so unbeholfen, dass

er mit einer großen Wahrscheinlichkeit auf Ablehnung stößt. Diese Erfahrungen verstärken die Tendenz, seine Erlebnisse auf eine unrealistische Art und Weise zu verallgemeinern.

Geistiger Filter

Ein Mensch befindet sich in einer Situation, die im Großen und Ganzen recht angenehm und erfreulich ist, aber einen negativen Aspekt hat. Er übersieht seine positiven Seiten und konzentriert sich ausschließlich auf das, was nachteilig ist und reagiert mit Wut, Ärger und depressiver Verstimmung darauf. Alles was erfreulich ist, wird übersehen und überdeckt von den belastenden Erfahrungen, so dass die ganze Situation durch und durch als negativ erscheint.

Vor allem bei Depressiven finden wir diesen Denkfehler.

Renate versteht sich gut mit Bernd und lebt mit ihm in einer harmonischen Beziehung. Sie wird von ihm manchmal auf eine Art und Weise kritisiert, die sie als unfair empfindet. Wütend beklagt sie sich bei ihren Freundinnen, wie gemein und unsensibel Bernd ist. Aufgrund eines negativen Verhaltens wertet sie seine ganze Person ab und übersieht dabei, dass er sich ihr gegenüber meist positiv verhält.

Dieser Prozess der selektiven Verallgemeinerung sorgt dafür, dass alle positiven Erfahrungen herausgefiltert werden und nur die negativen übrig bleiben. Auf diese Weise entsteht ein einseitiges und verzerrtes Bild der Realität, das gefühlsmäßige Belastungen nach sich zieht.

Abwehr des Positiven

Dieser Denkfehler unterscheidet sich von demjenigen, den wir unter dem Thema „Geistiger Filter“ behandelt haben, darin, dass er die positiven Erfahrungen nicht ausblendet, sondern sie bewusst zur Kenntnis nimmt, aber negativ bewertet.

Viele Menschen verfügen über die bemerkenswerte Fähigkeit, erfreuliche Erfahrungen in negative zu verwandeln. Sie kennen bestimmt Menschen, die jedes Kompliment, das sie erhalten, in eine Kritik oder eine Äußerung der Ablehnung umdeuten.

Stellen Sie sich vor, Anne wendet diesen Denkfehler immer wieder an, wenn ein Mann ihr ein Kompliment über ihr Aussehen und über ihre Leistungen macht.

Sofort denkt sie: „Das ist doch nur eine belanglose Höflichkeitsfloskel.“ „Er meint es nicht ernst. Der will doch bloß das Eine.“ „In Wirklichkeit lehnt er mich ab.“ Auf diese Weise wird die positive Erfahrung systematisch entwertet und in eine negative verkehrt.

Jemand der diesem Denkfehler huldigt, nimmt zwar einen Erfolg, den er seiner eigenen Anstrengung verdankt zur Kenntnis, aber gleichzeitig interpretiert er ihn als Zufall, der außerhalb einer Möglichkeit seiner Beeinflussung liegt. „Meine gute Leistung war ein reiner Zufall, der nicht zählt.“ Auf diese Weise gelingt es, die negative Sichtweise der Situation aufrechtzuerhalten, ohne die positive Erfahrung vollständig auszublenden. Das positive Erlebnis bleibt im Bewusstsein präsent, wird aber einer Umdeutung unterzogen, so dass es in die negativen Sichtweisen, auf die die Person festgelegt ist, hineinpasst. Die Konsequenz eines solchen Denkens ist Kummer, Ärger, Trübsal und depressive Verstimmung. Ein Mensch, der so denkt, ist unfähig, die positiven Erfahrungen seines Lebens wahrzunehmen und zu genießen. Er sieht sich ständig mit Frustration, Benachteiligung und Leiden konfrontiert, die sein Leben in eine Hölle verwandeln. Auch dieser Denkfehler ist charakteristisch für Depressive.

Wenn jemand jede positive Erfahrung abwertet und ins Negative uminterpretiert und wenn jedes freundliche und zuvorkommende Verhalten anderer Menschen als Tarnung böser Absichten und Zurückweisung ausgelegt wird, verwandelt sich das Leben in einen Alptraum in dem alles, einschließlich der eigenen Person, böse, schlecht und frustrierend ist.

Wir haben es hier mit einer Abwehr des Positiven zu tun, die vor allem der Aufrechterhaltung einer negativen Sicht der Welt dient. Auf diese Weise werden negative Glaubenssätze auch angesichts widersprechender Erfahrungen aufrechterhalten.

Voreilige Schlussfolgerungen

Dieser Denkfehler besteht darin, dass negative Schlussfolgerungen gezogen werden, ohne durch Tatsachen angemessen begründet zu sein. Hierbei lassen sich zwei Varianten unterscheiden: Erstens Gedankenlesen und zweitens falsche Vorhersagen.

Das Gedankenlesen

Manche Menschen ziehen aus Verhaltensweisen anderer Personen die Schlussfolgerung, dass sie sie ablehnen, sie zurückweisen, sich über sie lustig machen, ohne den geringsten Beweis dafür zu haben.

Angenommen Anne sieht Renate auf der Strasse, die sie nicht begrüßt. Vielleicht ist Renate in Gedanken versunken, so dass sie sie nicht gesehen hat. Diese Möglichkeit zieht Anne aber nicht in Betracht, sondern ist fest davon überzeugt, ihre Freundin habe sie absichtlich ignoriert.

Sehen wir uns ein weiteres Beispiel für diese Art des Denkens an.

Herr Zille ärgert sich darüber, dass seine Frau so wenig mit ihm ausgeht. Er wünscht sich sehnlichst, dass sie häufiger mit ihm ins Theater, ins Kino und auf Partys geht. Allerdings hat er ihr gegenüber niemals diese Wünsche ausgesprochen. Er ist davon überzeugt, dass sie sie kennen würde, wenn sie ihn wirklich liebte. „Wenn sie mich liebte, wüsste sie, was ich gerne habe.“ Da sie aber seine Wünsche und Bedürfnisse ignoriert, ist es für ihn ein Beweis für ihre Lieblosigkeit.

Diese Überzeugung erzeugt im Laufe der Zeit eine zunehmende Verbitterung und Feindseligkeit, welche die Beziehung zu seiner Frau immer mehr vergiftet.

Dies ist vor allem die Folge einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Überzeugt davon, dass seine Frau ihn absichtlich schlecht behandelt, fängt er an, sich ihr gegenüber unfreundlich zu benehmen. Infolgedessen wird sie immer gereizter und verhält sich ihm gegenüber zunehmend ablehnend. Er betrachtet diese Haltung als Bestätigung für seine Annahme und verstärkt sein aggressives Verhalten, das die ehelichen Spannungen erhöht und ihre Kommunikation weiter verschlechtert.

Die falsche Vorhersage

Die falsche Voraussage, wir können sie auch **Hellsehensyndrom** nennen, besteht darin, dass man allein aufgrund der Vorstellung, Schlechtes stehe bevor, von seinem Eintreten überzeugt ist, auch wenn sich diese Annahme als unrealistisch und aus der Luft gegriffen erweist.

Diesen Denkfehler finden wir häufig bei Personen mit Angststörungen und Depressionen.

Stellen Sie sich vor, Anne ist von ihrem Versagen in der bevorstehenden Präsentation überzeugt. Immer wieder redet sie sich ein „Wenn ich vor den Leuten stehe, bin ich halbtot vor Angst. Ich verhaspele mich, bringe kein Wort heraus und mache mich vollständig lächerlich.“ Diese Vorstellungen entbehren jeder realen Grundlage, versetzen sie aber in einen so massiven Angstzustand, dass die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, dass sie während des Vortrags blockiert ist.

Die angstvolle Erwartung zu versagen, erzeugt in der Leistungssituation die Ängste, die schließlich die Störungen herbeiführen, die befürchtet werden. Diese Erfahrung wiederum bestätigt die Überzeugung, solchen Leistungssituationen nicht gewachsen zu sein und verstärkt somit auch rückwirkend diesen Denkfehler.

Herr Zille wird bei einer Beförderung übergangen und versinkt in eine depressive Verstimmung, die seine Arbeitskraft lähmt und ihm jegliche Lebensfreude raubt. Er ist davon überzeugt, dass sein Elend den Rest seines Lebens so weiter gehen wird und keine Hoffnung auf Besserung besteht. Die Zukunft erscheint so trostlos wie die Gegenwart, eine endlose Wiederholung der gleichen Frustrationen.

Solche Erwartungen haben die fatale Konsequenz, die Niedergeschlagenheit zu verstärken und chronisch zu werden. Auch hier wirkt sich der Mechanismus der **selbsterfüllenden Prophetie** als ein grundlegender Störfaktor aus.

Über- und Untertreibungen

Manche Menschen neigen dazu, eigene Fehler, Mängel und Schwächen aufzubauschen, sie größer und schwerwiegender anzusehen als sie tatsächlich sind und ihre Bedeutung maßlos zu überschätzen.

Philipp kann während einer Prüfung eine Frage nicht beantworten, während er die Antworten auf alle anderen Fragen weiß. Tagelang denkt er darüber nach, macht sich heftige Vorwürfe und hält sich für einen miserablen Schüler und völligen Versager. Die Tatsache, alle anderen Fragen richtig beantwortet zu haben, erscheint ihm dagegen als bedeutungslos.

Mit der Vergrößerung der eigenen Fehler und Schwächen geht eine Abwertung bzw. Unterschätzung der Stärken und Leistungen, die man besitzt, einher.

Manche Menschen wenden das gleiche Verfahren bei der Beurteilung ihrer Persönlichkeit an. Aufgrund eines Persönlichkeitsmerkmals, das sie als negativ ablehnen, verurteilen sie sich als durch und durch schlecht. Dabei übersehen sie ihre positiven Eigenschaften oder betrachten sie als unerheblich.

Klaus entdeckt bei sich mangelnde Zivilcourage, hält sich für moralisch minderwertig und lässt kein gutes Haar an sich. Dabei schenkt er den vielen guten Seiten seiner Persönlichkeit keine Aufmerksamkeit oder ist der Ansicht, dass sie nichts zu seinem persönlichen Wert beitragen.

Der Mechanismus der Über- und Untertreibung bildet den Nährboden für Minderwertigkeits- und Schuldgefühle, Depressionen und die Neigung, sich selbst zu quälen. Er führt auch zwangsläufig zur Belastung der zwischenmenschlichen Beziehung, da er dem Glauben Vorschub leistet,

andere Menschen würden die Fehler und Schwächen auf die gleiche übertriebene Art beurteilen, ihre positiven Eigenschaften gering schätzen und sie deshalb ablehnen.

Emotionale Beweisführung

Manche Menschen haben die Neigung entwickelt, ihre Gefühle als Beweis anzusehen.

- Sie fühlen sich minderwertig und ziehen daraus die Schlussfolgerung, dass sie es tatsächlich sind.
- Sie haben das Gefühl unfähig zu sein und halten dies für einen Beweis ihrer Inkompetenz.

Sie übersehen dabei, dass ihre Gefühle lediglich die Folge ihres Denkens sind.

Eine Person fühlt sich minderwertig, wenn sie denkt, sie sei wertlos und sie fühlt sich unfähig, wenn sie sich in Gedanken ständig mit ihrer vermeintlichen Unfähigkeit beschäftigt. Dabei ist nicht bewiesen, dass die Gedanken auch gültig sind.

In Angstzuständen und Depressionen spielt diese Art zu denken eine besonders wichtige Rolle: Das Gefühl der Bedrohung ruft die Vorstellung hervor, tatsächlich bedroht zu sein, was wiederum Angst zur Folge hat.

Eine Person, die ihre Lebenssituation als hoffnungslos empfindet neigt dazu, sie als ausweglos, ohne positive Perspektive anzusehen und reagiert darauf mit Niedergeschlagenheit und depressiver Verstimmung. Da sie ihre Gefühle als Beweise für die Gültigkeit ihrer Wahrnehmungen und Urteile betrachtet, macht sie keinen Versuch, sie kritisch zu überprüfen.

Eine weitere negative Folge der emotionalen Beweisführung besteht darin, dass sie die Handlungsbereitschaft lähmt. Erlebt man eine Situation als verfahren und hoffnungslos und sieht keine Möglichkeit einer Wende zum Besseren, dann wird man auch keine Handlungen planen und ausführen, sie zu verändern. Man erträgt sie so gut es geht, erfüllt von belastenden Gefühlen wie Ärger, Niedergeschlagenheit und Angst vor der Zukunft.

Renate ist immer wieder Zielscheibe von Angriffen ihrer Kollegen. Da sie ihre Lage als unausweichlich empfindet, lässt sie alle Attacken über sich ergehen. Die Möglichkeiten, sich erfolgreich dagegen zu wehren, nimmt sie nicht einmal wahr. So versinkt sie immer mehr in Schmerz und Depression und erkrankt schließlich auch körperlich.

Wunschaussagen

Ein weiterer Denkfehler, der zu belastenden Gefühlen führt und das Handeln beeinträchtigt liegt vor, wenn man sich durch Wunschaussagen zu motivieren sucht. „Ich sollte bzw. muss dieses oder jenes tun.“ Auf diese Weise stellen wir eine Forderung an uns selbst, mit der wir Druck auf uns ausüben. Dies erzeugt innere Spannungen, die uns in den seltensten Fällen motivieren, etwas zu tun. Wir fühlen uns vielmehr frustriert, lustlos und unfähig, die gewünschten Handlungen tatsächlich auszuführen.

Stellen Sie sich vor, Heike verliert gestresst von dem Geschrei der Kinder die Geduld und schreit sie an. Hinterher tut es ihr leid. Sie bereut ihren Wutausbruch und sagt zu sich selbst: „Ich muss liebevoller zu meinen Kindern sein.“ Es ist unwahrscheinlich, dass dieser Wunsch Wirklichkeit wird. Mit großer Wahrscheinlichkeit reagiert sie in einer ähnlichen Situation wieder mit einem Gefühlsausbruch gefolgt mit der Forderung, es das nächste Mal anders zu machen. Macht sie mehrmals die Erfahrung, dass ihren guten Vorsätzen keine Taten folgen, dann manövriert sie sich durch ihre Selbstvorwürfe immer mehr in Schuldgefühle hinein und fühlt sich zunehmend mutlos und deprimiert.

Besonders fatal ist es, wenn solche Wunschaussagen gegenüber anderen Menschen geäußert werden. Da sie mit Forderungen verbunden sind, der andere sollte sich ändern, ist damit der Misserfolg vorprogrammiert.

Andere Menschen ändern sich meistens nicht, wenn wir es von ihnen verlangen.

Bernd ärgert sich darüber, dass Renate häufig nicht pünktlich zu ihren Verabredungen erscheint. Immer wieder sagt er zu ihr: „Du solltest pünktlich sein.“ Da sie darauf nicht eingeht, kommt es immer wieder zu Auseinandersetzungen. Alle Argumente von Bernd prallen an ihr ab. Sie denkt nicht daran, pünktlich zu sein. Der Mann reagiert darauf mit Ärger und Verstimmung, was ihre Beziehung immer mehr vergiftet. Schuldgefühle, Ärger und Wut sind meist die emotionalen Konsequenzen auf Enttäuschung der Erwartungen.

Forderungen an andere Menschen, welche die Form von „Du sollst...“ und „Du musst...“ annehmen, führen nur selten zum Ziel. In den meisten Fällen fühlen sie sich unter Druck gesetzt und in ihrem Freiheitsspielraum eingeengt. Um ihn zu erhalten und ihre Selbständigkeit zu sichern, leisten sie Widerstand gegen alle

Versuche, auf diese Weise beeinflusst zu werden. Sie tun dann das Gegenteil von dem, was wir wollen und reagieren häufig aggressiv.

Etikettieren

Ein Denkfehler, der in einem hohen Maße das Selbstwertgefühl und das der Selbstachtung untergräbt, ist das Etikettieren der eigenen Person in der Form negativer Selbstbeschreibung. Was ist darunter zu verstehen?

Stellen Sie sich vor, Heike hat sich vorgenommen, ein besonders gutes Essen zu kochen. Alle Speisen gelingen ausgezeichnet bis auf die Suppe, die etwas versalzen ist. Heike ist über diesen Fehler untröstlich und denkt: „Ich kann überhaupt nichts.“ „Ich mache nichts richtig.“ „Ich bin eine Versagerin.“ Statt zu sagen: „Ich habe einen Fehler gemacht,“ wertet sie ihre ganze Persönlichkeit ab mit dem Gedanken „Ich bin eine völlige Versagerin.“ Ein begrenztes fehlerhaftes Verhalten benutzt sie als Grundlage zur negativen Etikettierung ihrer gesamten Individualität.

Ein solches Vorgehen ist aber äußerst fragwürdig. Es ist unlogisch, von einem Verhalten auf die Person als ganze mit ihren mannigfaltigen Eigenschaften und Besonderheiten zu schließen. Viele Merkmale haben überhaupt nichts mit der Verhaltensweise zu tun, welche der Mensch bei sich ablehnt, und dennoch werden sie mit ihm zusammen pauschal abgewertet.

Auf diese Weise entwickelt die Person ein negatives Selbstbild, quält sich mit Selbstvorwürfen und begegnet sich mit einer Abneigung, die sich bis zum Selbsthass steigern kann. Neben der gefühlsmäßigen Belastung wird dadurch auch das Handeln beeinträchtigt.

Anne sind bei einer Präsentation einige unbedeutende Fehler unterlaufen. Sie fängt an, sich als völlig unfähig und inkompetent zu betrachten. Sie entwickelt von sich das Bild eines Menschen, der nichts richtig macht und überall versagt. Die Etikettierung steht im Gegensatz zu ihren sonstigen positiven Leistungen, die von ihren Kollegen und Vorgesetzten anerkannt werden.

Diese positiven Aspekte ihrer Persönlichkeit beachtet sie überhaupt nicht. Sie blendet sie aus ihrem Bewusstsein aus und richtet ihre Aufmerksamkeit lediglich auf das, was sie falsch macht und baut auf dieser Grundlage ihr Selbstbild auf. Dies hat einerseits zur Folge, dass sie sich minderwertig, schlecht und deprimiert fühlt, andererseits jede Situation, in der sie eine Leistung erbringen soll, mit Angst erwartet.

Erfüllt von Angst und Selbstzweifeln malt sie sich aus, wie sie versagt und wie sie andere Personen als dumm und unfähig kritisieren. Diese Erwartungsangst erzeugt Unsicherheit und

innere Spannungen, die sie blockieren und schließlich dazu führen, dass sie genau die Fehler macht, die sie fürchtet. Möglicherweise versucht sie, Fehler zu vermeiden, indem sie sich aus Situationen heraushält, in denen sie in Gefahr geraten könnte, zu versagen.

Sie können sich vorstellen, dass dies ihrer Karriere nicht gerade förderlich ist. Ihre Vorgesetzten haben den Eindruck, dass sie sich nicht genügend engagiert und zu wenig leistet, da sie Situationen, in denen sie anspruchsvolle Leistung bringen muss, nach Möglichkeit vermeidet.

Auch in zwischenmenschlichen Beziehungen entfaltet der Denkfehler der Etikettierung oft eine verhängnisvolle Wirkung. Viele Menschen neigen dazu, ein Verhalten oder wenige Verhaltensweisen zur Grundlage der Beurteilung der ganzen Persönlichkeit ihrer Mitmenschen zu machen. Das ist relativ harmlos, wenn es sich um positive Urteile handelt. So kann es geschehen, dass wir einen Menschen als freundliche bzw. liebevolle Persönlichkeit einschätzen, weil er uns freundlich und zuvorkommend behandelt hat.

Dabei wird übersehen, dass er sich möglicherweise nur in einigen Situationen so verhält und in anderen dagegen gar nicht so liebevoll und freundlich ist. Besonders fatal ist das Etikettieren, wenn wir Verhaltensweisen anderer Menschen, die wir ablehnen, verwenden, um ihre gesamte Persönlichkeit zu charakterisieren.

Angenommen Bernd hat seiner Frau versprochen, mit ihr ins Theater zu gehen. Nun kommt ihm etwas dazwischen, so dass er sein Versprechen nicht halten kann. Renate ist enttäuscht und wütend und macht ihm den Vorwurf, rücksichtslos und unsensibel zu sein.

In ihrer Verärgerung benutzt sie einige Verhaltensweisen von Bernd, um ihn als Person abzuwerten. Die Tatsache, dass er sein Versprechen nicht gehalten hat, wird benutzt, um ein negatives Bild von ihm zu entwerfen. Wenn Anne ein solches Bild ihres Mannes akzeptiert, wird sie zunehmend unfähig, seine positiven Wesenszüge zu erkennen und wertzuschätzen. Sie richtet dann ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie an ihm nicht mag und entwickelt zunehmend die Tendenz, unangenehme Charaktermerkmale und unangemessenes Verhalten auch da wahrzunehmen, wo es nicht vorhanden ist.

Tatsächliche Entgleisungen werden mit besonderer Aufmerksamkeit bedacht und mit heftigen Gefühlen des Ärgers und der Wut beantwortet. Positive Wesenszüge und Verhaltensweisen entgehen immer mehr der Aufmerksamkeit oder werden umgedeutet, bis sie in das negative Bild passen.

Die negative Etikettierung der Mitmenschen erzeugt Gefühle der Abneigung und der Feindseligkeit und provoziert Konflikte, die überflüssig sind, weil ihnen keine realen Interessensgegensätze zugrunde liegen.

Möglicherweise wird Renate, die Bernd auf eine negative Art und Weise etikettiert hat, sich häufig über ihn ärgern und schließlich eine heftige Abneigung ihm gegenüber entwickeln, welche die Ehe zunehmend belastet.

Feindselige Gefühle erzeugen ein Verhalten der Zurückweisung und Ablehnung, was wiederum in der anderen Person Ärger, Wut und andere unerfreuliche Verhaltensweisen hervorruft.

Dinge persönlich nehmen

Dieser Denkfehler besteht darin, sich für negative Ereignisse verantwortlich zu fühlen, auch wenn dafür nicht der mindeste Hinweis vorliegt. Vieles was geschieht, besonders wenn es unerfreulich und belastend ist, wird dem eigenen Handeln oder dem Einfluss der eigenen Person zugeschrieben ohne eine zureichende Begründung, auch wenn dieses außerhalb ihres Einflussbereichs liegt. Menschen, die alles persönlich nehmen, haben ein übertriebenes Verantwortungsgefühl entwickelt. Sie fühlen sich für die Probleme und Schwierigkeiten ihres Verhaltens zuständig, auch wenn diese in den Macht- und Verantwortungsbereich anderer Menschen fallen.

Wenn man sich für alle Fehler und Gefühle anderer Personen, auch solche, die wenig oder gar nicht mit einem zu tun haben, verantwortlich fühlt, sind quälende Schuldgefühle unvermeidlich.

Wird ein Mensch mit dieser Denkgewohnheit mit Schwierigkeiten seiner Mitmenschen konfrontiert, dann sucht er die Gründe dafür in seinem eigenen Verhalten und glaubt, er sei dafür verantwortlich. Er fühlt sich schuldig und will die Misshelligkeiten, die er seiner Meinung nach angerichtet hat, wieder gut machen. Dies verleitet ihn leicht zu unüberlegtem Handeln. Er versucht, dem vermeintlichen Opfer seines Tuns zu helfen, was dieses vielleicht überhaupt nicht will oder ihm sogar schadet oder er erleidet bei seinen Hilfsaktionen ein Verlust an Geld, Zeit und anderen wertvollen Ressourcen.

Stellen Sie sich vor, Heike geht in ein Geschäft, um sich ein paar Schuhe zu kaufen. Die Verkäuferin bedient sie missmutig und unfreundlich. Nehmen wir an, der Lieblingsdenkfehler von Heike besteht darin, alles persönlich zu nehmen. Sie grübelt nach, was sie Falsches gesagt bzw. getan haben könnte, was

die Verkäuferin veranlasste, sich abweisend und aggressiv zu verhalten.

Keinen Augenblick zieht sie mögliche andere Gründe für ihre schlechte Laune und ihr aggressives Verhalten in Betracht wie z.B. eine ungerechtfertigte Kritik seitens ihres Chefs, Streit mit ihrem Ehemann oder gesundheitliche Probleme. Das verzerrte Gedankenmuster filtert diese Alternativen heraus und engt ihre Aufmerksamkeit ein auf ihr eigenes mögliches Versagen. Nachdem sie eine Zeit lang nach dem eigenen Fehlverhalten gefahndet hat, ist sie felsenfest davon überzeugt, die Schuldige zu sein. Sie klagt sich an, durch ihr arrogantes Verhalten und ihren scharfen Ton die Verkäuferin verletzt zu haben.

Sie versinkt in Schuldgefühle und überlegt, wie sie alles wieder gut machen kann. Schließlich entschließt sie sich, der Verkäuferin einen Gefallen zu tun und kauft Schuhe, die ihr nicht gefallen und auch nicht passen. Damit hat sie sich zwar durch eine überflüssige Geldausgabe geschädigt, aber gleichzeitig vom Druck der Schuldgefühle entlastet.

Übungen: Erkennen von Gedanken und Gefühlen

Sie haben ein theoretisches Modell kennen gelernt, das einige Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Verhalten beschreibt und erklärt, wie es dazu kommt, dass sich Menschen in einen Leidensdruck hineinmanövrieren. Um die oben erläuterten Fakten zu verstehen und für das eigene Leben nutzbar zu machen, sind einige Übungen hilfreich, die **Albert Ellis** entwickelt hat. Sie dienen als Vorbereitung für die praktische Arbeit in den folgenden Heften. Sie erkennen damit aus eigener Erfahrung, wie Gefühle durch entsprechende Gedankenmuster verursacht werden.

Erkennen von Katastrophen und Mussgedanken

Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie angespannt, unruhig und voller Angst waren. Das Ereignis sollte zeitlich noch nicht weit zurück liegen. Fragen Sie sich, vor was sie Angst hatten. Suchen Sie nach Gedanken oder einem Befehl, der die innere Spannung hervorgerufen hat.

Vielleicht waren Sie bei Ihrem Chef zum Abendessen eingeladen. Sie haben sich vorgenommen, unbedingt einen guten Eindruck zu machen. Dabei tauchte ein Muss-Gedanke auf wie „Ich muss unbedingt gut ankommen und es wäre schrecklich, wenn ich etwas sagen oder tun würde, was ihn verärgert.“

In diesem Fall kombinieren Sie eine absolute Forderung mit einem Katastrophengedanken. Dabei besteht die Gefahr, sich auf diese Weise in einen Zustand erhöhter innerer Spannung zu versetzen, die Fehler und Entgleisungen provozieren. Möglicherweise hatten Sie Angst, als Sie zu einem Vorstellungsgespräch gingen. Hierbei kann der Muss-Gedanke aufgetaucht sein: „Ich muss unbedingt den Job kriegen und könnte es nicht ertragen, wenn meine Bewerbung abgelehnt würde.“

Wenn Sie diese Gedanken eingehend betrachten, werden Sie erkennen, dass Ihre Angst und der Zustand der Anspannung hervorgerufen wurden, weil Sie glaubten, unbedingt etwas vermeiden oder bekommen zu müssen. Indem Sie sich auf eine absolute Forderung versteifen und die Möglichkeit, dass sie nicht erfüllt wird, als unerträglich bewerten, erzeugen Sie damit automatisch Unruhe und Angst. Sie zittern vor der Drohung möglichen Versagens und verkrampfen sich dabei so stark, dass Sie Fehler machen und in Schwierigkeiten geraten.

Belastende Kindheitserlebnisse

Die folgende Übung sollte die Rolle von Überzeugungen beim Zustandekommen belastender Kindheitserlebnisse sensibilisieren.

Im Allgemeinen glauben wir, dass allein durch die Tatsache, dass uns beispielsweise die Mutter vor den Freunden ausgeschimpft oder der Lehrer uns vor der ganzen Klasse lächerlich gemacht hat, wir mit Angst, Wut, Depression oder Ärger reagieren. In Wirklichkeit bilden diese Ereignisse lediglich die Auslöser für Gedanken, mit denen wir diese unangenehmen Gefühle aktivieren.

Erinnern Sie sich an ein unangenehmes Kindheitserlebnis. Stellen Sie es sich in allen Einzelheiten vor und lassen Sie die Gefühle von damals in sich aufsteigen. Versuchen Sie nun herauszufinden, was Sie in dieser Situation dachten bzw. sich selbst sagten, was dieses Erlebnis zu einer schmerzlichen Erfahrung machte.

Angenommen Sie sollten in der Schule eine Mathematikaufgabe lösen und konnten es nicht. Der Lehrer machte Sie vor der ganzen Klasse lächerlich und Sie fühlten sich unfähig, hilflos und deprimiert.

Wenn Sie nun Ihre Gedanken beobachten, werden Sie Ihre Selbstgespräche entdecken, die Sie damals führten und Sie in den Sumpf belastender Emotionen hineindrängten. Vielleicht haben Sie gedacht, dass der Lehrer Sie mit Absicht lächerlich machen wollte, dass seine Kritik Ihre Wertlosigkeit beweist und eine Katastrophe darstellt, die für Sie absolut unerträglich ist. Wenn Sie diese selbstzerstörerischen Gedanken gefunden haben, suchen Sie nach anderen Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie sich immer wieder unter Druck setzten. So erkennen Sie vielleicht, dass diese Ideen immer wieder auftauchen, wenn Sie kritisiert werden. Beispielsweise führen Sie dann Selbstgespräche, wie „Ich darf nicht kritisiert werden. Wenn mich jemand kritisiert, dann beweist das, wie wertlos ich bin. Es ist so schmerzlich, dass ich es nicht ertragen kann.“

An Beispielen dieser Art erkennen Sie ein wichtiges Merkmal von Glaubenssätzen.

Glaubenssätze entstehen in bestimmten konkreten Situationen, werden dann verallgemeinert und auf andere Lebenszusammenhänge angewendet, die durch das gleiche oder ein ähnliches Thema gekennzeichnet sind.

In unserem Beispiel wurde die Überzeugung „Ich darf nicht kritisiert werden“ von der Schule auf alle Situationen übertragen, in denen Kritik möglich ist oder tatsächlich vorkommt.

Aufdeckung von Mussturbationen

Immer dann, wenn Menschen etwas als entsetzlich und furchtbar erleben, steckt dahinter ein Muss-Gedanke, der ihnen jedoch nicht deutlich bewusst ist.

Diese Übung dient dem Zweck, solche verborgenen Mussturbationen aufzuspüren und bewusst zu machen. In dem nächsten Heft lernen Sie dann, wie Sie sie verändern können.

Fragen Sie sich jetzt, was für Sie furchtbar ist und überlegen Sie, welche Mussvorstellung Ihr Denken und Fühlen beeinflusst. Wenn Sie denken „Ich finde es schrecklich, allein zu sein“, dann verbergen sich dahinter möglicherweise folgende Muss-Gedanken: „Weil ich nicht von anderen Menschen isoliert sein darf und weil ich Gesellschaft brauche, um glücklich zu sein, müssen die Dinge so laufen, dass ich die Gesellschaft bekomme, die ich verdiene.“

Wenn Sie sich eine Situation vergegenwärtigen, in der Sie von einem Partner verlassen werden und sich wertlos fühlen, dann können Sie möglicherweise folgende Überzeugungen identifizieren. „Weil eine gute Beziehung für mich das Wichtigste ist, muss ich mit meinem Partner zusammenbleiben. Wenn er mich verlässt, dann beweist das, dass ich ein wertloser Mensch bin.“ „Ich darf in einer Beziehung nicht versagen, weil das beweist, dass ich ein Versager bin.“

Welches belastende Gefühl Sie auch wählen, stets finden Sie eine Forderung, die unter allen Umständen erfüllt werden muss, weil Sie sich sonst als wertlos betrachten.

Zusammenfassung

Aktivierender Ereignisse können gleichförmige emotionale, körperliche Gefühle und Verhaltensweisen auslösen, weil sich im Laufe der Zeit stabile **Gedankenmuster** herausgebildet haben.

Es handelt sich hierbei um **automatische Gedanken**, die ohne Überlegung in entsprechenden Situationen aktiviert werden und gleichsam von selbst anspringen. Sie sind oft sehr kurz und laufen so schnell ab, dass sie nicht ins Bewusstsein gelangen.

Der Strom der Gedanken besteht aus Selbstgesprächen und Vorstellungsbildern.

Die **kognitiven Vorgänge** lassen sich in verschiedenen Ebenen gliedern. Eine Ebene wird von den automatischen Gedanken gebildet.

Es handelt sich um Selbstgespräche und Vorstellungen, die unmittelbar von den Situationsbedingungen ausgelöst werden.

Ihnen liegt eine weitere Ebene der **situationsübergreifende Annahmen und Glaubenssätze** zugrunde.

Bedingte Annahmen stellen eine Verbindung zwischen beiden Ebenen her, indem sie festlegen, unter welchen Situationsbedingungen die Grundannahmen aktiv werden. Die **automatischen Gedanken** lösen dagegen Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen aus.

Persönliche Probleme, belastende Gefühle und unangebrachte Verhaltensweisen sind oft das Ergebnis **destruktiver Überzeugungen**.

Rationale Überzeugungen führen zu angemessenen, zielführenden Gefühlen und Verhaltensweisen.

Irrationale Überzeugungen belasten den Menschen, indem sie quälende Gefühle und Verhaltensweisen hervorrufen, welche die Befriedigung von Bedürfnissen blockieren und die Verwirklichung wichtiger Lebensziele erschweren oder gar verhindern.

Destruktive Bewertungen werden im Leben durch gesellschaftliche Institutionen vermittelt, aus eigener Erfahrung gelernt und durch Selbstgespräche angeeignet und aufrechterhalten.

Bei Menschen, welche unter psychischen Problemen leiden, lassen sich zwei Gruppen irrationaler Überzeugungen unterscheiden.

- Wünschenswerte Dinge sind für das eigene Wohlbefinden absolut notwendig,
- Unangenehme Dinge sind unerträglich und dürfen auf keinen Fall vorkommen.

Es lassen sich im Einzelnen elf destruktive Glaubenssätze unterscheiden, die sich in vier Grundkategorien untergliedern lassen.

1. Absolute Forderungen oder Mussturbationen.
2. Globale negative Selbst- und Fremdbewertungen
3. Katastrophengedanken
4. Niedrige Frustrationstoleranz

In vielen Fällen sind die absoluten Forderungen mit einer oder allen Grundkategorien der irrationalen Überzeugungen verbunden.

Die unterschiedlichen psychischen Störungen lassen sich auf verschiedene destruktive Überzeugungen zurückführen, die zu belastenden Gefühlen und Verhaltensweisen mit negativen Konsequenzen führen.

Seelische Probleme werden von Gedankenmuster hervorgerufen, die durch charakteristische Denkfehler gekennzeichnet sind. Sie führen zu einer

verzerrten Wahrnehmung und Interpretation der Realität, die belastende Gefühle und ein Handeln, das nicht zum Ziel führt, zur Folge haben.

Typische Denkfehler sind:

1. Alles oder Nichts Denken (auch schwarz-weiß, polarisiertes oder dichotomes Denken genannt):

Sie sehen eine Situation nicht als Kontinuum, sondern lediglich in zwei Kategorien.

Beispiel: Wenn ich nicht total erfolgreich bin, bin ich ein Versager.

2. Katastrophisieren (auch Wahrsagen genannt):

Sie machen eine negative Vorhersage für die Zukunft, ohne andere wahrscheinlichere Folgen in Betracht zu ziehen.

Beispiel: Vor lauter Aufregung werde ich gar nichts machen können!

3. Positives ausschließen oder abwerten:

Unvernünftigerweise sagen Sie sich, dass positive Taten, Erfahrungen oder Eigenschaften nicht zählen.

Beispiel: „Dieses Projekt ist mir gut gelungen, aber das heißt nicht, dass ich qualifiziert bin. Ich hatte einfach Glück.“

4. Gefühl als Beweis:

Sie denken, dass etwas wahr sein muss, weil Sie es so stark fühlen (in Wirklichkeit glauben) und weil Sie Beweise für das Gegenteil ignorieren oder abwerten.

Beispiel: Ich weiß, dass ich bei der Arbeit vieles gut mache, aber ich habe trotzdem das Gefühl, ein Versager zu sein.

5. Etikettierung:

Sie geben sich selbst oder anderen ein festgelegtes, globales Etikett, ohne auf Anhaltspunkte zu achten, die vernünftigerweise zu einer weniger extremen Schlussfolgerung führen würde.

Beispiel: Ich bin ein Verlierer. Ich taue nichts.

6. Vergrößerung/ Verkleinerung:

Wenn Sie sich selbst oder eine Situation beurteilen, vergrößern Sie unvernünftigerweise die negativen Aspekte/verkleinern die positiven.

Beispiel: Eine mittelmäßige Bewertung beweist, wie unzulänglich ich bin. Gute Noten bedeuten nicht, dass ich schlau bin.

7. Mentaler Filter (auch selektive Verallgemeinerung genannt):

Anstatt das vollständige Bild zu sehen, legen Sie unverhältnismäßig viel Aufmerksamkeit auf ein negatives Detail.

Beispiel. In meiner Beurteilung ist eine negative Bewertung (aber auch einige positive). Das bedeutet, dass ich eine schlechte Arbeit mache.

8. Gedankenlesen:

Sie glauben zu wissen, was die Anderen denken und ziehen dabei andere wahrscheinlichere Möglichkeiten nicht in Betracht.

Beispiel: Er denkt, dass ich nicht den leisesten Schimmer von diesem Projekt habe.

9. Übergeneralisierung:

Sie ziehen eine radikale negative Schlussfolgerung, die weit über die aktuelle Situation hinausgeht.

Beispiel: Ich habe einfach kein Talent, Freunde zu finden (weil ich mich bei dem Treffen nicht wohl gefühlt habe).

10. Personalisierung:

Sie glauben, dass es an Ihnen liegt, wenn andere sich negativ verhalten, ohne plausible Erklärungen in Betracht zu ziehen.

Beispiel: Der Mechaniker war kurz angebunden zu mir, weil ich etwas falsch gemacht habe.

Die Kraft der inneren Bilder

Wir haben gesehen, dass unsere Gefühle und Handlungen vor allem durch Gedanken bestimmt werden, mit denen wir unsere Erfahrungen interpretieren. Unser Denken äußert sich in Form eines lautlosen inneren Sprechens oder bildhaften Vorstellungen. Der Denkprozess mancher Menschen ist vorwiegend an die Sprache gebunden, während bei anderen Vorstellungsbilder vorherrschen.

Der Anteil des inneren Sprechens und der bildhaften Vorstellungen kann sich von Situation zu Situation ändern. In manchen Situationen z.B. im Traum dominiert das bildhafte Denken, während bei Überlegungen über ein abstraktes wissenschaftliches Thema das innere Sprechen Vorrang hat, obgleich dies nicht notwendigerweise immer der Fall ist.

Bildhafte Vorstellungen haben häufig einen starken Einfluss auf das Gefühlsleben, die Entwicklung und Ausführung von Handlungsplänen, sogar auf Vorgänge im Körper. Infolgedessen ist es wichtig, an dieser Stelle kurz auf die Visualisierung, d.h. die Entwicklung innerer Bilder einzugehen.

Formen innerer Bilder

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die bildhaften Vorstellungen richten, die in Ihrem Bewusstsein auftauchen, können Sie verschiedene Formen unterscheiden. Manche stellen Erinnerungen dar. Sie denken an ein vergangenes Ereignis und sofort tauchen Bilder auf, die sich auf diese Situation beziehen.

Dinge und Personen mit den charakteristischen Formen und Farben werden wieder im Bewusstsein lebendig. Allerdings sind nicht nur bildhafte Vorstellungen im Geist vorhanden. Auch Töne und Melodien, Tasteindrücke, seltene Gerüche und Geschmackseindrücke, die in der vergangenen Situation erlebt wurden, werden reproduziert.

Solche Erinnerungen sind unterschiedlich lebhaft. Manchmal sind sie blass und verschwommen bzw. klar und undeutlich. In anderen Fällen sind sie überaus klar, deutlich und plastisch. Es kann sogar vorkommen, dass diese Eindrücke so lebhaft und prägnant sind wie echte Wahrnehmungen.

Andere Vorstellungen, wir bezeichnen sie als Phantasien, beziehen sich nicht auf reale Ereignisse der Vergangenheit. Wenn Sie an etwas denken, das in der Zukunft liegt, entwickeln Sie unter Umständen lebhaft Bilder

davon, ohne dass ihnen in der Gegenwart oder Vergangenheit etwas Reales entspricht.

Wir sind auch in der Lage, uns etwas vorzustellen, was unwirklich, sogar unmöglich ist. Wenn Sie sich ein bizarres Fabelwesen vorstellen, das niemals existiert hat und auch nicht leben könnte, bewegen Sie sich im Bereich der Vorstellungen, die losgelöst sind von der Wirklichkeit des Alltags.

Diese Fähigkeit, etwas zu visualisieren, das nicht vorhanden ist, ist von großer Bedeutung für das menschliche Leben. Es ist die Grundlage schöpferischer Leistung. Ohne sie wären wir nicht in der Lage, Kunstwerke zu schaffen und Erfindungen zu machen.

Alles was der Mensch erfunden hat, war irgendwann einmal als Bild in seiner Vorstellungswelt vorhanden.

Auch hier gibt es unterschiedliche Grade der Deutlichkeit und Intensität, die den inneren Bildern eigentümlich sind. Manche sind unklar und unscharf, andere dagegen von außerordentlicher Klarheit und Prägnanz.

Manche Menschen, man nennt sie auch **Eidetiker**, sind in der Lage, sich die inneren Bilder so deutlich zu vergegenwärtigen, dass sie von den echten Wahrnehmungen nicht unterschieden werden können. Sie nehmen ihre bildhaften Vorstellungen so deutlich wahr, als würden sie sie mit den Augen sehen. Vor allem Kinder besitzen diese Fähigkeit, die meist im zunehmenden Alter verloren geht.

Es gibt aber Menschen, die sie ihr ganzes Leben lang bewahren. Zu ihnen gehörten **Goethe** und **Nikola Tesla**, der eine Maschine in allen Einzelheiten visualisierte, so dass er sie ohne Hilfe einer Zeichnung nachbauen konnte und sie einwandfrei funktionierte.

Im Allgemeinen haben bildhafte Vorstellungen und Phantasien erst im Traum den Charakter von Wahrnehmungen. Wie wir noch sehen werden, ist dies auch im Zustand der Hypnose der Fall. Vorstellungen und Phantasien können ganz bewusst konstruiert werden. Meist treten sie aber spontan auf und entwickeln sich selbstständig, wenn wir uns entspannt und passiv unseren Träumen überlassen. Sie kennen alle die Situation, wo Sie mit geschlossenen Augen ganz entspannt im Liegestuhl liegen und innere Bilder aufsteigen lassen.

Bild reiht sich an Bild, ohne dass wir sie bewusst entwickelt haben. Es entfalten sich Szenarien, die nur wenig geordnet sind, wo wir vom Hundertsten ins Tausendste kommen. Häufig ist man überrascht über den

Inhalt dieser Bilderströme, weil Themen und Motive auftauchen, die seltsam und bizarr sind, mit denen man nicht gerechnet hatte.

Manchmal drängen sich uns auch Bilder auf, die peinlich und unangenehm sind, die wir am liebsten aus dem Bewusstsein vertreiben möchten, die sich aber hartnäckig aufdrängen.

Es kommt auch vor, dass wir solche Bilder, die uns gefallen, festhalten wollen. Jedoch entgleiten sie uns, indem sie sich verändern oder nicht mehr ins Bewusstsein zurückgerufen werden können. Diese Eigenständigkeit erweckt den Eindruck, als würde eine unsichtbare Instanz in unserem Inneren Regie führen.

Diese spontan auftauchenden Bilder haben häufig symbolischen Charakter. Sie weisen auf Vorgänge in der Person bzw. in ihrem Leben in symbolischer Form auf indirekte Weise hin. Wenn es uns gelingt, sie zu verstehen, geben sie uns Aufschluss über einen Menschen und wichtige Zusammenhänge in seinem Leben. Wir werden in einer der folgenden Heften auf die praktische Nutzung dieser Fähigkeit näher eingehen. Reflektion

Wirkungen von Bildern

Die Bilder und Vorstellungen, die wir entwickeln, haben Auswirkungen auf den ganzen Menschen. Schauen wir uns dazu zwei Beispiele an.

Nehmen wir an, Sie erinnern sich an eine Situation, in der eine Person Sie beleidigt hat. Sie entwickeln detaillierte Vorstellungen über die Ereignisse in der Vergangenheit. Sie stellen sich die Szene in allen Einzelheiten vor, die Dinge und Personen mit ihren charakteristischen Formen und Farben. Sie vergegenwärtigen sich die Worte, die gesprochen wurden. Wenn Sie die Aufmerksamkeit auf diesen Komplex von Vorstellungen richten, spüren Sie Gefühle des Ärgers, der Wut oder der Verstimmung in sich aufsteigen, begleitet von körperlichen Reaktionen und entsprechenden Verhaltensweisen. Das Herz schlägt schneller, die Atemfrequenz wird erhöht, der Blutdruck steigt, vielleicht ballen Sie sogar die Fäuste. Die bloße Vorstellung einer vergangenen belastenden Situation lässt die damals vorhandenen Gefühle wieder auftauchen einschließlich der körperlichen Begleiterscheinungen.

Den gleichen Sachverhalt wollen wir an einem erfreulicheren Beispiel demonstrieren.

Angenommen Sie haben sich in der Vergangenheit einmal richtig glücklich gefühlt. Wenn Sie sich diese Situation in allen Details vorstellen, erleben Sie, wie die angenehmen Gefühle, die damals vorhanden waren, wieder zurückkehren, sich in Ihrem Bewusstsein ausbreiten, verbunden mit den entsprechenden körperlichen Begleiterscheinungen.

Innere Bilder sind keine wirkungslosen und bedeutungslosen Bestandteile des menschlichen Geistes, sondern beeinflussen Gefühle, Empfindungen, Verhaltensreaktionen und sogar Körperfunktionen.

Visualisierungsübung zum Wohlfühlen

Setzen oder legen Sie sich möglichst bequem hin. Wenn es Ihre Visualisierung unterstützt, schließen Sie Ihre Augen.

Stellen Sie sich eine Situation in allen Einzelheiten vor, in der Sie sich besonders wohl gefühlt haben. Achten Sie dabei darauf, was Sie sehen, die Formen und die Farben. Vergegenwärtigen Sie sich die Geräusche, Töne und Worte. Versuchen Sie, die Geruchs- und Geschmackseindrücke von damals in Ihrer Vorstellung zu reproduzieren. Achten Sie sorgfältig darauf, welche Gefühle aufsteigen und wie Ihr Körper reagiert.

Nicht nur die Visualisierung vergangener Situationen aktiviert dazu passende Gefühle und Körperreaktionen, sondern auch innere Bilder und Vorstellungen, die sich nicht auf konkrete lebensgeschichtliche Ereignisse beziehen.

Wenn für eine Person ein stiller Bergsee der Inbegriff der Ruhe darstellt, wird sie dieses Gefühl erleben, wenn sie sich ein solches Bild vorstellt.

Visualisierung und Körperempfindungen

Stellen Sie sich eine Szene vor, die für Sie absolute Ruhe ausstrahlt und achten Sie dabei auf Ihre Gefühle und Körperempfindungen.

Manchmal lösen Vorstellungen vor allem Körperreaktionen aus.

Stellen Sie sich möglichst genau vor, wie Sie in eine saure Zitrone beißen. Vergegenwärtigen Sie sich genau, was Sie dabei sehen, die Empfindungen, die der Saft in ihrem Munde hervorruft. Versuchen Sie, sich möglichst viele Details vorzustellen und achten Sie dabei auf Ihre Reaktionen.

Vorstellungen können jedoch noch viel nachhaltiger auf die Funktionen des Organismus einwirken. Wir wissen inzwischen, dass die Visualisierung

heilende Kräfte auslösen kann und die Leistungen des menschlichen Immunsystems zu verbessern hilft.

Wenn wir uns beispielsweise vorstellen, wie die Zellen der körpereigenen Abwehr Krankheitserreger angreifen und fressen, so hat dies allein eine Vermehrung der Zellen des Immunsystems zur Folge.

Dabei ist es vollkommen gleichgültig, ob die Vorstellungen in allen Details der Realität entsprechen. Es reicht aus, wenn der ganze Vorgang in symbolischer Form dargestellt wird. So kann man sich die Zellen der Abwehr als gefräßige kleine Lebewesen vorstellen, die über die Krankheitserreger, die wie kleine Monster aussehen, herfallen und sie fressen. **Dies allein reicht aus, das Immunsystem zu aktivieren.**

Visualisierung von Zielen

Bildhafte Vorstellungen beeinflussen in positiver oder negativer Weise das Setzen, die Verfolgung und das Erreichen von Zielen. Wenn wir klare Vorstellungsbilder von unseren Zielen entwickeln, stehen uns mehr Informationen über das, was wir erreichen wollen zur Verfügung, als wenn sie nur unklar und verschwommen sind.

In dem ersten Fall können wir besser unsere Handlungen planen. Wir wissen, was wir anstreben und haben damit eine solide Grundlage, um die geeigneten Mittel zu seiner Verwirklichung auszuwählen und einzusetzen.

Klare Zielvorstellungen wirken auch motivierend. Sie helfen uns, Energien zu mobilisieren, Hindernisse zu überwinden, Fehlschläge zu verkräften und angesichts von Schwierigkeiten der Resignation entgegenzuwirken. Die Hilfe, die sie leisten, kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. In dem Heft 7 werden Sie lernen, die Kraft der Vorstellung zur Verwirklichung Ihrer Ziele einzusetzen.

Zusammenfassung

Das Denken von Menschen ist an die Sprache und bildhaften Vorstellungen gebunden. Die Intensität der inneren Bilder ist situationsabhängig und variiert von Mensch zu Mensch.

Innere Bilder beeinflussen in einem erheblichen Maße unsere Gefühl, Empfindungen, Verhaltensreaktionen und Körperempfindungen.

Literaturempfehlung

Glaubenssätze

Ellis, Albert

Training der Gefühle: Wie Sie sich hartnäckig weigern, unglücklich zu sein.

Verlagsges. Mvg 2006

Grochowiak, Klaus

Die Arbeit mit Glaubenssätzen als Schlüssel zur seelischen Weiterentwicklung

Schirner Verlag Darmstadt 2004

Lazarus, Arnold

Ich kann, wenn ich will

Dtv Verlag Stuttgart 2001

Lazarus, Arnold

Fallstricke des Lebens

Dtv Stuttgart 2001

Schwartz, Dieter

Vernunft und Emotionen

Verlag Modernes Lernen 2007

Stavemann, Harlich

Therapie emotionaler Turbulenzen

Beltz Verlag Weinheim, Basel 2003

Stavemann, Harlich

Im Gefühlsschub

Beltz Verlag 2010

Wilken, Beate

Methoden der Kognitiven Umstrukturierung

Kohlhammer Verlag Stuttgart 2003

Wolf, Doris, Merkle, Rolf

Gefühle verstehen, Probleme bewältigen

Pal Verlag 2003

Imaginationsverfahren

Assagioli, Roberto

Psychosynthese

Rowohlt TB-Verlag Reinbek 1993

Benczik, Attila

Spüre die Kraft deiner Seele: mit Phantasie Reisen das Leben beflügeln

Gütersloher Verlagshaus Gütersloh 2005

Eppstein, Gerald

Gesund durch die Kraft der Vorstellung

Kösel Verlag München 1992

Lazarus, Arnold

Innenbilder: Imagination in der Therapie und als Selbsthilfe

Klett-Cotta Stuttgart 2000

Maaß, Evelyn, Ritschl, Karsten

Phantasie Reisen praktisch anwenden: Phantasie als Quelle der Inspiration

Junfermann Verlag Paderborn 2004

Orban, Peter

Die Reise des Helden

Schirner Verlag Darmstadt 2004

Reddemann, Luise

Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit einem Schritt

Herder Verlag Freiburg, Basel, Wien 2004

Simonton, Carl, Simonton, Stephanie, Mathew, Creighton, James

Wieder gesund werden

Rororo Verlag Reinbeck 2001