



5 Schritttechnik Konkretes Beispiel

Schritt 1:

Beschreibe die Situation. Was ist von außen beobachtbar? Was passiert in der Szene?

Ich will meinen Führerschein machen und habe gestern die Lernunterlagen aufgeschlagen. Dann habe ich mich plötzlich schlecht gefühlt. Ich habe die Unterlagen einfach wieder zugemacht und bin hinausgegangen. Dann hatte ich ein schlechtes Gewissen.

Schritt 2:

Welche negativen Emotionen sind daran beteiligt? Schätze für jedes Gefühl ein, wie stark es ist auf einer Skala von 1-10 (1=wenig, 10=sehr intensiv)

Gefühl	Intensität
<i>Ohnmacht</i>	8
<i>Angst</i>	9
<i>Ärger über mich selbst</i>	7

Schritt 3:

Welche (automatischen) Gedanken sind da?

*Ich schaffe das nie!
Die anderen tun sich so leicht beim Lernen, nur ich schaffe das nicht!
Das ist viel zu viel Stoff!
Ich bin ein fauler Sack!
Ich kann mich nicht konzentrieren.
Lernen geht bei mir nicht.
Ich bin einfach zu blöd.
Ich werde bei der Prüfung sicher durchfallen.
Eigentlich sollte ich lernen, stattdessen bin ich ins Freie gegangen.*

Welcher Gedanke tut am meisten weh? (Heißer Gedanke)

Ich bin einfach zu blöd.

Schritt 4:

Was spricht dagegen? Woran kannst du erkennen, dass der heiße Gedanke eine Verzerrung, eine Tilgung oder eine Generalisierung ist?

Viele aus meinem Bekanntenkreis haben die Führerscheinprüfung auch geschafft und da waren Leute dabei die dümmer sind als ich.

Ich habe auch schon schwierigere Prüfungen in der Schule geschafft.

Gestern habe ich in der Arbeit eine gute Leistung erbracht, dazu braucht es ein bisschen Hirnschmalz.

Mein Freund hat mir vorgestern, als ich den Preis für das neue Kleid verhandelt habe, ein Kompliment gemacht, wie klug ich das mache.

Ein möglicher hilfreicherer Gedanke:

Ich kann den Stoff lernen, wenn ich mir Zeit nehme und es in genügend kleine Häppchen teile.

Schritt 5:

Was macht das jetzt mit deinen negativen Emotionen? Wie haben sie sich verringert? Schätze für jedes Gefühl erneut ein, wie stark es ist auf einer Skala von 1-10 (1=wenig, 10=sehr intensiv)

Gefühl	Intensität
<i>Ohnmacht</i>	<i>2</i>
<i>Angst</i>	<i>4</i>
<i>Ärger über mich selbst</i>	<i>1</i>