



# Gedanken hinterfragen

A - belastende Situation	B - Bewertung / Gedanke	C- Gefühle
Der Nachbar grüß mich nicht.	Der ist heute aber unfreundlich. Der mag mich nicht.	traurig, verärgert

Beispiel:

Mein belastender Gedanke lautet:

Der mag mich nicht.

**Wie stark bin ich von diesem Gedanken überzeugt?** 85 %

**Ist der Gedanke wahr?** Ja, der Gedanke ist für mich zu 90 % wahr.

**Gibt es dafür Fakten, dass mein Gedanke wahr ist?** Notiere sie!

- er geht an mir vorbei ohne mich eines Blickes zu würdigen. Das hat er schon öfter getan. Sein Blick ist unfreundlich.

**Gibt es Fakten, die dagegen sprechen, dass mein Gedanke wahr ist?**

- als ich in Urlaub war, hat er meine Mülltonne raus gestellt. Wir hatten schon ab und zu ein freundliches Gespräch miteinander.

**Ist der Gedanke nützlich?** Je in

**Wie nützlich ist der Gedanke in %?** 20%

**Gibt es dafür Fakten?**

- ich bin vorsichtiger und bleibe auf Abstand, um mich zu schützen

**Welche Fakten sprechen dagegen?**

- ich reagiere ebenfalls unfreundlich und der Abstand zwischen uns wird größer. Vielleicht hilft er mir dann nicht mehr.

**Welchen Gedanken könntest du alternativ denken?**

Er hat heute einen schlechten Tag. Es hat nichts mit mir tun. Ich grüße trotzdem freundlich.

**Wie würdest du dich dann fühlen?** Besser, nicht mehr so verärgert

Auf der nächsten Seite findest du die Fragen noch einmal als Anleitung. Gehe vor wie in diesem Beispiel. Mache die Übung mindestens noch 2 Mal, damit du weitere alternative Gedanken findest. Damit übst du dich darin deine gewohnten Gedankenmuster zu lösen und neu realistischere Gedanken anzulegen.





## Übung:

### Gedanken hinterfragen - Arbeitsblatt

Was könntest du in der für dich belastenden Situation gedacht haben? Falls mehrere Gedanken kommen, ermittle den für dich am stärksten belastenden Gedanken und starte mit der Überprüfung.

Mein belastender Gedanke in dieser Situation lautet:

---

Wie stark bin ich von diesem Gedanken von 0 - 100 % überzeugt? \_\_\_\_\_

Ist der Gedanke wahr? Wenn ja zu wieviel % ist der Gedanke für dich wahr? \_\_\_\_\_

Gibt es dafür Fakten?

---

Welche Fakten sprechen dagegen?

---

Ist der Gedanke nützlich? Wie nützlich ist der Gedanke in %? \_\_\_\_\_

Gibt es dafür Fakten?

---

Welche Fakten sprechen dagegen?

---

Welche Gedanken könntest du alternativ denken?

---

Wie würdest du dich dann fühlen? \_\_\_\_\_

Wiederhole diesen Fragedurchgang noch mindestens 2 weitere Male mit dem belastenden Gedanken.

Wenn du etwa 3 alternative und hilfreiche Gedanken für dich ermittelt hast, dann besteht deine Übung darin, diese Gedanken immer wieder in deinem Alltag aktiv zu denken. Vor allem, wenn sich der alte belastende Gedanke einschleicht, dann ersetze ihn mindestens 5 - 10 Mal durch die gerade ermittelten alternativen Gedanken. Möchtest du das für dich tun?

**Profi Tipp:** Schreibe die neuen hilfreichen Gedanken auf Karteikarten oder Post-it Zettel und hänge oder lege sie dir überall hin, damit du daran erinnert wirst sie immer und immer wieder zu denken. Sage sie dir innerlich oder laut vor, bis sich neue Denkprozesse in deinem Gehirn entwickeln, die dir helfen dich besser zu fühlen.

