

Wie kannst Du diese irrationalen Gedanken entlarven und demontieren?

Es gibt clevere Fragetechniken, die genau dazu dienen. Man nennt diese Techniken Kognitives Umstrukturieren:

- 1) Realitätstestung
 - a. Ist es wirklich so oder übertreibe ich?
 - b. Gibt es auch andere Möglichkeiten, um meine Situation zu erklären?
 - c. Was kann ich aus dieser Situation Positives mitnehmen?
 - d. Verallgemeinere ich zu stark?
 - e. Sind meine Erwartungen realistisch?
- 2) Hedonistisches Kalkül
 - a. Wie fühle ich mich mit diesen Gedanken?
 - b. Will ich mich so fühlen?
 - c. Hilft mir der Gedanke in irgendeiner Form, meine Probleme zu bewältigen?
 - d. Gibt es einen Grund, an dem Gedanken festzuhalten?
 - e. Wenn nicht, warum halte ich an diesem Gedanken fest?
- 3) Distanzierung durch Rollentausch
 - a. Was würde ich einem Freund raten, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
 - b. Was würde mir mein bester Freund raten?
 - c. Kenne ich jemanden, der in einer ähnlichen Situation gesteckt hat und sie gemeistert hat?
 - d. Wenn ja, wie hat er das gemacht und was kann ich davon lernen?
- 4) Temporale Relativierung
 - a. Wie werde ich in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?
 - b. Wie werde ich rückblickend in fünf oder zehn Jahren darüber denken?
- 5) Endkatastrophisieren
 - a. Was würde schlimmsten Fall geschehen?
 - b. Wie schlimm wäre das tatsächlich?
 - c. Wie wahrscheinlich ist das?
 - d. Was wäre schlimmer als diese Situation?
 - e. Ist diese Sache wirklich lebensnotwendig für mich?
- 6) Fokussieren auf Ressourcen und Kompetenzen
 - a. Gab es in meinem Leben schon einmal ähnliche Situationen, die ich schon gemeistert habe?
 - b. Wie habe ich das damals gemacht?
 - c. Was oder wer hat mir dabei geholfen?
 - d. Gibt es etwas oder jemanden, auf den ich in meiner jetzigen Situation vertrauen kann?
 - e. Gibt es auch etwas anderes, was mir Kraft, Mut und Sicherheit gibt?
- 7) Sinnorientierung
 - a. Was kann ich in dieser Situation lernen?
 - b. Welche Aufgabe ist damit für mich verbunden?
 - c. Welchen Sinn kann ich dieser Situation geben?
 - d. Hat die Situation auch etwas Positives?