

Leitfaden für rationale Gedanken



Willkommen zum Leitfaden über Gedanken,

- 1.- Wenn du merkst, dass dich eine Emotion überfordert, notiere sie im Feld „Emotion“. Beispiel: Mein Herz schlägt schneller und ich verliere die Konzentration bei meiner Aufgabe, mir fällt das Atmen schwer.
- 2.- Bewerte die Intensität der Emotion auf einer Skala von 1 (wenig intensiv) bis 100 (sehr intensiv) und schreibe sie auf die gestrichelte Linie neben „Intensität“ im Feld „Emotion“. Beispiel: 60
- 3.- Nachdem du die Emotion und ihre Intensität erkannt hast, überlege, welche Situation diese Emotion ausgelöst hat, und notiere sie im Feld „Situation“. Beispiel: Ich begann Atemnot zu spüren, als ich die Stimme meiner kleinen Tochter hörte, die gerade zur Haustür hereinkam.
- 4.- Versuche dich an den Gedanken zu erinnern, den du genau in diesem Moment hattest, und schreibe ihn in das Feld „Gedanke“. Beispiel: "Sobald meine Tochter ankommt, werde ich meine Arbeit nicht fertig machen können. Ich komme nicht voran. Vor meinem Chef werde ich wie eine Versagerin dastehen".
- 5.- Ordne den Gedanken anhand der Liste der kognitiven Denkfehler auf der nächsten Seite ein. Notiere die Art des Denkfehlers im Feld „Kognitiver Fehler“. Beispiel: Etikettierung, „Sollte“-Aussagen, emotionales Schlussfolgern.
- 6.- Ersetze den irrationalen Gedanken durch einen rationalen Gedanken im Feld „Rationaler Gedanke“. Achtung: „positiv“ ist nicht dasselbe wie „rational“. Beispiel (rational): Ich bin nicht unfähig, nur weil ich eine Aufgabe nicht beendet habe. Ich erledige jeden Tag viele Aufgaben. Zeit ist begrenzt, und man muss realistisch sein.
Beispiel (positiv): Mit etwas Übung werde ich in der Lage sein, jede Aufgabe zu schaffen, die ich mir vornehme.

Kognitive Denkfehler

<p>Dichotomes Denken: Sich selbst anhand absoluter Kategorien bewerten</p>	<p>Nach einer schlechten Note: „Ich mache nie etwas richtig.“</p>
<p>Übergeneralisierung: Glauben, dass ein einmaliges negatives Ereignis sich immer wiederholen wird</p>	<p>Nach einer Zurückweisung: „Niemand wird mich jemals mögen.“</p>
<p>Mentaler Filter: Sich nur auf negative Aspekte konzentrieren und die positiven ignorieren</p>	<p>Bei einem kleinen Fehler: „Die ganze Arbeit ist schlecht gemacht, sie werden alles zurückweisen.“</p>
<p>Abwertung des Positiven: Positive oder neutrale Erfahrungen in etwas Negatives umdeuten</p>	<p>Nach der Bestnote: „Der Test war bestimmt sehr leicht.“</p>
<p>Voreilige Schlussfolgerungen: Negative Schlüsse ohne objektive Beweise ziehen</p>	<p><i>Gedankenlesen:</i> „Er kann mich nicht leiden.“ <i>Wahrsagerei:</i> „Ich werde mich sowieso nicht amüsieren.“</p>
<p>Vergroößerung / Verkleinerung: Fehler übertreiben / Erfolge herunterspielen</p>	<p><i>Vergroößerung:</i> „Wenn sie meinen Fehler sehen, werde ich entlassen.“ <i>Verkleinerung:</i> „Ich habe zwar einen guten Orientierungssinn, aber wer braucht das heute schon...“</p>
<p>Emotionales Schlussfolgern: Gefühle als Beweis für die Realität ansehen</p>	<p>„Ich schäme mich für mich... also bin ich eine Schande.“</p>
<p>„Sollte“-Aussagen: Häufige Verwendung von Verpflichtungs- oder Muss-Aussagen</p>	<p>„Ich sollte kochen, das Bad putzen, die Terrasse aufräumen und heute noch das Projekt für die Firma fertigstellen.“</p>
<p>Etikettierung: Sich selbst anhand eigener Fehler definieren</p>	<p>„Ich habe ein Glas zerbrochen, ich bin so tollpatschig.“</p>
<p>Personalisierung: Sich für das Verhalten oder die Handlungen anderer verantwortlich fühlen</p>	<p>Nach einem Unfall: „Es ist meine Schuld, wenn ich ihm nicht gesagt hätte, er soll rausgehen...“</p>

Datum:

Emotion

Intensität

Situation

Gedanke

Kognitiver Fehler

Rationaler Gedanke

Datum:

Emotion

Intensität

Situation

Gedanke

Kognitiver Fehler

Rationaler Gedanke

Datum:

Emotion

Intensität

Situation

Gedanke

Kognitiver Fehler

Rationaler Gedanke

Datum:

Emotion

Intensität

Situation

Gedanke

Kognitiver Fehler

Rationaler Gedanke

Datum:

Emotion

Intensität

Situation

Gedanke

Kognitiver Fehler

Rationaler Gedanke

Datum:

Emotion

Intensität

Situation

Gedanke

Kognitiver Fehler

Rationaler Gedanke

Datum:

Emotion

Intensität

Situation

Gedanke

Kognitiver Fehler

Rationaler Gedanke