

Machen Sie sich mit Ihrem Denken vertraut

Sie lernen:

- Klassische menschliche Denkfehler
- Das Denken korrigieren
- Bevorzugte irrationale Denkmuster kennen lernen

Wahrscheinlich bringen Sie nicht allzu viel Zeit damit zu, über die Vor- und Nachteile Ihrer Denkweise nachz Grübeln. Die meisten Menschen tun das nicht.

Eine wichtige Botschaft der Kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) ist, dass Ihre Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen sich stark auf die Interpretationen Ihrer Umwelt und Ihre Gefühlslage auswirken. Wenn Sie sich also schlecht fühlen, werden Sie auch aller Wahrscheinlichkeit nach auch schlecht – oder zumindest wenig hilfreich – denken. Sicherlich wollen Sie eigentlich gar nichts Schädliches denken und zweifelsohne sind Sie sich dessen grösstenteils auch nicht bewusst.

Denkfehler sind so etwas wie Ausrutscher beim Denken, wie sie von Zeit zu Zeit jedem Menschen unterlaufen. So wie ein Virus Ihren Computer an der korrekten Verarbeitung von Informationen hindert, halten Denkfehler Sie davon ab, Erfahrungen richtig zu bewerten. Sie zäumen das Pferd am falschen Ende auf, ziehen voreilige Schlüsse und gehen vom Schlimmsten aus. Denkfehler vernebeln oder verzerren Tatsachen. Jedoch haben Sie die Möglichkeit, einen Schritt zurückzutreten, Ihr Denken noch einmal zu «überdenken» und wieder in die richtige Bahn zu lenken.



Es kommt vor, dass man nach Monaten oder Jahren an ein schmerzliches oder peinliches Ereignis zurückdenkt und erstaunt ist, wie anders man sich jetzt diesbezüglich fühlt. Vielleicht kann man sogar darüber lachen. Warum aber konnte man das damals nicht? Nun, das lag an den Gedanken, die damals im Vordergrund standen.

Wenn Sie die in diesem Text beschriebenen Denkfehler verstanden haben, können Sie Ihre schädlichen Gedanken schneller aufspüren und sie schneller korrigieren. Machen Sie sich bereit, einige der am weitesten verbreiteten von Forschern und klinischen Psychologen identifizierten «falschen» und schädlichen Denkweisen zu erkennen und auf gesündere Weise darauf zu reagieren.

(Ent-) Katastrophisieren:

Berge wieder auf Maulwurfshügelgrösse reduzieren

Beim Katastrophisieren schliesst man von einem relativ unbedeutenden negativen Ereignis auf alle möglichen (daraus resultierenden) katastrophalen Entwicklungen.

Die folgenden Beispiele sollen Ihnen zeigen, was mit Katastrophisieren genau gemeint ist:

- Während einer Party stolpern Sie und fallen kopfüber in die Blumendekoration. Nachdem Sie sich aus dem Grünzeug befreit haben, flüchten Sie nach Hause und sind fest davon überzeugt, dass alle Ihr peinliches Missgeschick beobachtet und Sie ausgelacht haben.
- Sie warten darauf, dass Ihr 16-jähriger Sohn von einem Kinobesuch mit seiner Clique nach Hause kommt. Die Uhr schlägt 22:00 Uhr, aber es dreht sich noch kein Schlüssel im Türschloss. Um 22:05 Uhr stellen Sie sich vor, wie Ihr Sohn sich von einem Freund nach Hause fahren lässt, den Sie als rücksichtslosen Fahrer kennen. Um 22:10 Uhr sind Sie davon überzeugt, dass die beiden in einen schweren Autounfall verwickelt sind und es an der Unfallstelle vor Sanitätern nur so wimmelt. Um 22:15 Uhr sehen Sie sich weinend am Grab Ihres Sohnes.
- Ihr neuer Partner schlägt eine Einladung zum Essen bei Ihren Eltern aus. Noch bevor er/sie den Grund dafür erklären kann, legen Sie den Hörer auf und entscheiden für sich, dass dies seine/ihre Art ist, Ihnen mitzuteilen, dass Ihre Beziehung zu Ende ist. Sie stellen sich vor, wie er/sie gerade alle möglichen Freunde anruft und eingesteht, dass es ein Fehler war, sich mit Ihnen getroffen zu haben. Sie sind davon überzeugt, dass Sie nie einen Partner finden und alt und einsam sterben werden.

Das Katastrophisieren führt dazu, dass so manche Person einen sozialen Fauxpas als soziale Katastrophe überinterpretiert. Da wird aus einer Verspätung ein Autounfall und aus einer Meinungsverschiedenheit eine Zurückweisung.

Ersticken Sie solche Schwarzmalereien im Keim, indem Sie sich deutlich machen, was sie wirklich sind – nämlich nur Gedanken. Wenn Sie sich dabei ertappen, gleich an den schlimmsten Fall zu denken, probieren Sie es mal mit den folgenden Strategien:

- **Rücken Sie Ihre Gedanken ins rechte Licht.** Selbst wenn alle Partygäste mitbekommen haben, wie Sie die Blumendekoration umarrangiert haben, sind Sie sicher, dass keiner mit Ihnen mitfühlen konnte? Sie sind beileibe nicht der einzige Mensch, der je in aller Öffentlichkeit ins Straucheln geraten ist. Die Chancen stehen recht gut, dass sich Ihre Mitmenschen weit weniger für Ihr Missgeschick interessieren, als Sie denken. Natürlich ist es nicht so toll, wenn man auf einer Party in die Blumen stolpert, aber wenn man es recht besieht, reicht es nicht einmal für eine Zeile in den Klatschspalten.
- **Ziehen Sie weniger erschreckende Erklärungen in Betracht.** Welche Gründe könnten noch für die Verspätung Ihres Sohnes verantwortlich sein? Gehört es nicht zum heranwachsenden dazu, zeitliche Absprachen zu überziehen? Vielleicht hat der Film auch erst später angefangen oder Ihr Sohn hat sich verquatscht und die Zeit vergessen. Lassen Sie sich von extremen Gefühlen nicht so übermannen, dass Sie

völlig erstaunt sind, wenn Ihr Sohn in der Tür steht und sich entschuldigt, weil er den Bus verpasst hat.

- **Wägen Sie die Fakten ab.** Haben Sie genügend Informationen, um zu dem Schluss zu kommen, dass Ihr Partner Sie verlassen will? Hat er/sie Ihnen vorher irgendeinen Grund zu dieser Annahme gegeben? Suchen Sie nach Fakten, die Ihrer Annahme widersprechen. Hatten Sie beispielsweise mehr schöne als schlechte Zeiten zusammen?
- **Konzentrieren Sie sich darauf, was Sie tun können, um die Situation zu bewältigen, und wen Sie um Hilfe bitten können.** Mehr soziale Kontakte können Ihnen helfen, Ihr Missgeschick auf der Party zu vergessen. Eine kaputte Beziehung kann man kitten – oder man findet eine neue.



TIP

Egal welche Verwicklungen Sie in Ihrem Kopf ersinnen, die Welt wird auch dann nicht untergehen, wenn es so kommen sollte, wie Sie befürchten. Sie können wahrscheinlich viel besser mit peinlichen Situationen und schmerzlichen Ereignissen umgehen, als Sie sich zutrauen.

Alles oder Nichts: Etwas dazwischen finden

Alles-oder-nichts- oder Schwarz-Weiss-Denken ist extremes Denken, das extreme Gefühle und extremes Verhalten hervorrufen kann. Ihre Mitmenschen lieben Sie entweder oder sie hassen Sie, ist es nicht so? Etwas ist entweder perfekt oder eine Katastrophe? Sie haben entweder überhaupt nichts mit einer Sache zu tun oder tragen die ganze Schuld? Klingt das vernünftig? Doch hoffentlich nicht.

Leider tapen die Menschen nur allzu leicht in die Alles-oder-nichts-Falle:

- Nehmen wir an Sie wollen sich gesünder und bewusster ernähren, um abzunehmen, und können die Versuchung nicht widerstehen, ein Stück Kuchen zu essen. Das Alles-oder-nichts-Denken kann Sie in diesem Fall zu dem Schluss verleiten, dass Ihre Diätpläne jetzt ohnehin über den Haufen geworfen sind und Sie den Rest des Kuchens auch noch essen können.
- Sie haben sich für einen Kurs angemeldet und fallen bei einer der vielen Klausuren durch. Alles-oder-nichts-Denker schliessen daraus, dass die ganze Mühe umsonst war. Denn entweder macht man alles richtig oder man kann gleich alles vergessen.



TIP

Um den Hang zum Alles-oder-nichts-Denken entgegenzuwirken, sollten sie sich das Thermometer zum Vorbild nehmen. Es misst und zeigt die Temperaturgrade und unterscheidet nicht bloss zwischen «heiss» und «kalt». Denken Sie wie das Thermometer in Graden, nicht in Extremen. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen beim Verändern Ihrer Denkweisen helfen:

- **Seien sie realistisch.** Sie können nicht durchs Leben gehen, ohne Fehler zu machen. Ein Stück Kuchen ruiniert noch keine Diät. Erinnern Sie sich an Ihr Ziel, verzeihen Sie sich Ihre kleine Schwäche und machen Sie mit der Diät weiter.

- **Erlernen Sie das Sowohl-als-auch-Denken.** Eine alternative zum Alles-oder-nichts-Denken ist das Sowohl-als-auch-Denken. Dabei müssen Sie mental zwei scheinbare Gegensätze vereinbaren. Sie können sowohl Ihre Weiterbildungsziele erreichen als auch eine oder zwei Klausuren verhauen. Im Leben gibt es nicht nur Erfolg und Misserfolg. Sie können sowohl annehmen, dass Sie als Mensch in Ordnung sind, als auch danach streben sich zu verändern.



Alles-oder-nichts-Denken kann zielgerichtetes Verhalten unterlaufen. Wenn Sie sich nicht einmal einen Fehler verzeihen, werden Sie mit grösserer Wahrscheinlichkeit beim ersten Hindernis das Handtuch werfen. Hüten Sie sich vor Entweder-oder-Aussagen und Etiketten wie «gut und «schlecht» oder «Erfolg» und «Versagen». So einfach sind meist weder Menschen noch Situationen gestrickt.

Wahrsagerei: Weg mit der Kristallkugel

Oft berichten Klienten, nachdem sie etwas vollbracht haben, vor dem sie Angst hatten, dass das Ereignis an sich nur halb so schlimm war, wie sie es vorhergesagt hatten. Problematisch sind also die Vorhersagen. Wir nehmen einmal an, dass Sie wahrscheinlich keine übersinnlichen Kräfte haben, die Ihnen den Blick in die Zukunft gestatten. Und wahrscheinlich können Sie auch nicht mit Hilfe einer Kristallkugel, die Zukunft vorhersagen. Und trotzdem versuchen Sie ab und zu, Prognosen über zukünftige Ereignisse abzugeben. Leider können diese Prognosen auch negativ ausfallen:

- Sie waren in letzter Zeit etwas niedergeschlagen und fühlen sich nicht so wohl wie sonst. Eine Arbeitskollegin lädt Sie zu einer Party ein, aber Sie sind der Überzeugung, dass Sie keine Freude daran haben werden. Das Essen wird ungeniessbar sein, die Musik wird Sie nur nerven und die anderen Gäste werden Sie sicher langweilig finden. Sie entscheiden sich also, zu Hause zu bleiben und den Zustand Ihres gesellschaftlichen Lebens zu bejammern.
- Sie haben ein Auge auf den jungen Mann geworfen, bei dem Sie morgens auf dem Weg zur Arbeit Ihren Kaffee kaufen, und würden gerne mal mit ihm ausgehen. Sie sind überzeugt davon, dass Sie, wenn Sie ihn fragen, so aufgeregt sein werden, dass Sie garantiert etwas Dummes sagen. Egal, er wird sowieso dankend ablehnen – einer, der so gut aussieht, hat sicher schon eine Beziehung.
- Sie waren schon immer vom Gleitschirmfliegen fasziniert, aber Sie sind ein eher ängstlicher Typ. Sie sind sich sicher, dass Sie, wenn Sie es versuchen, im letzten Moment die Nerven verlieren und am Ende nur Zeit und Geld verschwenden.



Sie sind besser dran, wenn sie die Zukunft auf sich zukommen lassen, ohne ständig darüber nachzudenken, wie sich alles entwickeln wird. Packen sie die Kristallkugel in die Kiste, lassen Sie die Tarot-Karten in der Schublade und probieren sie stattdessen die folgenden Strategien aus:

- **Überprüfen Sie Ihre Vorhersagen anhand der Wirklichkeit.** Sie können gar nicht wissen ob Sie auf einer Party Spass haben, wenn sie nicht hingehen – das Essen

könnte sich als der absolute Knaller erweisen. Vielleicht hat der Bursche im Coffee-Shop bereits eine Freundin, aber das erfahren Sie erst, wenn Sie fragen.

- **Seien Sie bereit, auch einmal ein Risiko einzugehen.** Ist die Chance den Sport auszuprobieren, der Sie schon immer fasziniert hat, es nicht wert, eventuell ein paar Euro in den Wind zu schreiben? Und können Sie nicht vielleicht doch ein wenig Nervosität ertragen, wenn Sie sich dadurch die Möglichkeit offen halten, jemanden kennen zu lernen, den Sie mögen? Ein Sprichwort sagt: „Im Hafen liegt ein Schiff sicher, aber dafür wurde es nicht gebaut“. Mit etwas Freude am Experimentieren und der Inkaufnahme kalkulierter Risiken bleibt Ihr Leben interessant.
- **Werden Sie sich darüber klar, dass die Erfahrungen der Vergangenheit nicht Ihre zukünftigen Erfahrungen bestimmen.** Nur weil die letzte Party auf der Sie waren, sich als müde Hommage an die 70er-Jahre herausgestellt hat, die letzte Person mit der Sie ausgegangen sind, grün angelaufen ist oder das Unternehmen Sporttauchen Sie nur mit den Unannehmlichkeiten der Taucherkrankheit bekannt gemacht hat, muss das nicht heissen, dass Sie für immer und ewig vom Pech verfolgt sein werden.



In der Regel führen Vorhersagen dazu, dass man gar nichts tut. Eine andere Gefahr ist die der selbsterfüllenden Prophezeiung (self-fulfilling prophecy). Wenn sie sich immer sagen, dass Sie auf einer Party keinen Spass haben werden, werden Sie wahrscheinlich mit Ihrem eigenen Verhalten dafür sorgen, dass diese Vorhersage auch zutrifft. Dasselbe gilt für das Kennenlernen neuer Mitmenschen und das Ausprobieren neuer Dinge.

Gedankenlesen: Eigene Einschätzungen nicht ganz so wörtlich nehmen

Soso, Sie wissen also, was andere Menschen denken? Beim *Gedankenlesen* ist man oft geneigt, dem jeweiligen Gegenüber negative Gedanken oder negative Motive oder Absichten zu unterstellen. Hier einige Beispiele für Tendenzen beim Gedankenlesen:

- Während Sie sich mit jemandem unterhalten, sieht Ihr Gegenüber über Ihre Schulter, unterbricht den Augenkontakt und (schrecklicher Gedanke) gähnt vernehmlich. Sie schliessen daraus, dass er/sie das Gespräch mit Ihnen als langweilig empfindet und sich lieber mit jemand anderem unterhalten möchte.
- Ihr Chef rät Ihnen, ein paar Tage freizunehmen, damit Sie Ihren restlichen Jahresurlaub verbrauchen. Sie argwöhnen, dass er das nur sagt, weil er mit Ihrer Arbeit nicht zufrieden ist und in Ihrer Abwesenheit Bewerbungsgespräche mit potentiellen Nachfolgern führen möchte.
- Sie treffen einen Nachbarn auf der Strasse, Er sagt kurz Hallo, sieht dabei aber nicht sehr freundlich und erfreut drein. Sie haben den Eindruck, dass er sich darüber ärgert, dass Ihr Hund beim letzten Vollmond die ganze Nacht geheult hat, und darüber nachdenkt, Sie dem Ordnungsamt zu melden.

Man kann nie genau wissen, was ein anderer Mensch denkt, und ist deshalb gut beraten, negative Annahmen mit Vorsicht zu behandeln. Besinnen Sie sich und werfen Sie einen

genaueren Blick auf die Fakten. Kontrollieren Sie Ihren Hang zum Gedankenlesen, indem Sie Folgendes versuchen:

- **Erwägen Sie alternative Gründe für das, was Sie sehen.** Ihr Gesprächspartner ist möglicherweise sehr müde, wird von eigenen Gedanken umgetrieben oder hat gerade jemanden gesehen, den er kennt.
- **Ziehen Sie in Betracht, dass Ihre Annahmen falsch sein könnten.** Haben Ihre Befürchtungen wirklich etwas mit den Motiven Ihres Chefs zu tun oder doch eher mit Ihrer eigenen Unsicherheit bezüglich Fähigkeiten am Arbeitsplatz? Haben Sie genug Informationen oder unumstössliche Beweise an der Hand, um anzunehmen, dass Ihr Chef Ihre Arbeitsleistung für unterdurchschnittlich hält. Ist der logische Schluss zulässig, dass die Äusserung «Nehmen Sie doch ein paar Tage frei» gleichbedeutend mit der Äusserung ist «Packen Sie Ihre Sachen, Sie sind gefeuert» ist?
- **Verschaffen Sie sich weitere Informationen (wenn dies angebracht erscheint).** Fragen Sie Ihren Nachbarn, ob Ihr Hund ihn die ganze Nacht wach gehalten hat, und überlegen Sie sich, wie Sie Ihren Hund beim nächsten Vollmond ruhig halten können.



Man neigt dazu, genau die Gedanken zu lesen, vor denen man sich am meisten fürchtet. Gedankenlesen ist so ähnlich wie das einlegen eines Dias in den Projektor. Was man auf einen anderen Menschen projiziert oder was man glaubt, in seinen Gedanken zu lesen, hat viel mit dem zu tun, was im eigenen Kopf vorgeht.

Emotionales Denken: Gefühle nicht mit Fakten verwechseln

Ihre Gefühle sind ganz bestimmt unumstössliche Beweise dafür, wie die Dinge wirklich sind, oder nicht? Nein, wirklich nicht! Wenn man sich zu sehr auf seine Gefühle verlässt, verlässt man oft auch den Weg der Realität. Hier einige Beispiele für emotionales Denken:

- Ihr Partner hat in letzter Zeit viele Überstunden zusammen mit einer Kollegin gemacht. Sie sind eifersüchtig und misstrauisch gegenüber Ihrem Partner. Durch diese Gefühle bestärkt kommen Sie zu dem Schluss, dass er eine Affäre mit seiner Kollegin haben muss.
- Sie fühlen sich plötzlich schuldig, Sie sind überzeugt, dass Sie etwas angestellt haben müssen, weil Sie sich sonst ja nicht schuldig fühlen würden.

Wenn Sie merken, dass Ihre Gefühle das Denken übernehmen, halten Sie inne und versuchen Sie Folgendes:

- **Nehmen Sie Ihre Gedanken wahr.** Achten Sie auf Gedanken wie «Ich bin nervös, irgendetwas kann nicht stimmen» oder «Ich bin so sauer und das zeigt mir, wie schlecht du dich benommen hast» und erkennen Sie, dass Gefühle nicht immer der zuverlässigste Massstab für die Wirklichkeit sind, besonders dann, wenn Sie gerade selbst nicht in der besten emotionalen Verfassung sind.
- **Fragen Sie sich, wie Sie die Situation einschätzen würden, wenn Sie sich ruhiger fühlen würden.** Achten Sie darauf, ob es konkrete Hinweise gibt, die die

Interpretation Ihrer Gefühle stützen. Gibt es zum Beispiel wirklich Anzeichen dafür, dass etwas Schlimmes passieren könnte?

- **Lassen Sie sich etwas Zeit, damit Ihre Gefühle abklingen können.** Wenn Sie sich ruhiger fühlen, überdenken Sie Ihre Schlussfolgerungen noch einmal und bedenken Sie dabei, dass es durchaus sein kann, dass Ihre Gefühle die Folge Ihres momentanen Gefühlszustands (oder einfach nur mit Ihrer Müdigkeit) sind und weniger mit der Wirklichkeit zu tun haben.



Wenn man Gefühlen den Status von Fakten einräumt, hält man nicht mehr nach Informationen Ausschau, die in eine andere Richtung weisen – oder man sucht überhaupt nicht nach weiteren Informationen. Stellen Sie Ihren emotionalen Denken Fakten gegenüber, die Ihre Sichtweise stützen und ihr widersprechen.

Übergeneralisierung: Ein Teil nicht mit dem Ganzen verwechseln

Eine Übergeneralisierung ist der Fehler, aus einem oder mehreren Ereignissen globale Schlüsse zu ziehen. Wenn in Ihren Gedanken die Wörter «immer», «nie», «die Leute sind» oder «die Welt ist» vorkommen, sind Sie ein Kandidat für Übergeneralisierungen.

Auch in den folgenden Beispielen lassen sich Übergeneralisierungen erkennen:

- Sie fühlen sich nicht besonders. Als Sie in Ihr Auto steigen, um zur Arbeit zu fahren, springt es nicht an. Sie denken: «So etwas passiert immer nur mir. Nie läuft etwas glatt.» und fühlen sich noch schlechter als vorher.
- Sie werden leicht ärgerlich. Auf der Fahrt zu einem Freund hält Sie ein mitreisender auf, der das Geld für seine Bahnfahrkarte nicht finden kann. Sie denken: «Ist ja wieder typisch! Die Leute sind aber auch zu dämlich.», und sind sofort angespannt und verärgert.
- Sie neigen zu Schuldgefühlen. Sie schreien Ihr Kind an, weil es seine Hausaufgaben nicht versteht, und zweifeln anschliessend an Ihren Fähigkeiten als Elternteil.

Es gibt kaum Situationen, aus denen man Sätze mit «immer», oder «nie» ableiten könnte. Statt einer Übergeneralisierung könnten Sie doch mal folgendes probieren:

- **Betrachten Sie die Sache aus einer kleineren Perspektive.** Ist es wirklich wahr, dass bei Ihnen nie etwas glatt läuft? Wie viele andere Menschen auf der Welt könnten im gleichen Moment von einer Autopanne betroffen sein?
- **Halten Sie sich mit Urteilen zurück.** Wenn Sie alle anderen Menschen als dämlich bezeichnen, einschliesslich der armen Kreatur, die vor Ihnen in der Schlange steht, ärgern Sie sich nur noch mehr und sind umso weniger in der Lage, mit einer relativ kleinen Störung umzugehen.
- **Bleiben Sie präzise.** Sind Sie als Elternteil völlig unfähig, wenn Sie die Geduld mit Ihrem Kind verlieren? Kann eine Schwäche in einem begrenzten Bereich Ihrer Erziehungsbemühungen all die guten Dinge, die Sie für Ihr Kind leisten, völlig in den Hintergrund drängen? Vielleicht ist Ihre Ungeduld einfach ein Bereich, an dem Sie noch arbeiten müssen.



Wenn Sie Ihr Kind in einer Stresssituation anschreien, macht Sie das genauso wenig zu einem miserablen Vater oder einer miserablen Mutter, wie Sie das Singen eines Schlafliedes per se zu einem guten Elternteil macht. Wenn Sie sich wegen eines Fehlers verurteilen, trägt das nicht zur Lösung des Problems bei. Bleiben Sie also möglichst genau bei der Sache und vermeiden Sie verallgemeinernde Schlüsse.

Etikettierung: Die Schubladen geschlossen lassen

Ständig und allerorten werden Menschen und Ereignisse mit Etiketten versehen. Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl etwa hängen sich das Etikett «wertlos», «unterlegen», oder «unzureichend» um. Wenn Sie anderen Menschen ein Etikett wie «Taugenichts», oder «nutzlos», aufkleben, werden Sie sich wahrscheinlich schnell über sie ärgern. Vielleicht haben Sie aber auch die ganze Welt als «unsicher» und total «unfair» etikettiert. Der Fehler liegt dabei in der pauschalen Beurteilung eines Gegenstandes, der viel zu komplex für ein einfaches Etikett ist. Im Folgenden ein paar Beispiele für solche Etikettierungen:

- Sie lesen einen beunruhigenden Zeitungsartikel über die Zunahme der Kriminalität in Ihrem Wohnort. Der Artikel lässt Sie zu der Überzeugung gelangen, dass Sie in einer sehr gefährlichen Stadt leben. Anschliessend haben Sie noch mehr Angst, vor die Tür zu gehen.
- Sie bekommen für einen Aufsatz eine schlechte Note. Sie fühlen sich niedergeschlagen und stempeln sich selbst als Versager ab.
- Sie ärgern sich, weil sich ein anderer Fahrer vor Ihnen in die Autoschlange hineingedrängt hat. Sie stempeln den anderen Fahrer wegen seines Fahrstils als totalen Versager ab.

Bemühen Sie sich darum, weder sich selbst noch andere Menschen oder Ihre Umwelt mit Etiketten zu versehen. Akzeptieren Sie, dass die Dinge nun mal komplizierter sind und sich auch ändern. Berücksichtigen Sie auch Hinweise, die nicht mit Ihrer Etikettierung übereinstimmen, damit Ihre allzu globalen Überzeugungen aufweichen können. Hier einige Beispiele:

- **Berücksichtigen Sie verschiedene Abstufungen.** Überlegen Sie doch einmal: Die Welt ist nicht an sich gefährlich, sondern bietet in vielen verschiedenen Bereichen unterschiedliche Sicherheitsgrade.
- **Freuen Sie sich über die Komplexität.** Alle Menschen – auch Sie – sind einzigartig, facettenreich und in ständiger Verbesserung begriffen. Wenn Sie sich wegen eines schlechten Ergebnisses als Versager abstempeln, ist das eine extreme Übergeneralisierung. Andere Menschen sind genauso komplex und einzigartig wie Sie. Eine unkluge Handlung macht niemanden bereits zum schlechten Menschen.



Wenn Sie einen Menschen oder einen Bereich der Welt etikettieren, schliessen Sie eine mögliche Veränderung oder Verbesserung aus. Sich selbst so anzunehmen, wie man ist, ist ein wichtiger erster Schritt zur Weiterentwicklung.

Selektive Wahrnehmung: Offen bleiben

Bei der *selektiven Wahrnehmung* berücksichtigen Sie nur die Informationen, die zu Ihren Überzeugungen passen. Man kann sich diesen Prozess wie einen Filter vor einer Kameralinse vorstellen, der nur bestimmte Lichtanteile durchlässt. Informationen, die nicht in das vorgefertigte Bild passen, werden dabei ausgeblendet. Wenn Sie so denken wie in den folgenden Beispielen, begehen Sie auch den Fehler der selektiven Wahrnehmung:

- Sie halten sich für einen Versager und neigen deshalb dazu, Ihre Aufmerksamkeit eher auf Ihre Fehler als auf Ihre Erfolge und Leistungen zu richten. Am Ende einer Arbeitswoche sind Sie regelmässig enttäuscht, weil Sie zu wenig erreicht zu haben glauben – das liegt aber wahrscheinlich zum grossen Teil daran, dass Sie Ihre Erfolge gar nicht wahrgenommen haben.
- Sie halten sich für unsympathisch und achten aufmerksam darauf, wenn ein guter Freund Sie nicht zurück ruft oder zu beschäftigt ist, sich mit Ihnen zu treffen. Dabei übersehen Sie die Gelegenheiten, bei denen Ihre Mitmenschen Ihnen freundlich begegnen und fühlen sich darin bestätigt, unsympathisch zu sein.

Um der selektiven Wahrnehmung entgegenzuwirken, sollten Sie sich die Situationen, in denen Sie sich niedergeschlagen fühlen genauer ansehen. Sammeln Sie insbesondere Anhaltspunkte, die Ihren negativen Gedanken entgegenstehen. Das hilft Ihnen, Ihre voreingenommene Informationsverarbeitung zu korrigieren. Versuchen Sie einmal Folgendes:

- **Nehmen Sie Ihre Informationsfilter unter die Lupe.** Bleiben Ihre Leistungen etwa im «Ich bin ein Versager»- Filter hängen? Wenn das so ist, kommen nur die Informationen durch, die mit Fehlern zusammenhängen. Wenn Sie sich die Leistungen eines Freundes oder Kollegen in derselben Woche ohne Filterung ansehen, werden Sie wahrscheinlich mehr Erfolge finden.
- **Sammeln Sie Beweise.** Angenommen, Sie müssen in einer Gerichtsverhandlung beweisen, dass Ihre negative Selbsteinschätzung nicht den Tatsachen entspricht. Welche Beweise können Sie dafür heranziehen? Würde Ihre Behauptung, dass Sie unsympathisch sind, den Beweisen im Sinne einer freundlichen Behandlung durch Ihre Freunde standhalten?



Wenn Sie Ihre persönlichen Attribute und Erfahrungen häufig entwerten oder verzerren, können Sie damit leicht eine negative Grundüberzeugung aufrechterhalten, die auch angesichts überwältigender positiver Fakten die Oberhand behält.

Geringe Frustrationstoleranz: Erkenn, das auch «Unerträgliches» ertragen werden kann

Eine geringe Frustrationstoleranz beruht auf der irrtümlichen Annahme, dass etwas schwer Erträgliches «unerträglich» sei. Dieser Denkfehler vergrössert die Unannehmlichkeiten, anstatt vorübergehende Unannehmlichkeiten hinzunehmen, um langfristig davon zu

profitieren. Die folgenden Beispiele verdeutlichen, was mit geringer Frustrationstoleranz gemeint ist:

- Bei Ihrem Studium schieben Sie die Arbeit an Hausarbeiten und Referaten oft vor sich her, weil Sie sich denken: «Das ist mir jetzt zu schwer. Ich fange später damit an, wenn ich mehr Lust dazu habe.» Gewöhnlich warten Sie dann bis kurz vor Abgabetermin, wenn Sie die lästige Pflicht nicht länger hinausschieben können. Das bedeutet aber leider, dass Sie nicht so viel Zeit und Mühe in Ihre Arbeit stecken können, um zu zeigen, was wirklich in Ihnen steckt.
- Sie wollen Ihre Angst vor weiteren Reisen dadurch überwinden, dass Sie sich dieser Angst stellen. Aber immer wenn Sie versuchen, sich mit dem Zug weiter von zu Hause weg zu begeben, packt Sie die Angst und Sie denken: «Es ist so furchtbar, dass ich es nicht ertragen kann.» Sie kehren nach Hause zurück und verstärken damit nur Ihre Angst, anstatt die Möglichkeit zu nutzen, Reisen als etwas gar nicht so Bedrohliches zu erleben.

Die beste Methode, eine geringe Frustrationstoleranz zu überwinden, besteht darin, ihr eine hohe Frustrationstoleranz entgegen zu setzen. Diese Einstellung können Sie durch folgende Verhaltensweisen erlernen:

- **Zwingen Sie sich, unbequeme oder unangenehme Dinge zu tun.** Sie können sich beispielsweise angewöhnen, an Hausarbeiten und Referaten auch dann zu arbeiten, wenn Sie nicht dazu in der Stimmung sind, weil im Endeffekt der Abschluss innerhalb der gesetzten Frist mit einem guten Ergebnis die Mühe lohnt sich anzustrengen und zu überwinden.
- **Senden Sie Botschaften an sich selbst aus, die Ihre Fähigkeit betonen, Schmerzen auszuhalten.** Um etwa die Angst vor Reisen zu bekämpfen, können Sie sich daran erinnern, dass Angstgefühle zwar unangenehm sind, dass Sie diese Gefühle aber ertragen können. Fragen Sie sich, ob Sie in der Vergangenheit bereits einmal den Gefühlen widerstanden haben, die Sie jetzt nicht aushalten zu können glauben.



Wenn Sie sich sagen, dass Sie etwas nicht aushalten können, hat das zweierlei Auswirkungen. Zunächst führt es dazu, dass Sie sich primär auf das Unangenehme konzentrieren, dass Sie erleben. Und weiter unterschätzen Sie Ihre Fähigkeit, Unannehmlichkeiten auszuhalten. Es gibt vieles, was schwer zu ertragen ist. Aber wenn man eine Situation als «unerträglich» einstuft, wird sie dadurch oft abschreckender als sie wirklich ist.

Personalisierung: Das Zentrum des Universums verlassen

Bei der Personalisierung bringt man ein Ereignis in Verbindung zu sich selbst und blendet alle anderen Faktoren aus. Das kann emotionale Probleme mit sich bringen, etwa dass man sich schnell verletzt fühlt oder unnötige Schuldgefühle entwickelt. Von einer Personalisierung kann man in folgenden Fällen sprechen:

- Weil Sie wissen, dass eine Freundin bedrückt ist und Sie sie nicht aufmuntern können, neigen Sie zu Schuldgefühlen. Sie denken: «Wenn ich wirklich eine gute Freundin wäre, könnte ich sie aufheitern. Ich lasse sie im Stich.»
- Sie fühlen sich verletzt, wenn Sie in einem Geschäft einen Freund treffen, der aber nur kurz Hallo sagt und dann den Laden eilig verlässt. Sie denken: «Der wollte wohl nicht mit mir reden. Ich muss ihn wohl irgendwie geärgert haben.»

Sie können Personalisierungen entgegenwirken, indem Sie sich mögliche alternative Erklärungen vor Augen führen, die nichts mit Ihrer Person zu tun haben. Sehen Sie sich die folgenden Beispiele an:

- **Stellen Sie sich vor, was noch zu dem Ergebnis geführt haben könnte, für das Sie sich verantwortlich wännen.** Ihre Freundin könnte Ihre Arbeit verloren haben oder an Depressionen leiden. Da können Sie sich noch so anstrengen, sie aufzumuntern, diese Faktoren unterliegen leider nicht Ihrer Kontrolle.
- **Überlegen Sie, warum andere Menschen sich Ihnen gegenüber in einer bestimmten Art und Weise verhalten.** Ziehen Sie nicht den voreiligen Schluss, dass das Verhalten anderer unmittelbar mit Ihnen zusammenhängt. Es könnte beispielsweise sein, dass Ihr Freund es sehr eilig hat – möglicherweise tut es ihm auch Leid, dass er nicht länger mit Ihnen sprechen konnte.



Sie sind nicht das Zentrum des Universums. Suchen Sie also auch nach Erklärungen, die wenig oder nichts mit Ihnen zu tun haben.

Machen Sie sich mit Ihrem Denken vertraut

Sie können sich selbst besser und wirksamer helfen, wenn sie herausfinden, welche Denkfehler Ihnen am häufigsten unterlaufen. Am besten halten Sie Ihre Gedanken dazu stichwortartig fest, wenn Sie emotional erregt sind, und schreiben auf, was passiert ist. Handeln Sie nach der Maxime: „Bin ich schlecht drauf, schreib ich´s gleich auf“.

Sie können dann Ihre Gedanken den hier beschriebenen Denkfehlern gegenüberstellen und neben jedem «problematischen» Gedanken notieren, um welchen Denkfehler es sich handeln könnte. Mit zunehmender Übung werden sie Ihren Denkfehlern auf die Spur kommen und dabei wahrscheinlich feststellen, dass Sie bestimmte Fehler öfter machen als andere. Auf dieser Grundlage können Sie dann entscheiden, welche alternativen Denkweisen Sie entwickeln können.

Möglicherweise werden Ihnen auch Situationsmuster und Ereignisse bewusst, die bei Ihnen negative Gedanken auslösen. Auch das kann Ihnen helfen, sich auf die Bereiche zu konzentrieren, in denen Sie an Ihren Gedanken, Überzeugungen und Haltungen am vordringlichsten arbeiten müssen.



Dr. phil. Rainer Wilkening · Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Hertistrasse 5 · 7270 Davos Platz · Tel. 081 420 1988
Mail: kontakt@psychotherapie-davos.ch
Internet: www.psychotherapie-davos.ch