Evangelische Hochschule Nürnberg

Erziehung, Bildung und Gesundheit im Kindesalter dual

Bachelor-Thesis

zur Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Arts

„Ich kann das nicht“

Negative Glaubenssätze aus der frühen Kindheit korrigieren

Anna Höreth

Erstgutachter: Prof. Dr. phil. Heinz-Peter Olm

Zweitgutachter: Prof. Dr. Michael Bayer

Abgabetermin 30.01.2023

Persönlicher Bezug zum Thema

Schon in der Ausbildung zur Erzieherin, als auch während des Studiums ‚Erziehung, Bildung und Gesundheit im Kindesalter' habe ich den Aufbau und Erhalt eines gesunden Selbstwertgefühls in der Arbeit mit Kindern als besonders bedeutsam eingestuft. Weit aus wichtiger wurde das Thema, als ich anfing in einer Einrichtung der Jugendhilfe zu arbeiten. Die Kinder und Jugendlichen hier, hatten schwerere Bedingungen in ihrem bisherigen Leben und standen bereits vor sehr großen Herausforderungen, welche auch vor dem eigenen Selbstbild keinen Halt machen. Den eigenen Wert zu kennen und auch so zu empfinden, halte ich aus verschiedenen Gründen für besonders wichtig. Wer sich selbst schätzt, kann selbstbewusster und mit einem stärkeren Gefühl der Selbstwirksamkeit mit den Entwicklungsaufgaben des Lebens umgehen. Außerdem verbinde ich mit dem Selbstwert eine Schutzfunktion der psychischen Gesundheit. Jeder von uns muss mit Herausforderungen, Stress und Schicksalsschlägen umgehen. Wie wir diese betrachten, wie wir darauf reagieren und was sie mit uns machen, wird von einem gesunden Selbstwertgefühl positiv beeinflusst und mindert die Wahrscheinlichkeit, emotional daran zu zerbrechen. Und zu guter Letzt, sollte es einer der wichtigen Ziele im Leben sein, sich selbst anzunehmen, mit sich zufrieden zu sein, und sich selbst mit der Liebe zu begegnen, die man sich von seinem Umfeld erhofft. Weil mir der Selbstwert so wichtig ist, habe ich für diese Arbeit nach einem Thema gesucht, welches Bezug dazu hat. Dabei fielen mir sowohl im Beruflichen, als auch im Privaten die kleinen negativen Selbstaussagen auf, die an vielen Stellen fast nebenbei zu fallen schienen. Mir wurde klar, damit möchte ich mich beschäftigen und formulierte daraus den Titel 'Negative Glaubenssätze aus der frühen Kindheit korrigieren'. Es hat mir gefallen, mich mit dieser Fragestellung zu beschäftigen und ich wünsche viel Freude beim Lesen.

Kurze Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich damit, wie negative Glaubenssätze selbstständig ermittelt und korrigiert werden können. Als Entstehungsmerkmal dieser, wird der Schwerpunkt auf die Interaktion mit wichtigen Bezugspersonen in der frühen Kindheit gelegt. Anschließend wird die Wirkung negativer Glaubenssätze auf das Erleben und Verhalten des Menschen dargestellt. Der umfangreichste Teil der Arbeit beinhaltet Methoden und Techniken zur Identifizierung und Korrektur negativer Glaubenssätze. Dabei wird eine Abgrenzung zu krankheitswertigen Störungsbildern gezogen und der Fokus auf Alltags- und Krisensituationen gelegt. Es werden Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie, des Neuro-Linguistischen Programmierens und anderer Persönlichkeits- und Selbstmanagement-Konzepte herangezogen. Zu den vorgestellten Methoden gehören beispielsweise die ABC-Theorie nach A. Ellis, das Spaltenprotokoll nach M. Hautzinger, das Ankern aus dem NLP oder die Arbeit mit Affirmationen.

Abstract

The following scientific paper deals with how negative beliefs can be determined and corrected independently. As the interaction with important reference persons in the early childhood is the most important arising feature of these doctrines, this will be the main focus of the thesis. Following that, the effect of negative beliefs on the experience and behaviour of humans is presented. Most of this thesis involves methods and techniques for identifying and correcting negative beliefs. While doing so, a demarcation is drawn from clinical disorders and the focus is placed on everyday problems and crisis situations. For this purpose, approaches of cognitive behavioral therapy, neuro-linguistic programming and other personality and self-management concepts are used. The methods presented include, for example, the ABC theory according to A. Ellis, the column protocol according to M. Hautzinger, anchoring from NLP or working with affirmations.

Inhalt

1. Einleitung 1

2. Entstehung von Glaubenssätzen in der frühen Kindheit 3

3. Positive Glaubenssätze 7

4. Negative Glaubenssätze 8

4.1 Begriffliche Einordnung 8

4.2 Wirkung auf das Erleben 11

4.3 Wirkung auf das Verhalten 12

4.4 Wirkung auf den Selbstwert 14

4.5 Nutzen und Funktion negativer Glaubenssätze 15

5. Gründe, die dafür sprechen, negative Glaubenssätze zu korrigieren 17

6. Negative Glaubenssätze identifizieren 19

7. Wie die Überarbeitung negativer Glaubenssätze gelingen kann 24

7.1 Voraussetzungen und Grundsätzliches 24

7.2 Persönlichkeitsmerkmale, Kompetenzen und Haltung 25

7.2.1 Resilienz 25

7.2.2 Problemlösefähigkeit und Bewältigungsstrategien 26

7.2.3 Selbstregulation 27

7.2.4 Selbstwirksamkeit 27

7.2.5 Reflexionsfähigkeit 28

7.2.6 Positive Grundhaltung und Optimismus 29

7.2.7 Zuversicht und Hoffnung 30

7.2.8 Bewusstsein über eigene Ressourcen 30

7.3 Ausgewählte Methoden und Techniken 32

7.3.1 … der kognitiven Verhaltenstherapie 32

7.3.2 … aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren 39

7.3.3 … aus weiteren Ansätzen 43

8. Zusammenfassung und Fazit 47

Literaturverzeichnis ……...…… I

Anhang …… IV

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: In Anlehnung an: Die Wirkungsweise positiven und negativen Denkens ... 12

Abbildung 2: In Anlehnung an: Verflüssigung der Irrationalität 44

Abkürzungsverzeichnis

z.B.	zum Beispiel
bzw.	beziehungsweise
NLP	Neuro-Linguistisches Programmieren
REVT oder RET	Rational-Emotive (Verhaltens-)Therapie
u. a.	unter anderem
NAG	Negativer automatischer Gedanke
usw.	und so weiter

1. Einleitung

Der Titel der Arbeit beginnt mit einer Aussage, die vermutlich viele Menschen kennen. ‚Ich kann das nicht' ist ein Satz, der in herausfordernden Situationen, aber auch im Alltag schnell zum Ausdruck kommt. Er ist nur *ein* Beispiel für negative Glaubenssätze[1], die jeder Mensch in sich trägt. Möglicherweise ist er das Ergebnis aus den Botschaften, die ein Kind von seinen Eltern während seines Heranwachsens vermittelt bekommen hat und welche es, wie im Verlauf der Arbeit zum Ausdruck kommen wird, mitunter ein Leben lang beeinflussen (vgl. Goleman, 2013, S. 240). Aus negativen Du-Aussagen wichtiger Bezugspersonen, wie beispielsweise ‚Dafür bist du zu klein' oder ‚Das kannst du nicht' werden negative Ich-Aussagen wie die oben genannte ‚Ich kann das nicht' (vgl. Schulz von Thun, 1984, S. 54–55). Wie wirken diese prägenden Überzeugungen und wie kann der Mensch sie selbstständig ermitteln und korrigieren?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich die vorliegende Arbeit. Dafür ist es zunächst wichtig zu klären, wie Glaubenssätze bereits in der Kindheit durch Erziehung entstehen. Auf andere Entstehungsmerkmale wird nur kurz eingegangen. Der Fokus wurde hierbei so gewählt, weil der Mensch seine Werte, Weltansicht, Einstellungen und Persönlichkeit in besonderen Maße in der Phase des Heranwachsens durch den ersten Lebensraum ‚Familie' bildet. Häufig werden diese Aspekte von den Eltern[2] übernommen und prägen bis in das Erwachsenalter hinein Beziehungen jeder Art, Verhaltensweisen, den Umgang mit Problemen und andere Lebensbereiche. (vgl. Schneewind in Weiss & Kirady, o.J.) Aufgrund des massiven Einfluss dieser ersten Erfahrungen konzentriert sich diese Arbeit bei der Entstehung von Glaubenssätzen auf die frühe Kindheit. Anschließend gilt es, den Begriff *Glaubenssatz* näher zu erläutern. Positive Glaubenssätze und ihre Wirkung werden kurz angeführt, während der Schwerpunkt den negativen Glaubenssätzen gilt. Deren Wirken auf Erleben, Verhalten und den Selbstwert des Menschen wird hier näher beschrieben. Es folgt eine Darstellung der Funktionen negativer Glaubensätze, die darin mündet, zu klären, ob und warum es sinnvoll ist, negative Glaubenssätze zu korrigieren. Um eine Korrektur der Glaubenssätze zu vollziehen, ist es zunächst nötig, diese zu ermitteln. Aus diesem Grund wird im Anschluss darauf eingegangen, wie negative Glaubenssätze identifiziert werden können. Im Mittelpunkt dieser Arbeit steht der

[1] Im Verlauf der Arbeit werden die Begriffe ‚Glaubenssatz', ‚Überzeugung' und ‚Annahme' als Synonym verwendet.

[2] Wenn von Eltern gesprochen wird, sind gleichzeitig auch immer andere wichtige Bezugspersonen eines Kindes gemeint.

praxisorientierte Teil, der sich mit der Korrektur der negativen Glaubenssätze beschäftigt. Dieser beginnt mit grundsätzlichen Überlegungen und förderlichen Persönlichkeitsmerkmalen, Kompetenzen und Fähigkeiten der Person, welche eine Änderung ihrer negativen Glaubenssätze anstrebt. Auch auf die innere Haltung, welche in diesem Zusammenhang nützlich ist, wird eingegangen. Handlungsmöglichkeiten zur Korrektur der negativen Glaubenssätze bietet die Darstellung ausgewählter Methoden und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie, des Neuro-Linguistischen Programmierens (kurz NLP) und weiterer Ansätze. Abschließend werden die wichtigsten Ergebnisse der Arbeit in einer Zusammenfassung veranschaulicht und ein Fazit gezogen.

Ziel der Arbeit ist es, die Entstehung von negativen Glaubenssätzen durch den Einfluss wichtiger Bezugspersonen in der frühen Kindheit darzustellen. Zudem soll das Wirken negativer Selbstüberzeugungen auf das Erleben und Verhalten deutlich gemacht, sowie Anregungen und Handlungsmöglichkeiten zur selbstständigen Korrektur dieser aufgezeigt werden.

2. Entstehung von Glaubenssätzen in der frühen Kindheit

Der **Begriff Glaubenssatz** meint überwiegend unbewusste Muster von Überzeugungen und Denkprozessen, welche auf generalisierten persönlichen Erfahrungen oder auf der Bewertung durch Fremde beruhen (vgl. Dannemeyer et al., 2016, S. 248). Es handelt sich um einen „sprachlichen Ausdruck für das, woran Sie glauben, was Sie für wahr halten", schreibt Simon (Simon, 2007, S. 190). Glaubenssätze bilden sich durch die Interpretation früherer Erfahrungen und beantworten dem Menschen, warum etwas so ist, wie es ist. Dabei ist unwichtig, ob diese Annahmen über die Welt wahr sind oder nicht. (vgl. Simon, 2007, S. 190) Wichtig für den Einfluss, den Glaubenssätze auf das Erleben und Verhalten des Menschen haben, ist nur, dass der Mensch selbst diese Überzeugung glaubt. Unterschieden wird zwischen positiven und negativen Glaubenssätzen (siehe Punkt 3. und 4.). Wie genau das Erleben und Verhalten durch Glaubenssätze beeinflusst wird, wird zu einem späteren Zeitpunkt näher dargestellt (siehe Punkt 4.).

Häufig entstehen diese Grundüberzeugungen bereits in der frühen Kindheit. „Die Familie ist der Ort, an dem das Individuum seine ersten sozialen Erfahrungen sammelt" (Neubauer, 1976, S. 80). Das Kind wird gepflegt, überwacht und beschützt, aber erfährt auch zum ersten Mal eine Bewertung seines eigenen Verhaltens. Hieraus entwickelt sich das erste soziale Selbstkonzept, das Annahmen darüber beinhaltet, wie es in seiner Interaktion eingeschätzt wird und welche bezeichnenden Eigenschaften ihm von der Familie zugesprochen werden. Diese Annahmen über das Kind können sowohl wertschätzender als auch abwertender Natur sein. (vgl. Neubauer, 1976, S. 80)

Das Selbstkonzept, welches auch Annahmen einer Person über sich selbst beinhaltet, entsteht und wird beeinflusst von ihrer sozialen Umwelt (vgl. Einsiedler, 1989, S. 105 & Tausch u.a., 1979, S. 61f. in Ludwig, 1991, S. 80). Das geschieht unter anderem über langfristige Kommunikationsstrukturen, wie die von Schulz v. Thun beschriebenen Beziehungsbotschaften, Du-Botschaften und Etikettierungen (vgl. Schulz v. Thun, 1982, S.55, 156, 187-189 in Ludwig, 1991, S. 80). Die Beziehungsbotschaft einer Aussage ist nach Schulz v. Thun diejenige, welche die Empfangenden einer Nachricht eine Stellungnahme über die eigene Person hören lässt. Hier wird der Inhalt auf sich selbst bezogen. Um einige Beispiele anzuführen: Wenn die Nachricht sendende Person *A* wütend ist, fühlt sich Person *B*, an die die Nachricht gerichtet ist, beschuldigt, wenn *A* lacht fühlt sich *B* ausgelacht. (vgl. Schulz von Thun, 1984, S. 51)

Beziehungsbotschaften tragen langfristig zum Selbstkonzept der Empfangenden bei (vgl. Schulz von Thun, 1984, S. 156). Die Beziehungsbotschaft einer Aussage beinhaltet gleichzeitig eine Du-Botschaft, die ausdrückt, was Person *A* von Person *B* hält. (vgl. Schulz von Thun, 1984, S. 158). So kann beispielsweise bei einem Satz wie ‚Was ist das für ein Saustall. *Du* alter Schmutzfink' die Botschaft ‚*Ich* bin ein böses, unordentliches Kind' beim Kind ankommen (vgl. Schulz von Thun, 1984, S. 55). Aus diesen Du-Botschaften kann schlussendlich eine Etikettierung entstehen, welche der Mensch langfristig in sein Selbstkonzept übernimmt (vgl. Schulz von Thun, 1984, S. 191). Für das gerade genannte Beispiel wäre diese Etikettierung der ‚Schmutzfink'.

Jedes Wort und jede Handlung von Eltern gegenüber Kindern vermittelt eine unterschwellige Botschaft, die den Kindern zeigt, wie sie sich selbst wahrnehmen sollen (vgl. Dweck, 2019, S. 205). Dweck unterscheidet zwischen Botschaften, die eine statische Einstellung vermitteln und solchen, die eine dynamische Einstellung weitergeben. Statische Botschaften enthalten demnach feststehende Eigenschaften und ein Urteil. Wohingegen dynamische Botschaften vermitteln, dass das Kind jemand ist, der sich stetig weiterentwickelt und an dessen Entwicklung Interesse besteht. Eine statische Botschaft könnte beispielsweise der Satz ‚Du hast das so schnell gelernt! Du bist so intelligent.' bergen. Hier hört das Kind das Urteil heraus, dass es nicht schlau sei, wenn es nicht schnell lerne. Die feststehenden Eigenschaften, die diese Botschaft dem Kind über sich selbst vermittelt, sind schnelle Auffassungsgabe und Intelligenz. Diese illustrieren dem Kind, es habe diese Kompetenzen und müsse sich nicht weiter darum bemühen. Eine Äußerung wie ‚Das war wirklich eine umfangreiche Aufgabe und ich habe gesehen, wie sehr du dich konzentriert hast.' hingegen, vermittelt die dynamische Botschaft, dass Eltern stolz auf den Prozess und den Einsatz ihres Kindes sind. Dadurch wird dem Kind vermittelt, dass es sich weiterentwickeln kann und dabei von seinen Eltern gesehen wird. (vgl. Dweck, 2019, S. 205) Ein statisches Selbstbild führt eher zum Glaubenssatz, dass Eigenschaften in Stein gemeißelt wären und bestimmt so auch Gedanken und Handlungen, während ein dynamisches Selbstbild zu der Annahme führen kann, dass Eigenschaften weiterentwickelt werden können. Das bietet dem Menschen die Möglichkeit einen völlig anderen Weg in Bezug auf Gedanken und Handlungen einzuschlagen. (vgl. Dweck, 2019, S. 21)

Auch Goleman ist der Meinung, dass Kinder den Kern ihrer emotionalen Einstellungen und Fähigkeiten über jahrelang wiederholte Botschaften in den kleine Interaktionen während der Kindheit bilden (vgl. Goleman, 2013, S. 246–247).

Diese positiven oder negativen Botschaften prägen Einstellungen, die das Verhalten des jungen Menschen in allen Lebensbereichen beeinflussen werden. Dabei scheinen besonders die ersten drei bis vier Lebensjahre für dieses emotionale Lernen von großer Bedeutung zu sein. (vgl. Goleman, 2013, S. 246–247) Wenn Kinder von ihren Eltern Zustimmung und Ermutigung erfahren, entwickelt sich daraus eher eine Einstellung, die überzeugt davon ist, die kleinen Herausforderungen des Lebens zu meistern. Herrschen statt Zustimmung und Ermutigung eher Gleichgültigkeit und Chaos, rechnen Kinder bei Anforderungen womöglich damit, diese nicht zu bewältigen. (vgl. Goleman, 2013, S. 243) Auf die für Goleman so wichtige Haltung von Hoffnung und Zuversicht wird später (siehe Punkt 3. und 7.2.7) näher eingegangen.

Menning vergleicht das Eindringen von Glaubenssätzen in die ‚Seele' mit Viren, die ihren genetischen Code in eine Zelle des Körpers einschleusen. Ähnlich wie ein Virus, der in den Körper gelangt und sich dort vervielfältigt, löst auch ein Glaubenssatz Gefühle[3], Gedanken und Handlungen im Menschen aus. Gemeint sind beispielsweise Gebote der Eltern, wie ‚Du sollst nicht' oder ‚Du darfst nicht'. Hierbei ist wichtig, dass nicht diese Aussagen selbst den Menschen schädigen, sondern die irrationalen Muster in Gedanken, Gefühlen und Handlungen, welche sich daraus ergeben. (vgl. Menning, 2015, S. 12) Auf irrationale Überzeugungen nach Ellis wird zu einem späteren Zeitpunkt der Arbeit näher eingegangen (siehe Punkt 4.1).

Der Umgang mit Gefühlen innerhalb der Familie sowie die Unterstützung des Kindes bei seiner Emotionsregulation sind ebenfalls entscheidende Faktoren für die Entstehung von Glaubenssätzen. Neugeborene sind bei der Regulation ihrer Gefühle vollständig auf ihre Eltern angewiesen. Ältere Säuglinge und Kleinkinder können geringe emotionale Belastungen zunehmend selbst regulieren, sind jedoch beim Empfinden unangenehmer Gefühle auf Bewältigungsunterstützung der Eltern angewiesen. (vgl. Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 45) Gerhardt ist der Ansicht, dass globale Abwertungen wie ‚Ich bin so dumm', was durchaus auch als Glaubenssatz betrachtet werden kann, aus den enttäuschten Erwartungen von Kindern gegenüber ihren Eltern entstehen können. Wenn Kinder die Erfahrung machen, dass ihre Gefühle gemeinsam mit den Eltern nicht besser reguliert werden können, als ohnehin alleine, die Eltern demnach anders reagieren, als erhofft, kann das dazu führen, dass das Kind sich selbst die Schuld an der Misere gibt. (vgl. Garber & Dodge, 1991 in Gerhardt, 2006, S. 148–149)

[3] Die Begriffe ‚Gefühl' und ‚Emotion' werden in dieser Arbeit als Synonym verwendet

Um das Ganze an einem Beispiel deutlich zu machen: Wenn ein Kind mit einem starken Gefühl auf die Eltern zukommt und auf Verständnis und gemeinsame Gefühlsregulation hofft, jedoch Abweisung, fehlendes Interesse oder gar Bagatellisierung erfährt, fängt es an, den Fehler bei sich selbst zu suchen und sich möglicherweise auch die Schuld für sein Empfinden zu geben. Somit können Glaubenssätze wie ‚Ich bin nicht richtig' entstehen. Natürlich zeigen sich die Auswirkungen der erfolgreichen gemeinsamen Gefühlsregulation positiver: Kinder, die eine solche genossen haben, gehen weniger häufig davon aus, festzustecken oder selbst schuld zu sein, wenn sie vor Herausforderungen gestellt werden. Sie sind in der Lage zu handeln, Versuche zur Problemlösung zu unternehmen oder sich bewusst abzulenken und es zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu versuchen. (vgl. Gerhardt, 2006, S. 149) Daraus ergeben sich demnach eher Annahmen wie ‚Ich kann immer irgendetwas tun'.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Eltern eine wesentliche Rolle beim Entstehen von Glaubenssätzen zukommt. Sie sind in den ersten Lebensjahren eines Kindes von zentraler Bedeutung für die Interaktion und Kommunikation und bestimmen das Selbstbild des Kindes maßgeblich mit. Eltern stellen einen „wesentlichen Schutzfaktor [dar], der am stärksten zu einer gelingenden Entwicklung beiträgt und viele Risikofaktoren abpuffern kann, [wenn es sich um] eine stabile, verlässliche, wertschätzende, emotional warme Beziehung [handelt]" (Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 41).

Auch wenn der Fokus in dieser Arbeit auf der Entstehung von Glaubenssätzen in der frühen Kindheit liegt, bleibt zu erwähnen, dass sich diese nicht ausschließlich in der frühen Kindheit und durch Eltern bilden. Während Überzeugungen in der frühen Kindheit meist durch die externe Kontrolle der Eltern in Form von Fremdbewertungen entstehen, bildet sich im Jugend- bzw. jungen Erwachsenenalter zunehmend ein System der Selbstbewertung. Dieses steht mit den Prozessen der individuellen Entwicklung und der zunehmenden Verselbstständigung in Zusammenhang. (vgl. Nickel, 1975 in Neubauer, 1976, S. 71) Auch Kinder untereinander geben sich Botschaften, welche sie von ihren Eltern erfahren haben, weiter. Das kann sogar schon im Säuglingsalter geschehen und ist durch das Modelllernen begründet. (vgl. Main & George in Dweck, 2019, S. 218) Glaubenssätze können sich also ein Leben lang infolge von „[g]ewonnenen Informationen durch direkt gemachte Erfahrungen oder durch Kommunikation mit anderen Menschen" (Landsiedel & Zefferer, 2022) bilden. Jede Erfahrung, ob angenehm oder unangenehm, birgt demnach das Potential für die Bildung von Annahmen über das Selbst und die Welt, welche dann bewusst oder unbewusst Einfluss ausüben.

3. Positive Glaubenssätze

Aufmerksamen Lesenden ist bereits eine Unterscheidung in positive und negative Glaubenssätze aufgefallen. Weil sich die Arbeit mit der Korrektur der negativen Glaubenssätze beschäftigt, wird hier nur vollständigkeitshalber ein kurzer Überblick zu den positiven gegeben.

Oben wurde der Begriff Glaubenssatz bereits bestimmt. In seiner positiven Ausprägung könnte er beispielsweise so aussehen: ‚Ich bin erfolgreich', ‚Was ich will, erreiche ich auch' oder ‚Ich bin liebenswert'. Diese Annahmen werden nach Menning zu sich-selbsterfüllenden Prophezeiungen und können durch kleine Anerkennungen, Erfolge oder freundliche Bemerkungen aktiviert werden. (vgl. Menning, 2015, S. 46)

Goleman sieht in dieser Art zu denken vor allem den Vorteil der Hoffnung und Zuversicht in Bezug auf die Zukunft. Das positive Denken bewirkt, dass der Mensch über Möglichkeiten zur Verbesserung nachdenkt, sich höhere Ziele setzt, fleißiger ist, sich für fähig hält und Problemlösemöglichkeiten findet. Hoffnung bietet also mehr als ein wenig Trost, sie spielt eine mächtige Rolle im Leben und die Vorteile, welche sie mit sich bringt, wirken auf alle Lebensbereiche. (vgl. Goleman, 2013, S. 114–115)

Synder beschreibt Hoffnung als „die Überzeugung, da[ss] man sowohl den Willen als auch die Möglichkeit hat, seine Ziele zu erreichen, worin sie auch bestehen mögen" (Synder in Goleman, 2013, S. 115) Demnach könnte man positive Glaubenssätze auch als hoffnungsvolle Glaubenssätze beschreiben.

4. Negative Glaubenssätze

Dieses Kapitel der Arbeit beschäftigt sich mit Begrifflichkeiten, die in Bezug auf negative Glaubenssätze von Relevanz sind. Es folgt eine Darstellung des Wirken dieser negativen Überzeugungen auf das Erleben und Verhalten, sowie auf den Selbstwert eines Menschen. Abschließend wird der Frage nachgegangen, welchen Nutzen bzw. welche Funktionen negative Glaubenssätze erfüllen.

4.1 Begriffliche Einordnung

Eine Begriffsbestimmung für Glaubenssätze wurde bereits vorgenommen (siehe Punkt 1.). In ihrer negativen Erscheinungsform können sie z.B. so aussehen: ‚Ich bin ein Nichtsnutz', ‚Ich bin nichts wert' oder wie im Titel der Arbeit ‚Ich kann das nicht'. Menning betitelt diese Selbstaussagen als ‚psychische Viren', die wie selbsterfüllende Prophezeiungen wirken (vgl. Menning, 2015, S. 46). In der Fachtheorie finden sich weitere Bezeichnungen, die ebenfalls näher beschrieben werden sollen.

A. Beck, der Begründer der kognitiven Verhaltenstherapie, beschäftigte sich damit, was Menschen in einer Art *innerem Monolog* zu sich selbst sagen, bevor sie ein negatives oder unangenehmes Gefühl empfinden. Diese Denkprozesse schienen automatisch und äußerst schnell abzulaufen und wurden deshalb von Beck als **(negative) automatische Gedanken** bezeichnet. Oft werden sie als reflexartig wahrgenommen. Sie kommen ohne vorheriges Nachdenken oder Überlegen und wirken auf die Betroffenen plausibel und schlüssig. Beck zufolge kann es gelingen Schlüsselprobleme genauer herauszuarbeiten, wenn der Mensch sich auf diese innere Kommunikation konzentriert. Dafür ist es zunächst notwendig, sich in der Beobachtung seiner nicht mitgeteilten Gedanken zu schulen. (vgl. A. T. Beck, 1979, S. 31-32, 198) Auf die Identifizierung der automatischen Gedanken (siehe Punkt 6) sowie auf Konzepte, die auf der kognitiven Verhaltenstherapie beruhen und bei der Korrektur negativer Glaubenssätze angewandt werden können (siehe Punkt 7.3.1), wird später genauer eingegangen.

Irrationale Überzeugungen nach A. Ellis, dem Begründer der rational-emotiven Verhaltenstherapie (kurz REVT oder RET) haben häufig einen Zusammenhang mit dem, was ein Mensch denkt sein zu *müssen* oder zu *sollen*. Einige bestehen lediglich aus empirisch nicht belegten oder unrealistischen Feststellungen. (vgl. Ellis & Grieger, 1979, S. 8–9)

Es handelt sich um irrationale, unlogische und illegitime Schlussfolgerungen, welche aus fehlenden Informationen gezogen werden und übermäßig verallgemeinernd sind. Sie verzerren die Realität und machen die Dinge schlimmer, als sie tatsächlich sind. Häufig führen irrationale Überzeugungen in der Konsequenz zu Schwierigkeiten und Frustration. Meistens steckt hinter diesen irrationalen Überzeugungen eine ‚Muss-Ideologie', die einen Wunsch, ein Bedürfnis oder eine Forderung ausdrückt, die mit absoluter Sicherheit und Notwendigkeit erreicht werden soll. Dadurch, dass sich der Wunsch in *unstillbare* Bedürfnisse verwandelt, folgen nahezu unvermeidlich unrealistische Feststellungen. (vgl. Ellis & Grieger, 1979, S. 8–9) Die meisten irrationalen Überzeugungen lassen sich nach Lückert und Lückert in drei Gruppen aufteilen. Die erste Gruppe folgt der absoluten Forderung: ‚Ich muss meine Sache gut machen und Anerkennung erhalten, sonst bin ich wertlos'. Daraus ergeben sich Überzeugungen, wie ‚Ich muss von allen beachtet, anerkannt und geschätzt werden' oder ‚Meine Vergangenheit hat mich zu dem gemacht, was ich bin, ich kann mich nicht ändern'. Die zweite Gruppe folgt dem ‚Muss-Gedanken': ‚Andere müssen genauso rücksichtsvoll und freundlich zu mir sein, wie ich es bin. Wenn sie es nicht tun, sind sie schlechte, zu verurteilende Menschen'. Dieser äußert sich in Überzeugungen wie ‚Andere müssen mich immer fair und gerecht behandeln' oder ‚Um ein sinnvolles Leben zu führen, muss man seine Fähigkeiten voll ausschöpfen'. Die dritte Gruppe lässt sich unter der Forderung: ‚Mein Leben muss so sein, dass ich alles, was ich will, ohne Aufwand bekomme und mit nichts konfrontiert werde, was ich nicht will' zusammenfassen. Hieraus ergeben sich Annahmen, wie ‚Die Dinge müssen so laufen wie ich das will' oder ‚Ich will nicht erst Mühe haben, ich muss den Erfolg sofort sehen'. (vgl. Lückert & Lückert, 1994, S. 184)

Dysfunktionale Gedanken nach M. Hautzinger (Psychologe, Hochschullehrer und Autor mit Schwerpunkt kognitive Verhaltenstherapie) sind Denkfehler, bei welchen aus der Erfahrung heraus die Zukunft abgeleitet wird und somit Vorgehensweisen für eine Problemstellung abgeleitet werden, die zu keiner sinnvollen Lösung führen. Diese Muster helfen im Alltag schnelle Entscheidungen zu treffen und haben manchmal auch schützenden Charakter. Sie beruhen im Grunde jedoch auf bequemen Überzeugungen, wie der Annahme, dass neue Aufgaben wie immer, möglichst einfach gelöst werden. Dadurch versperren sie den Zugang zu anderen Denk- und Handlungsmöglichkeiten. (vgl. Stangl, 2022a)

Dysfunktionale Kognitionen können beispielsweise auf folgenden **Denkfehlern** beruhen (vgl. Stangl, 2022a):

- *Willkürliche Schlussfolgerungen: Ohne sichtbare Beweise oder trotz Gegenbeweise werden Schlussfolgerungen getroffen;*
- *Übergeneralisierungen: Aufgrund eines Vorfalls wird eine Regel formuliert, die auf andere Situationen übertragen wird;*
- *Dichotomes Denken: Denken in ‚alles oder nichts'- Kategorien;*
- *Personalisieren: Alles wird auf sich selbst bezogen;*
- *Selektive Abstraktion: Einige Einzelinformationen werden auf Kosten anderer Informationen überbetont und überbewertet;*
- *Maximieren und Minimieren: Negative Ereignisse werden übertrieben, positive untertrieben;*
- *Katastrophisieren: Negative Ereignisse werden stark überbewertet;*
- *Emotionale Beweisführung: Das (Bauch-)Gefühl wird als Beweis für die Richtigkeit der Gedanken herangezogen;*
- *Etikettierung: Aus einer Handlung wird ein Sachverhalt, der die ganze Person umfasst, gemacht;*
- *Gedankenlesen: Glauben, die Gedanken des anderen zu kennen, ohne nachzufragen;*
- *Tunnelblick bzw. selektive Aufmerksamkeit: Nur bestimmte Aspekte eines Sachverhalts werden wahrgenommen;*

Als **Schemata** werden hypothetische, generelle kognitive Strukturen bezeichnet, in denen Erfahrungen, Erinnerungen, Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen zusammenlaufen, die mit einer Vielzahl an generalisierten Bedeutungen verbunden sind (vgl. Beck, 1964 in Wills, 2014, S. 35). Sie können sowohl positiver, wie beispielweise ‚Ich bin ein guter Mensch', als auch negativer Natur, z.B. ‚Ich bin nichts wert', sein und ihr Inhalt ist weniger bewusst und spezifisch, als der von automatischen Gedanken (vgl. Young et al., 2003 in Wills, 2014, S. 35–36). Schemata können in Beziehung zu sehr frühen Lebenserfahrungen stehen und daher möglicherweise nie in Sprache dekodiert werden (vgl. Wills, 2014, S. 36). Sie stellen Regeln dar, an welchen sich die Richtung und Qualität des täglichen Lebens orientiert (vgl. Freeman in Hautzinger & Dreßing, 1994, S. 220). Aufgrund dessen, dass Schemata unbewusster als automatische Gedanken wirken und demnach schwerer, mit Hilfe einer Therapie enttarnt und bearbeitet werden, wurden sie an dieser Stelle lediglich der Vollständigkeitshalber erwähnt und finden keine weitere Vertiefung in dieser Arbeit.

4.2 Wirkung auf das Erleben

Der folgende Abschnitt der Arbeit beschäftigt sich mit dem Wirken negativer Glaubenssätze auf das Erleben.

Emotionen werden „stets durch die Wahrnehmung und Interpretation eines Objekts, eines Erlebnisses oder einer Situation ausgelöst und führen zu […] spezifischen Kognitionen, subjektiven Gefühlserleben und einer Veränderung […] des […] Verhaltens“ (Arnold, 2012, S. 64). Die menschliche Psyche und das Gehirn produzieren ununterbrochen Informationen in Form von Gedanken und Gefühlen, die heilsam und erbaulich sind, oder selbstschädigend bis hin zu selbstzerstörerisch sein können. Wenn Informationen ungünstig und pessimistisch interpretiert werden, macht sich der Mensch dadurch selbst unglücklich. Damit ist ein ständiges Abwerten des eigenen Selbstbildes gemeint, indem es immer wieder als negativ, fehlerhaft oder wertlos generiert wird oder wenig einflussreiche Zukunftserwartungen, die sich aus der Annahme ergeben, die Umwelt sei verantwortlich für die eigenen Misserfolge. Das kann bis hin zu ernstzunehmenden Erkrankungen, wie Depressionen führen. Mit einer gewissen Menge an schädlichen Gedanken kann eine starke Psyche gut umgehen und sie verarbeiten. (vgl. Menning, 2015, S. 17–19). Festzuhalten bleibt jedoch, dass negative Gedanken zu Gefühlen der Ängstlichkeit führen und den Zugang zum eigenen Potential und den eigenen Ressourcen abschneiden (vgl. Menning, 2015, S. 46).

Ähnliches berichtet auch Simon. Er spricht von einer ‚Mentalsperre‘, die durch negative Gedanken, wie ‚Das kann ich nicht‘ ausgelöst wird und dazu führt, dass sich die Psyche auch nicht anstrengen wird, diese selbstgesetzte Grenze zu überschreiten. Der Körper alleine vermag das jedoch oft nicht. Die menschlichen Grenzen werden ihm zufolge nicht von der Sache alleine festgelegt, sondern sind das Ergebnis ihres Geistes. (vgl. Simon, 2007, S. 220)

Beck beschreibt die Auswirkungen von negativen Glaubenssätzen wie folgt: Der Mensch stehe ständig unter Druck, die Erfüllung anderer Wünsche würde erschwert und eine Überbewertung dieser negativen Überzeugungen kann zu einer Neigung führen, depressiv zu werden. Schlussendlich führen sie aller Aussicht nach ins Unglück. (vgl. A. T. Beck, 1979, S. 212–213)

„Wer sich selbst negativ ein[schätzt], provoziert dadurch psychische Probleme und Störungen“, schreiben Lückert und Lückert (Lückert & Lückert, 1994, S. 219). Die Betreffenden leiden unter einer beeinträchtigten Lernbereitschaft, weil sie sich weniger zutrauen und nicht an den Erfolg ihrer Tätigkeit glauben. (vgl. Lückert & Lückert, 1994, S. 193)

Sie ziehen sich zurück oder flüchten in Fantasien. Es kann dazu kommen, dass sie versuchen ihr Minderwertigkeitsgefühl durch Macht- und Geltungsstreben zu kompensieren. Das alles wirkt sich auch auf ihre soziale Beziehungen aus. (vgl. Lückert & Lückert, 1994, S. 193)

Ellis ist der Meinung, dass der Mensch möglichst davon absehen soll, sich selbst zu bewerten und stattdessen eine Bewertung seiner Eigenschaften und Taten vornehmen soll. Die Selbstbewertung führe nur dazu, dass der Mensch mehr selbst- als problemzentriert handle. (vgl. Ellis in Lückert & Lückert, 1994, S. 193)

4.3 Wirkung auf das Verhalten

Nachfolgend wird nun auf das Wirken negativer Überzeugungen auf das Verhalten des Menschen eingegangen.

Negative Glaubenssätze sind negative Gedanken über sich selbst. Sie „verursach[en] ängstliches Handeln, das wiederum zu Misserfolgen führen kann. Misserfolge sind ein negatives Feedback, das erneut ein negatives Denken bewirkt. Dieses verursacht wieder ängstliches Handeln – und so fort“ (Simon, 2007, S. 222). Wie kommt es dazu, dass Denken Misserfolge produzieren kann? Negative Gedanken verkrampfen den Menschen und schaden so dem Vorankommen (vgl. Simon, 2007, S. 219). Um es mit einer Abbildung deutlich zu machen:

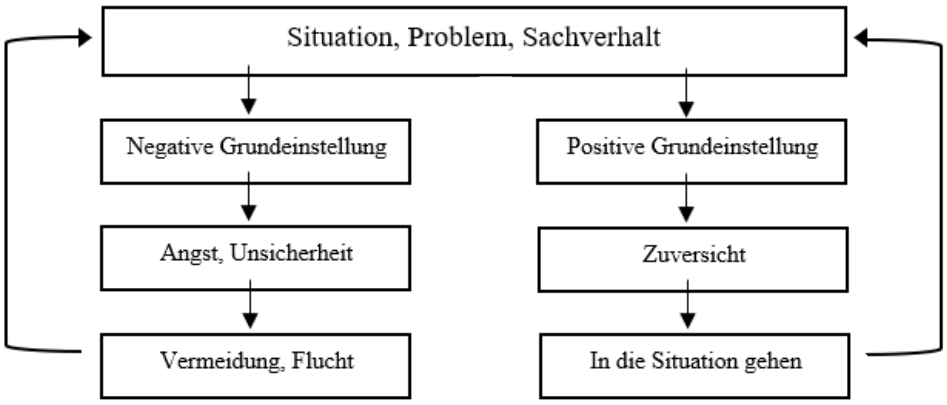


Abbildung 1: In Anlehnung an: Die Wirkungsweise positiven und negativen Denkens (Simon, 2007, S. 210)

Der Mensch steht vor einer Situation, die nicht zwingendermaßen ein Problem beinhalten muss und begegnet ihr mit negativen Gedanken. Diese Gedanken lösen, wie oben

beschrieben (siehe Punkt 4.2), negative Gefühle wie Angst und Unsicherheit aus. Diese Gefühle führen zu einem Verhalten, welches sich in Vermeidung oder Flucht zeigt. Vermeidung bedeutet, die Möglichkeiten der Welt nicht oder nicht vollständig für sich in Anspruch zu nehmen (vgl. Bronfenbrenner, 1992 in Goleman, 2013, S. 247). „Sorgen werden zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen und jagen [den Menschen] in das Verderben, das [er] vorhersag[t] (Goleman, 2013, S. 113).

Auch Schulz v. Thun beschäftigte sich mit Vermeidung. Bei negativen Glaubenssätzen handelt es sich um misserfolgsversprechende Aspekte des eigenen Selbstkonzepts, welche dazu führen, dass der Mensch den Anforderungen, für die er sich nicht gerüstet fühlt, ausweicht. So meidet er Situationen, in welchen er die seiner Auffassung nach notwendigen Voraussetzungen nicht erfüllt. Das kann soweit führen, dass Gewisse Aufgaben nach einiger Zeit wirklich nicht mehr gemeistert werden können – jedoch nicht wegen fehlenden Könnens, sondern mangelnder Übung und einem Erfahrungsrückstand, welcher sich aus der Vermeidungsstrategie des Selbstkonzepts ergeben hat. (vgl. Schulz von Thun, 1984, S. 193) Es bleibt jedoch festzuhalten, dass das Gebilde des Selbstkonzepts den Ansatz der Selbsterfüllung nicht gezwungenermaßen beinhaltet, sondern sich einzelne Erwartungen daraus selbst erfüllen (vgl. Tausch/Tausch, 1979, S. 59 in Ludwig, 1991, S. 81).

Ludwig beschreibt zwei Wege, wie sich das Selbstkonzept eines Menschen selbstverwirklichen kann: Entweder dadurch, dass das Selbstkonzept im eigenen Verhalten ‚ausgelebt' wird und sich so neu bestätigt (vgl. Tausch u.a. 1979, S. 59 in Ludwig, 1991, S. 81) oder durch die Erwartung einer außenstehenden Person. Diese Erwartung hat Auswirkungen auf das sichtbare Verhalten der außenstehenden Person in der Kommunikation mit der Person, bei welcher das Selbstkonzept beeinflusst wird. Diese Beeinflussung wird sichtbar durch die Selbsterfüllung der Erwartung der außenstehenden Person (vgl. u.a. Tausch/Tausch 1979, S.64,67 in Ludwig, 1991, S. 81). Um es an einem Beispiel deutlicher zu machen: Die Eltern von einem Kind haben die Erwartung, dass ihr Kind das Überqueren eines Baches auf einem Baumstamm nicht schaffen wird. Diese Erwartung hat Einfluss auf die Kommunikation mit ihrem Kind. Sie äußern Sorge und geben Rat zur Vorsicht. Diese Aussagen beeinflussen das Selbstkonzept des Kindes, welches sich ohnehin für nicht sehr geschickt hält. Das Kind fällt vom Baumstamm in das Wasser und erfüllt somit sowohl die Erwartung seiner Eltern als auch die eigenen, welche sich aus seinem Selbstkonzept ergeben.

Negative Glaubenssätze spielen sich meist in Form von kognitiven Prozessen ab und werden deshalb von D. Meichenbaum (Psychotherapeut und Mitgründer der kognitiven Verhaltenstherapie) als ‚innerer Dialog' bezeichnet (vgl. Meichenbaum in Lückert & Lückert, 1994, S. 198). Dieses lautlose, mentale Sprechen hat ihm zufolge grundlegende Bedeutung für die Steuerung des menschlichen Verhaltens. Es tritt auf, wenn er Lösungen sucht und hierfür Argumente abwägt und beinhaltet ebenso Annahmen, Einstellungen und Überzeugungen. Die verbale Selbstanweisung, die darauf folgt, bestimmt das Verhalten weitgehend. Daraus ergibt sich die Hypothese, über das innere Sprechen das Verhalten ändern zu können. (vgl. Lückert & Lückert, 1994, S. 198–199) Selbstgespräche beeinflussen das Verhalten des Menschen unmittelbar und auf nahezu selbe Weise wie interpersonale Anweisungen. (vgl. Meichenbaum & Kutscher, 1979, S. 202) In positiver Form helfen sie, bei der Konzentration auf eine Aufgabe, ein Ziel oder die Lösung. (vgl. Lückert & Lückert, 1994, S. 198–199). Hierzu später mehr (siehe Punkt 7.3.1).

4.4 Wirkung auf den Selbstwert

Negative Glaubenssätze bergen einen selbstwertschädigenden Charakter. Wie bereits beschrieben (siehe u. a. Punkt 2), gehen diese schädlichen Annahmen über die eigene Person in ihr Selbstkonzept über. Wenn in der Kindheit Sätze, wie ‚Das wird sowieso nichts', ‚Du bist vielleicht ein Jammerlappen' oder ‚Das lernst du sowieso nie' fallen, vermitteln diese in der Anhäufung die Selbstannahme, man sei unzulänglich und unfähig. Das erzeugt ein fragiles Selbstwertgefühl bei Betroffenen. (vgl. Gerhardt, 2006, S. 133)

Die Erfahrung, mit dem „eigenen Verhalten [keine] positive Wahrnehmung im Sinne [der eigenen] unmittelbaren Ziele und Bedürfnisse bewirken zu können […] ist nicht gerade selbstwerterhöhend", schreibt der Psychotherapeut und Hochschullehrer K. Grawe (Grawe, 2004, S. 209) in Bezug auf Bindungserfahrungen mit den Eltern. Diese Aussage kann jedoch gleichermaßen für andere Situationen gelten, in welchen der Mensch seine Ziele durch sein eigenes Verhalten, welches vielleicht von negativen Gedanken gelenkt wird (wie oben beschrieben), verfehlt.

Die Wirkung negativer Glaubenssätze auf Erleben, Verhalten und den Selbstwert einer Person steht natürlich in Verbindung mit- und beruht aufeinander.

4.5 Nutzen und Funktion negativer Glaubenssätze

Der Einfluss negativer Überzeugungen auf das Erleben, Verhalten und den Selbstwert des Menschen scheint ausschließlich schädlich zu sein. Daraus ergibt sich die Frage nach der Daseinsberechtigung, dem Nutzen oder der Funktion von negativen Glaubenssätzen.

Zumindest bei der Entstehung haben negative Glaubenssätze nach Schulz (Coach für Persönlichkeitsentwicklung) einen positiven Nutzen. Hierbei stellt die negative Annahme häufig eine Schutzfunktion dar für eine Situation, welche Betroffenen Angst macht. (vgl. Schulz, 2021) Um es an einem Beispiel zu erklären: Ein Kind, das gerne lautstark spielt und von der ungeduldigen Mutter mit scharfem Ton dazu aufgefordert wird, leiser zu sein, schützt sich und seine Gefühle vor weiteren Zurückweisungen der Mutter, indem es ihrer Aufforderung nachgeht. Weil es nun leiser ist, erfährt es etwas mehr Zuwendung der Mutter. Daraus ergibt sich möglicherweise die Annahme: ‚ich bin nur gut, wenn ich still und unauffällig bin'. Der Ursprung dieser Überzeugung war hier eine Selbstschutzmaßnahme des Kindes vor der Zurückweisung der Mutter.

Überzeugungen haben nach Martens die Eigenschaft, dass sie die subjektive Bewertung von Dingen, Menschen und Ereignissen durch den ihnen impliziten Automatismus vereinfachen. Die innere Einstellung ist bereits vor der Wahrnehmung des Objekts entschieden. So muss der Mensch nicht jedes mal neu entscheiden oder Vor- und Nachteile abwägen. Die innere Einstellung ist eine Art Gewohnheit geworden. (vgl. Martens & Begus, 2018, S. 48) Negative Glaubenssätze ermöglichen es dem Menschen demnach, Situationen schneller zu erfassen und einzuschätzen.

Ein weiterer Vorteil negativer Überzeugungen findet sich darin, dass Annahmen den Menschen mit seinem sozialen Umfeld verbinden. Wenn er sie ändert, könnte er somit auch wichtige Kontakte verlieren. (vgl. Martens & Begus, 2018, S. 48) Das lässt sich z.B. im Kontext der Schule gut nachvollziehen. Wenn Lernende den Glaubenssatz ‚Mathe kann ich nicht' vertreten und diesen mit einigen Freunden teilen, kann dieser Glaubenssatz eine verbindende Wirkung entfalten.

Zu evaluieren, welchen Nutzen negative Glaubenssätze für den betroffenen Menschen haben, bringt den entscheidenden Vorteil mit sich, Widerstand vorzubeugen, fügen Padesky und Greenberger an. Es ist ihnen nach hilfreich, Angaben zugunsten der negativen Überzeugungen kritisch zu prüfen, um Opposition zu verhindern. (vgl. Padesky & Greenberger, 1985 in Wills, 2014, S. 127)

Konkret bedeutet das, den Menschen mit negativen Glaubenssätzen selbst darauf kommen zu lassen, dass ihn diese Gedanken einschränken. Ein reines Urteil und Rat von Außen erzeugt nämlich Abwehr und Widerstand. Jedes menschliche Verhalten hat einen Nutzen, einen Zweck, verfolgt ein Ziel (vgl. Stangl, 2022b). Dieses zu identifizieren und sich mit der Frage auseinanderzusetzen, wie es auf andere Weise verfolgt werden kann, erleichtert die Veränderung im Verhalten.

5. Gründe, die dafür sprechen, negative Glaubenssätze zu korrigieren

Aus den Auswirkungen von negativen Glaubenssätzen auf das Erleben und Verhalten (siehe Punkt 4.2 und 4.3) des Menschen ergeben sich bereits einige Gründe, die dafür sprechen die eigenen negativen Überzeugungen zu identifizieren und umzugestalten. Um einzelne noch einmal aufzugreifen: Negative Gedanken führen zu unangenehmen Gefühlen, wie Angst und Druck und können in hohem Ausmaß sogar Erkrankungen, wie Depressionen hervorrufen. Sie blockieren den Menschen in seiner Leistungsfähigkeit und begrenzen ihn im Zugang zu seinem Potential und seinen Ressourcen. Eine andere Richtung, welche die Betroffenen durch den Einfluss negativer Glaubenssätze einschlagen können, wäre das Streben nach übermäßiger Macht und Bedeutung, welches negativen Einfluss auf soziale Beziehungen zur Folge haben kann. Insgesamt lassen sie den Menschen den Fokus stark auf sich selbst legen und weniger auf Tatsachen und Situationen, was das Verhalten betroffener Personen beeinflusst. Hier zeigen sich die Auswirkungen dann in Misserfolgen, welche auf Flucht und Vermeidung beruhen. Außerdem haben diese Annahmen eine selbstwertschädigende Eigenart (siehe Punkt 4.4). Letztlich bergen negative Glaubenssätze die Gefahr, sich im Sinne der selbsterfüllenden Prophezeiung zu verwirklichen. Dieses Potential weisen jedoch auch positive Glaubenssätze auf -was dafür sprechen kann, die eigenen negativen Glaubenssätze in positive zu modellieren oder neue positive zu erschaffen.

Negative Glaubenssätze entstehen zunächst aus Selbstschutz heraus (siehe Punkt 4.3.5). Die Psychologin, Therapeutin und Autorin Stahl findet darin einen weiteren Grund, diese Überzeugungen abzulegen. Denn Selbstschutzstrategien helfen ihr zufolge kurzfristig, mittel- und langfristig jedoch, stellen sie sich als belastend heraus. (vgl. Stahl, 2019, 18:55 Minute ff)

Auch das Maß an Zeit, Kraft und sogar Gesundheit, welches für negative Gedanken verloren geht und somit wertvolle Lebensenergie ungenutzt lässt, bleibt erwähnenswert (vgl. Simon, 2007, S. 218). Wohingegen positive Selbstgespräche die Lebensdauer des Menschen sogar erhöhen (vgl. Simon, 2007, S. 222).

Davon, dass sich die emotionale Reaktion eines Menschen ändert, sobald er seine Einschätzung gegenüber einer Situation korrigiert, ist auch Beck überzeugt (vgl. A. T. Beck, 1979, S. 28). Denn wie bereits oben erläutert (siehe Punkt 4.2), sind Gefühle eng mit Gedanken verknüpft. „Nicht alle Menschen, deren Denken auf Irrtümern beruht [, wollen oder müssen] diesen Umstand korrigieren“ (A. T. Beck, 1979, S. 183).

Dies sei nur erforderlich, wenn sich die irreführenden Gedanken störend auf das Leben des betroffenen Menschen auswirken oder ihn unglücklich machen (vgl. A. T. Beck, 1979, S. 183). Als absolut angesehene Grundsätze, unrealistische Überzeugungen und unangemessen oder übertrieben genutzte Annahmen, führen zu Schwierigkeiten oder auch psychischen Erkrankungen (vgl. A. T. Beck, 1979, S. 205–206). Deshalb sollten diese durch realistischere und flexiblere Regeln ersetzt werden (vgl. A. T. Beck, 1979, S. 206).

Problematische Auswirkungen von Annahmen auf das Leben eines Menschen werden deutlicher, wenn die Überzeugungen explizit und prüfbar gemacht werden. Das kann unter anderem dadurch gelingen, dass Glaubenssätze in ‚Wenn-dann-Sätze' umformuliert werden. Um es an einem Beispiel zu erklären: Aus ‚Ich kann niemandem trauen' wird ‚Wenn ich jemandem zu sehr vertraue, nutzt er das sicher aus'. (vgl. Wills, 2014, S. 125) Diese Umformulierung führt dazu, dass das negative Ausmaß der Annahme deutlicher wird.

6. Negative Glaubenssätze identifizieren

Um negative Annahmen korrigieren zu können, ist es zunächst notwendig, diese aufzuspüren. Hierfür werden in der Literatur unterschiedliche Vorgehensweisen angeführt. Im Folgenden werden die Selbstbeobachtung, Fragetechniken, die ABC-Theorie, die Spaltentechnik, Achtsamkeitsübungen, wie das Focusing und die Arbeit mit Affirmationen näher beschrieben.

Hautzinger und Döpfner beschreiben die **Selbstbeobachtung** als Instrument, um eigene sichtbare oder verdeckte Verhaltensweisen zu beobachten und zu registrieren. (vgl. Döpfner et al., 2020, S. 131) „Durch erhöhte Bewu[ss]theit und zielgerichtete Aufmerksamkeit überwacht der [Mensch] mit wachsender Empfindsamkeit seine Gedanken, Gefühle, physiologischen Reaktionen und/oder Verhaltensweisen“ (Meichenbaum & Kutscher, 1979, S. 218). Die Selbstbeobachtung dient zumeist der Erfassung eher privater und schwer zugänglicher Ereignisse und Verhaltensaspekte. Grundsätzlich wird zwischen zwei Beobachtungsformen, welche sich für Grübeln oder negative Selbstbewertung besonders eignen, unterschieden. Die Häufigkeitsstichprobe konzentriert sich auf das *Auftreten* des Zielverhaltens, während die Zeitstichprobe oder Ereignisstichprobe *Zeiträume oder Ereignisse* bestimmt, in welchen das Zielverhalten auftritt. In der Umsetzung können Tages- oder Wochenprotokolle dazu dienen, das eigene Verhalten oder die Stimmung schriftlich zu erfassen. Diese Methode erfordert ein gewisses Maß an Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsleistungen und die möglichst konkrete Festlegung des Beobachtungsgegenstands. Außerdem ist es immer zu empfehlen, die Schwierigkeit langsam zu steigern. (vgl. Döpfner et al., 2020, S. 131–133) Um es an einem konkreten Bespiel zu erläutern: Wenn jemand feststellt, neue Aufgaben führen immer zu einem flauen Bauchgefühl, könnte der Sache mittels der Selbstbeobachtung auf den Grund gegangen werden. Der zu beobachtende Gegenstand könnte hier in einem ersten Schritt die Auftretenshäufigkeit dieses Körpergefühls sein und in einem nächsten die konkrete Bestimmung der eigenen Gefühle und Gedanken während neuer Aufgaben. Somit könnte die betroffene Person Glaubenssätze, wie ‚Ich vermassele sowieso immer alles‘ an sich feststellen, die diesen Zustand herbeiführen, welchen sie vorher als ‚einfach nur so ein Gefühl‘ abgetan hat. An dieser Stelle kann auch Damasios Konzept von Emotionen Erwähnung finden. Er beschreibt Emotionen als Körperzustandsveränderungen also Erregungszustände, wie das oben beschriebene flaue Bauchgefühl und Gefühle, als die *Wahrnehmung* dieser Körperzustandsveränderungen (vgl. Lenzen, o. J., S. 6). Das schriftliche Festhalten der Beobachtungserkenntnisse kann insofern hilfreich sein, dass möglicherweise zunächst

nur ein weiteres Gefühl erkennbar wird, während beim nächsten Auftreten ein Bild dazu kommt und bei weiteren Beobachtungen langsam Gedanken herauszulesen sind. Das Protokoll dient also der Sammlung und Ordnung der eigenen Gedanken und Gefühle.

Um **irrationale Überzeugungen aufzuspüren**, beschreiben Lückert und Lückert Fragen, die in Form einer Selbstreflexion an sich selbst gerichtet werden können (Lückert & Lückert, 1994, S. 183):

- *Was erwarte ich so dringlich bei anderen und mir?*
- *Was irritiert oder stört mich besonders stark bei anderen und mir?*
- *Was verurteile ich hart bei anderen und mir?*
- *Was empfinde ich im Leben als Niederlage und Katastrophe?*

Ellis beschreibt die Suche nach dem *sollen* und *müssen* als den wichtigsten Schritt beim Identifizieren der irrationalen Überzeugungen, auch wenn nicht alle Überzeugungen mit diesen beiden Worten verbunden sind. Diese Suche nach absoluten Forderungen kann mit der Frage ‚Welches Sollen und Müssen rede ich mir ein und schaffe ich mir damit Probleme? Und welchen Teil meines Lebens betrifft diese Forderung?' begonnen werden. Wenn eine solche Annahme, wie z.B. ‚Ich muss Arbeiten. Aber ich werde niemals einen guten Job finden. Das Leben macht es mir zu schwer' gefunden wurde, kann diese mit Fragen, wie ‚Was gibt es für Beweise dafür, dass ich nie einen guten Job finde?' oder ‚Was macht es denn zu schwer?' unterbrochen und negiert werden. (vgl. Ellis & Grieger, 1979, S. 8–10)

Eine weitere Möglichkeit des Aufspürens bietet die **ABC-Theorie** nach Ellis. *A* beschreibt ein Geschehnis, eine aktivierende Erfahrung. *C* bestimmt die emotionalen Reaktionen und Konsequenzen im Verhalten, welche auf *A* zurückzuführen sind. Fälschlicherweise könnte nun die Annahme folgen, dass *C* das Ergebnis von *A* ist, bzw. *A* die Ursache für *C*. Die rational emotive Therapie geht jedoch davon aus, dass *C* nicht die Folge von *A* ist, sondern von *B. B* sind die Überzeugungen in Hinblick auf *A*. (vgl. Ellis & Grieger, 1979, S. 5–6) Als Beispiel kann wie oben das Ereignis *(A*) Arbeitssuche in Folge von Jobverlust dienen. Die emotionalen Reaktionen (*C*) könnten Niedergeschlagenheit und Enttäuschung sowie Rückzug sein. Nun liegt die Annahme nahe, dass diese Reaktion aus dem Ereignis entsteht. Nach Ellis beruht sie jedoch auf der Überzeugung in Hinblick auf das Ereignis (*B*), nämlich beispielsweise der, dass man ohne Job nichts wert sei. Über das Erforschen und Analysieren dieser Denkprozesse können irrationale Überzeugungen entdeckt werden (vgl. Ellis & Grieger, 1979, S. 10).

Automatische Gedanken gehen einem Gefühlszustand voraus. Dementsprechend können sie nach Beck aufgespürt werden, indem sich die **vorausgegangenen Gedanken bewusst gemacht werden**, sobald ein unangenehmes oder negatives Gefühl empfunden wird. Durch das bewusste Konzentrieren lernt der Mensch nach und nach diese Gedanken zu identifizieren, bevor sie einen Gefühlszustand herbeiführen. (vgl. A. T. Beck, 1979, S. 32) Beck und Freeman identifizieren automatische Gedanken, indem sie sich mit den Umständen, die auf ein Problem hinweisen, beschäftigen. Um den automatischen Gedanken zu identifizieren, kann es helfen, sich eine Erfahrung, in welcher man sich unwohl fühlte, möglichst genau vorzustellen, als würde sie gerade geschehen. Durch dieses Wiedererleben können die gleichen Gedanken wieder hervortreten und diesmal aktiv wahrgenommen und erfasst werden. (vgl. A. T. Beck et al., 1999, S. 69–70) Außerdem können die Betroffenen darin geschult werden, auf ihre automatischen Gedanken zu achten. Das gelingt, indem sie lernen kurz inne zu halten und sich die Frage zu stellen: ‚Was geht mir gerade durch den Kopf?', wenn sie eine unangenehme Veränderung ihrer Stimmung wahrnehmen. (vgl. J. S. Beck, 1999, S. 92)

Um Denkfallen in dysfunktionalen Gedanken zu identifizieren, lohnt es sich, seine Gedanken **auf berechtigte und unberechtigte Anteile hin zu überprüfen** (vgl. Stangl, 2022a). Um es an einem Beispiel deutlich zu machen: Wenn der dysfunktionale Gedanke in Richtung Katastrophisieren geht, kann geprüft werden, welche Sorgen tatsächlich wahrscheinlich und dementsprechend berechtigt sind und welche überbewertet sind.

Eine praktischere Methode ist das **Spaltenprotokoll** nach Hautzinger, welche zum einen dafür angewandt wird, automatische Gedanken zu erkennen und in einem zweiten Schritt genutzt wird, um diese zu ändern. Zunächst werden fünf Spalten auf einem Papier gezogen. Diese werden mit ‚Auslöser', ‚Gefühl (in Stärke 0-100)', ‚automatischer Gedanke', ‚realistischer Gedanke' und ‚Ergebnis' beschriftet. Auslöser können alle äußeren Umstände und inneren Prozesse sein, wie beispielsweise der Gedanke, am Wochenende ganz alleine zu sein. Unter ‚Gefühl', werden diejenigen beschrieben, welche in dieser Situation empfunden wurden. Außerdem soll eine Einschätzung der Intensität vorgenommen werden. Auf das Beispiel bezogen, könnten hier ‚Traurigkeit und Einsamkeit mit Intensität 75' benannt werden. In der dritten Spalte können dann automatische Gedanken gesammelt werden, die aufgekommen sind, z.B. ‚Ich habe keine Freunde und niemand interessiert sich für mich.'. (vgl. Hautzinger, 2015 in Heßler & Fiedler, 2019, S. 90–91) Die weiteren Spalten dienen der Korrektur dieser automatischen Gedanken und werden zu einem späteren Zeitpunkt der Arbeit (siehe Punkt 7.3.1) wieder aufgegriffen.

Auch durch Achtsamkeit, Entspannung und Aufmerksamkeitsübungen können negative Glaubenssätze identifiziert werden. Eine dieser Techniken nennt sich **‚Focusing'** und wurde von Gendlin entwickelt. „Focusing ist eine leicht anzuwendende und sanfte, körperorientierte Selbsthilfemethode zur Klärung persönlicher Probleme" (Gendlin in Simon, 2007, S. 168). Es geht hierbei darum, den Verstand und das Körpergefühl eines Menschen wieder miteinander zu verbinden, um Klarheit über das eigene Empfinden zu erhalten (vgl. Simon, 2007, S. 168–169). Der Prozess des Focusing wird in sechs Schritten empfohlen. Zunächst wird die Konzentration auf den eigenen Körper gelenkt, indem man sich beruhigt, entspannt und in sich hineinhört. Nun können Fragen gestellt werden, die vom Körper beantwortet werden sollen. Die Antwort erfolgt in Form eines Gefühls oder eines Gedankens. Es ist wichtig, die Antwort erst einmal anzunehmen und ihr Raum zu geben. In einem zweiten Schritt kann die Antwort des Körpers nun näher betrachtet werden. Es geht darum, darauf zu achten, welche Gefühle diese Antwort in ihrer Gesamtheit auslöst und diese auf sich wirken zu lassen. Nun erfolgt der Versuch, die Antwort in ein Adjektiv, einen Satz oder ein Bild umzuwandeln. Es sollten Wörter oder Bilder dabei entstehen, die der Antwort des Körpers besonders gut entsprechen. Es folgt ein Pendeln zwischen Wort/Bild und Körperantwort, um zu prüfen, ob die beiden zusammenpassen, ob das Wort oder Bild das innere Wissen *so* gut beschreibt. Nun folgt die Frage nach dem ‚Warum?' oder dem ‚Was möchte mir dieses Gefühl zeigen?'. Hierbei gilt es auch, viel Zeit einzuplanen und sich mit Ruhe und Aufmerksamkeit seinem Körper zu widmen. Eine Antwort des Körpers ist dadurch zu erkennen, dass sie ein Gefühl von Erleichterung und Entspannung herbeiführt. Der letzte Schritt besagt, offen zu sein für alles, was als Antworten kommt. (vgl. Simon, 2007, S. 170–171)

Auch Menning misst der Achtsamkeit große Bedeutung bei und glaubt an die Fähigkeit des Körpers zu kommunizieren. Dafür werden zunächst die Augen geschlossen und die Konzentration auf den Atem gelenkt. Dann werden Körpersignale in Form von Verspannungen, Kribbeln, etc. wahrgenommen sowie Bedürfnisse. Es folgt eine Beobachtung der Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse, indem sie zunächst wahrgenommen werden. Anschließend werden die guten Denkmuster behalten und die schlechten sollen unmittelbar weiterziehen. (vgl. Menning, 2015, S. 107)

Bloch schlägt zur Aufdeckung innerer Einstellungen vor, mit **Affirmationen** zu arbeiten. „Eine Affirmation ist ein positiver Gedanke oder eine Vorstellung, auf die man sich bewu[ss]t konzentriert, um ein gewünschtes Resultat zu erzielen" (Bloch, 1996, S. 19).

Für diese Technik wird ein Papier benötigt, das in zwei Spalten geteilt wird. Auf die eine Seite wird nun die Überschrift ‚Affirmationen' und auf die andere ‚Was aufsteigt' geschrieben. Nun würde eine positive Affirmation, welche der betreffende Mensch gerne für sein Leben übernehmen würde, auf der ersten Seite Platz finden. Dann gilt es, sich wieder Zeit und Ruhe zu geben und abzuwarten, was aus dem ‚Unterbewussten' aufsteigt. Das findet nun auf der anderen Seite des Papiers Raum. Dieser Vorgang des freien Assoziierens wird mit der gleichen Affirmation wiederholt, bis das Blatt beschrieben ist. Dadurch wird auf der rechten Seite ersichtlich, welche negativen Glaubenssätze das Übernehmen der Affirmation verhindern. (vgl. Bloch, 1996, S. 26–27) Um es an einem Beispiel deutlich zu machen: Eine Affirmation könnte lauten 'Ich bin genug'. Diese würde der betreffende Mensch auf die linke Seite eines Blattes schreiben und abwarten, was nun in ihm aufsteigt. Das könnten Gefühle sein, wie Anspannung und Scham oder Gedanken, wie ‚Was kannst du denn schon?', ‚Im Vergleich mit anderen schneidest du echt schlecht ab.' oder ‚Ja, aber abnehmen könntest du schon mal'. Diese Rückmeldungen werden auf der rechten Seite des Blattes gesammelt und geben Aufschluss über negative Annahmen, die dieser Mensch gegenüber sich selbst vertritt.

7. Wie die Überarbeitung negativer Glaubenssätze gelingen kann

Dieses Kapitel der Arbeit beschäftigt sich mit der Korrektur negativer Glaubenssätze. Zunächst werden hierfür grundsätzliche Aspekte und Voraussetzungen beschrieben. Daraufhin folgt eine Auseinandersetzung mit förderlichen Persönlichkeitsmerkmalen und Kompetenzen sowie der Haltung, die dabei eingenommen werden sollte. Im Anschluss werden ferner ausgewählte Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie, des Neuro-Linguistischen Programmierens und anderer Ansätze vorgestellt.

7.1 Voraussetzungen und Grundsätzliches

Zunächst gilt es an dieser Stelle eine Abgrenzung zu krankheitswertigen Störungsbildern zu ziehen. Die hier folgenden Methoden und Techniken lehnen gewiss an Grundlagen der Psychotherapie an, jedoch sollten sie bei schwerwiegenden Erkrankungen nicht ohne professionelle Hilfe durchgeführt werden. Die Arbeit begrenzt sich in dieser Hinsicht auf negative Überzeugungen im Alltag oder in (leichten) Krisensituationen. Dass sich die Techniken hierbei gut anwenden lassen, kann auch damit begründet werden, dass eine kognitive Herangehensweise erfolgreicher anschlägt, je weniger schwerwiegend das Problem ist (vgl. Freeman in Hautzinger & Dreßing, 1994, S. 229).

Um negative Überzeugungen zu korrigieren ist es nach Beck erforderlich, dass der Mensch, der dies umsetzen möchte, fähig ist, zwischen äußerer Realität und innerem Phänomen zu unterscheiden und diese Differenz anzunehmen. Er sollte in der Lage sein, Hypothesen zu überprüfen, bevor er sie als gültig akzeptiert. Zudem erfordert eine Korrektur die Fähigkeit der Distanzierung, also der Abgrenzung zwischen ‚Ich glaube' und ‚Ich weiß'. Während Ersteres eine Meinung ausdrückt, welche einer Verifizierung bedarf, stellt Zweiteres eine unwiderlegbare Tatsache dar. (vgl. A. T. Beck, 1979, S. 196, 203)

Eine weitere Voraussetzung liegt in der Selbsterkenntnis. Es ist wichtig „aus eigener Erfahrung zu lernen, da[ss] [man] aufgrund bestimmter Einstellungen größeres Leid und weniger Glück erfährt, als wenn [man] sich von gemäßigteren oder realistischeren Grundsätzen leiten lä[ss]t" (A. T. Beck, 1979, S. 214).

Beck vertritt außerdem die Haltung, dass der Mensch automatisch dazu tendiert, seine Annahmen zu korrigieren, sobald ihm bewusst geworden ist, dass sie fehlangepasst sind oder der Realität widersprechen (vgl. A. T. Beck, 1979, S. 215).

Auch Festinger ist der Ansicht, dass es manchmal genügt, ein Problem zu identifizieren und sich dessen bewusst zu werden, um Veränderungsprozesse in die Wege zu leiten. Sobald der Mensch anfängt, seine ursprüngliche Idee in Frage zu stellen und Zweifel zu hegen, wird er diese evaluieren. Wenn diese Evaluation zu der Erkenntnis führt, die Idee sei nicht valide oder nützlich, wird er sie modifizieren oder verändern. (vgl. Festinger. 1957 in Wills, 2014, S. 121)

Ein letzter grundsätzlicher Hinweis gilt dem konsequenten Durchhalten der Veränderung. Der Mensch tendiert dazu, erfolgsversprechende Verhaltensweisen wieder einzustellen, wenn sich das Problem verbessert. So funktioniert Veränderung jedoch nicht. Es geht um mehr als das Erlernen einiger Tricks. Und dieser Prozess bedarf Zeit, Einsatz, Intensität und konsequentes Durchhalten. (vgl. Dweck, 2019, 289, 291) Auch Willson sieht in der stetigen Wiederholung die Aussicht auf Erfolg. Alternative Denk- und Verhaltensmuster müssen viele Male ausprobiert werden, bevor der Mensch eine positive Veränderung feststellen kann. Es hilft, sich selbst viele Gelegenheiten zu schaffen, um einen Gewöhnungseffekt zu generieren. Und das, obwohl sich neue Gedanken und Verhaltensweisen zunächst unnatürlich oder gekünstelt anfühlen können. (vgl. Willson & Branch, 2007, S. 257)

7.2 Persönlichkeitsmerkmale, Kompetenzen und Haltung

In diesem Absatz wird auf unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale und Fähigkeiten eingegangen, die zum Gelingen der Korrektur positiv beitragen. Teilweise werden auch Strategien vorgeschlagen, wie diese Eigenschaften weiter ausgebaut werden können. Außerdem geht es darum, welche innere Haltung als förderlich für diesen Veränderungsprozess gilt.

7.2.1 Resilienz

Unter Resilienz versteht man „die Fähigkeit des psychischen Immunsystems […] seine selbst(wert)erhaltenden Ressourcen in einer spezifischen Situation zu einem spezifischen Zeitpunkt flexibel einsetzen und erhalten zu können und aus Krisen und Konflikten neue Resistenzen zu lernen“ (Menning, 2015, S. 95). Umgangssprachlich wird auch von Widerstandskraft gesprochen, die sich im Umgang mit schweren Situationen zeigt.

Resilienz ist keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern vielmehr eine dynamische Fähigkeit, die gelernt werden kann und in herausfordernden Situationen auf die eigenen Ressourcen und Bewältigungsstrategien zurückzugreifen lässt (vgl. Menning, 2015, S. 96–97). Es kann also davon ausgegangen werden, dass resiliente Menschen im Umgang mit Herausforderungen handlungsfähiger bleiben und sich nicht so stark von negativen Überzeugungen leiten lassen.

Fähigkeiten, die zum Ausbau der eigenen Resilienz beitragen, sind nach Gillham emotionale Kompetenzen, Selbstkontrolle, Problemlöse- und Entscheidungskompetenzen, soziale Aufmerksamkeit, soziale Kompetenzen und Selbstwirksamkeit (vgl. Gillham u.a., 2013, S.10 in vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e. V., 2022, S. 54–55). Auf einige dieser Aspekte wird im folgenden noch näher eingegangen.

7.2.2 Problemlösefähigkeit und Bewältigungsstrategien

Ein hohes Maß an Problemlösefähigkeit wird nach Fröhlich-Gildhoff dadurch bestimmt, dass der Mensch dazu in der Lage ist, angemessene Entscheidungen zu treffen, besonders in herausfordernden Situationen. Außerdem verfügt er über ein breites Spektrum an Entscheidungsalternativen, die strukturiert nach Vor- und Nachteilen gewichtet werden können. Durch eine Verbesserung der Problemlösestrategien kann auch das Selbstbild der betreffenden Person positiv beeinflusst werden, was durch die Bewältigungs- und Selbstwirksamkeitserfahrungen zu begründen ist. (vgl. Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 52–53)

Das Wahrnehmen der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten ist abhängig von biografischen Erfahrungen, wie bisherigen Bewältigungserfahrungen, Erfahrungen mit sozialen Beziehungen bzw. sozialer Unterstützung und die eigene Erfolgsorientierung. Aber auch andere Kompetenzen, die sich teilweise mit den Kompetenzen zum Aufbau von Resilienz oben überschneiden, haben wichtigen Einfluss, unter anderem Selbstwirksamkeit, Kontrollerleben, Selbstregulation und soziale Kompetenzen. (vgl. Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 29) Eine Verbesserung in diesen Kompetenzbereichen erwirkt demnach eine Erweiterung in den eigenen Bewältigungsstrategien. Negative Glaubenssätze kommen häufig in herausfordernden Situationen zum Ausdruck. Hat der Mensch hierbei ein hohes Maß an Problemlöse- und Bewältigungstechniken, können diese den Einfluss der negativen Überzeugungen schmälern. Gleichzeitig wirken diese Fähigkeiten positiv bei der Korrektur negativer Glaubenssätze sowie beim Ausbau der Resilienz. Dass das Wahrnehmen der eigenen Bewältigungsstrategien

so stark von bisherigen Erfahrungen, vor allem im sozialen Kontext, abhängt, zeigt erneut den wesentlichen Einfluss frühkindlicher Erfahrungen im Familienleben.

Um die eigene Problemlösefähigkeit zu steigern, kann beispielsweise die Methode **‚Reverse Storytelling'** angewandt werden. Hierbei wird sich vorgestellt, das Ziel in der Zukunft erreicht zu haben. Dann folgt eine möglichst detailreiche Rekonstruktion der einzelnen Schritte, von der Zukunft aus in die Vergangenheit, die dafür nötig waren. Diese Rückwärtsplanung kann durch folgende Leitfragen unterstützt werden: ‚Wie habe ich es geschafft, mein Ziel zu erreichen?', ‚Welche Haltung war dafür nötig?', ‚Welche Gedanken haben mich befähigt, Widerstände zu überwinden?'. (vgl. Sauerland, 2015, S. 77–78)

7.2.3 Selbstregulation

Menning beschreibt die Selbstregulation als einen wichtigen Hebel des psychischen Immunsystems. Es geht darum, eine Balance zwischen den Neurotransmittern zu erhalten. Selbstregulation kann sich auf die Stimmung beziehen, dann wird der Serotoninspiegel ausbalanciert, indem er engmaschig mit dem subjektiven Empfinden abgeglichen wird. Freude wird beispielsweise mit dem Dopaminspiegel geregelt. Motivation und Antrieb werden durch Noradrenalin herauf- oder herabreguliert. Mit Emotionsregulation kann die Ausschüttung von Stresshormonen beeinflusst werden. Dabei ist der Mensch kein Opfer seiner Neurobiologie, Neurotransmitter und Hormone, sondern steuert dieses System selbst. (vgl. Menning, 2015, S. 35–36)

Wie bereits oben beschrieben (siehe Punkt 2), lernen Kinder die Regulation ihrer Gefühle durch ihre Eltern, indem die Bezugspersonen die Gefühle der Kinder spiegeln und ihnen einen Weg aufzeigen, mit diesen umzugehen. Um in herausfordernden Situationen Abstand von den eigenen Gedanken und Gefühlen nehmen zu können und dadurch die (negativen) Gedanken besser wahrnehmen zu können, welche die Gefühle auslösen, ist die Selbstregulation eine wichtige Fähigkeit.

7.2.4 Selbstwirksamkeit

Unter Selbstwirksamkeit versteht man „die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können" (Satow, 2022).

Dabei wird auf „das grundlegende Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und verfügbaren Mittel“ (Fröhlich-Gildhoff in Gahleitner et al., 2014, S. 55) zurückgegriffen.

Nach Bandura (Psychologe und Entwickler der sozial-kognitiven Lerntheorie) besitzt der Mensch die Fähigkeit, aus eigener Kraft zu reagieren und ist in der Lage, sein Denken, Fühlen und Handeln in gewissen Umfang selbst zu kontrollieren. Dafür benötigt er in der Regel keine externe Bekräftigung. Die meisten Verhaltensweisen werden aufgrund der Selbstbekräftigung ausgeführt. Hierbei setzt sich der Mensch Verhaltensstandards und reagiert auf deren Erfüllung mit Selbstbelohnung und auf deren Nichterfüllen mit Selbstbestrafung. (vgl. Bandura & Verres, 1979, S. 132)

> *Wenn Individuen die Selbstzufriedenheit von der Zielerreichung abhängig gemacht haben, neigen sie dazu, ihre Anstrengungen solange beizubehalten, bis ihre Leistungen den Standards entsprechen, die sie sich gesetzt haben. […] Wenn die Menschen ein bestimmtes Leistungsniveau erreicht haben, geben sie sich gewöhnlich nicht mehr mit ihm zufrieden. Künftige positive Selbstbewertung wird an höhere Ziele gebunden.* (Bandura & Verres, 1979, S. 163).

Der Mensch erlebt sein eigenes Verhalten und Handeln als positiv und daraus erwächst Motivation, auch andere Herausforderungen anzugehen und neue Ziele zu erreichen. „Nur wer glaubt, durch sein eigenes Handeln bestimmte erwünschte Ergebnisse erreichen zu können, wird angemessene Anreize für sein Handeln haben und Schwierigkeiten bewältigen“ (Mummendey, 2006, S. 185). Fehlendes Selbstwirksamkeitserleben kann bis hin zu einem Gefühl der generellen Handlungsunfähigkeit führen (vgl. Fröhlich-Gildhoff, 2013, S. 52). Selbstwirksamkeit ist demnach eine Eigenschaft, die bei der Veränderung der eigenen negativen Glaubenssätze förderlich wirkt. Ist diese nicht vorhanden, haben negative Selbstannahmen noch leichteres Spiel.

7.2.5 Reflexionsfähigkeit

Reflexionsfähigkeit „ist ein bewusster Auseinandersetzungsprozess, in dem aktuelle Eindrücke […] mit unserem Vorwissen, unseren Vorerfahrungen und unseren Grundhaltungen abgeglichen und daraus neue persönliche Erkenntnisse gewonnen werden“ (Institut für Gesundheit und Entwicklung für Menschen und Organisationen, 2023)

Das Institut für Gesundheit und Entwicklung für Menschen und Organisation hält unter anderem folgende Aspekte für wichtig, um die eigene Reflexionskompetenz zu erweitern (vgl. Institut für Gesundheit und Entwicklung für Menschen und Organisationen, 2023):

- *Weiterentwicklung der kognitiven Denkfähigkeit;*
- *Offenheit, Neugierde und Optimismus;*
- *Wahrnehmungssensibilisierung und Unvoreingenommenheit;*
- *Die eigene Komfortzonen verlassen und sich auf neue Lernprozesse einlassen;*
- *Selbstkritisches Denken;*
- *Umsetzungs- und Handlungskompetenz;*

Reflektiertes Denken hilft dem Menschen, Distanz zu negativen Gedanken aufzubauen und negative Gedanken und Glaubenssätze zu überschreiben (vgl. Wills, 2014, S. 69).

7.2.6 Positive Grundhaltung und Optimismus

Optimismus bedeutet nach Goleman, die feste Erwartung zu haben, dass sich trotz Niederlagen, Rückschlägen und Enttäuschungen letztendlich alles zum Besten wenden wird. Es handelt sich ihm zufolge um eine Haltung, welche den Menschen im Angesicht großer Hürden und Herausforderungen davor bewahrt, in Apathie, Hoffnungslosigkeit oder Depressionen zu verfallen. (vgl. Goleman, 2013, S. 117)

Seligman beschreibt Optimismus damit, wie Menschen sich ihre Erfolge oder Niederlagen erklären. Optimisten würden die Gründe ihres Scheiterns auf veränderbare Umständen zurückführen, sodass sie beim nächsten mal erfolgreich sein könnten. Pessimisten hingegen würden die Schuld ihrer Niederlage bei sich suchen und sie einem bleibenden Merkmal zuordnen, welches nicht veränderbar wäre. (vgl. Seligman in Goleman, 2013, S. 117)

Auch Martens hält es für wichtig, eine positive innere Einstellung zu Mitmenschen, der eigenen Umwelt und zu sich selbst zu entwickeln. Wenn dem Menschen das nicht gelinge, so sagt er, würde er nur aus gezwungener Vernunft heraus handeln, was viel Kraft kostet und sogar verhindern kann, dass das Tun gelingt. (vgl. Martens & Begus, 2018, S. 45)

Es bleibt drauf hinzuweisen, dass positiv zu denken nicht bedeutet, irrationale Ziele zu verfolgen. Das positive Denken muss sich auf realisierbare Ziele beziehen. Optimistisches Denken zeigt sich darin, die Schwierigkeiten einer Aufgabe anzuerkennen, die eigenen Kräfte richtig einzuschätzen und davon überzeugt zu sein, mit Geduld, Ausdauer und Mühe die eigenen Ziele zu erreichen. (vgl. Simon, 2007, S. 223–224)

Gleichzeitig kann übertriebener Optimismus dazu führen, dass negative Informationen einfach aus der Wahrnehmung ausgeschlossen werden, was diese natürlich nicht verschwinden lässt. (vgl. Simon, 2007, S. 223–224)

7.2.7 Zuversicht und Hoffnung

Wie oben bereits angeführt (siehe Punkt 2. und 3.), spielen Hoffnung und Zuversicht eine bedeutende Rolle im Leben aber auch in Bezug auf Glaubenssätze. Zuversicht ist das „feste Vertrauen auf eine positive Entwicklung in der Zukunft [und] auf die Erfüllung bestimmter Wünsche und Hoffnungen“ (Duden, 2022).

Synder entdeckte einige Grundsätze bei hoffnungsvollen Menschen. Sie sind in der Lage, sich selbst zu motivieren und überzeugt davon, dass sie Wege finden werden, um ihre Ziele zu erreichen. Hoffnungsvolle Menschen können sich in beängstigenden Situationen damit beruhigen, dass es wieder besser wird und sind so flexibel, dass sie ihren Weg oder gegebenenfalls ihr Ziel ändern, wenn sie merken, dass sie auf der falschen Spur sind. Außerdem verfügen sie über die Vernunft, große Aufgaben in kleinere aufzuteilen. (vgl. Synder in Goleman, 2013, S. 116) Hoffnung und Zuversicht lassen positive Glaubenssätze entstehen und geben negativen nicht viel Handhabe.

7.2.8 Bewusstsein über eigene Ressourcen

Unter Ressourcen werden in der Psychologie „die einem Menschen zur Verfügung stehenden, von ihm genutzten oder beeinflussten, schützenden und fördernden Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten“ (Stangl, 2022d) verstanden. Ein Bewusstsein für die eigenen Ressourcen schafft Selbstvertrauen und lässt negativen Glaubenssätzen weniger Entfaltungsmöglichkeiten. Auch Menning rät, in die eigenen Ressourcen zu vertrauen (vgl. Menning, 2015, S. 108).

Um sich seiner eigenen Ressourcen bewusst zu werden, schlagen Heßler und Friedler vor, die **Lebenslinie** zu legen. Hierbei handelt es sich um eine einfache Übung, die neben der Ressourcenaktivierung auch andere Zwecke erfüllen kann. Beispielsweise kann sie auch zur Identifikation von Glaubenssätzen oder für die imaginative Überschreibung (siehe Punkt 7.3.1) genutzt werden.

Die Lebenslinie kann Erfolge, gute Phasen und schöne Begegnungen zutage fördern und erinnert daran, was in der Vergangenheit Gutes passiert ist und geschafft wurde. Selbst die negativen Ereignisse, die bei dieser Methode sichtbar werden, können ein Gefühl von Stärke auslösen, nach dem Motto ‚Aber ich bin immer noch da!'. (vgl. Heßler & Fiedler, 2019, S. 61) Zu Beginn der Übung wird ein Seil oder eine Schnur benötigt, welche auf dem Boden ausgelegt wird, entweder als Linie von links nach rechts oder als Spirale. Dann folgt das Markieren auf der ‚Lebenslinie' mit verschiedenen Figuren (wenn vorhanden) oder mit beschriftetem, bezeichnetem Papier. Folgende Markierungen sollen vorgenommen werden: Wichtige Ereignisse – angenehme und unangenehme, besondere Menschen und Begegnungen, Phasen, in denen bestimmte Gefühle viel Einfluss hatten und Phasen, in denen herrschende Glaubenssätze aktiviert wurden. Außerdem kann auch die Seilführung genutzt werden, um beispielsweise unsichere Phasen mit vielen Windungen im Seil deutlich zu machen oder Tief- und Hochphasen wortwörtlich so zu legen. Dann gilt es, sich einen Eindruck des Gesamtbildes zu machen und dabei auf seine Gefühle zu achten. Nun können die einzelnen Stationen gedanklich und gefühlsmäßig ‚abgegangen' und die Konzentration auf das gelenkt werden, was dort wahrgenommen wird. Es können Überlegungen angestellt werden, was davon heute noch übrig ist, wie stark die Erinnerungen sind, ob und wann der Glaubenssatz noch wirkt und was fast schon vergessen war, aber doch wichtig ist. Zuletzt kann darüber nachgedacht werden, welche Ressourcen und welche wichtigen, vielleicht schon vergessenen Kontakte aus dem Bild erkenntlich werden. (vgl. Heßler & Fiedler, 2019, S. 61–62) Im Anhang der Arbeit findet sich eine Lebenslinie, die als Beispiel dienen kann, wenn die Technik in weniger aufwendiger Form auf ein Papier gezeichnet werden möchte.

7.3 Ausgewählte Methoden und Techniken

In diesem Abschnitt der Arbeit soll es um die konkreten Möglichkeiten zur Korrektur negativer Glaubenssätze gehen. Es wird darauf hingewiesen, dass sich die Autorin hierbei auf eine Auswahl von Methoden und Techniken beschränken musste, wohl wissend, dass es eine Vielzahl an Herangehensweisen gibt, welche in ihrer Fülle den vorgegebenen Rahmen der Arbeit jedoch gänzlich sprengen würden.

7.3.1 … der kognitiven Verhaltenstherapie

Zu den wichtigsten Begründern der kognitiven Verhaltenstherapie, welche in dieser Arbeit bereits Erwähnung fanden, gehören Aaron Beck, Albert Ellis und Donald Meichenbaum. Nun sollen Methoden und Techniken, die auf ihren Ansätzen beruhen, vorgestellt werden. Hierunter fallen das Spaltenprotokoll, das Selbstinstruktionstraining, das imaginative Überschreiben und der Umgang mit Denkfehlern.

Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine „weit verbreitete, integrative Therapieform, bei der die Techniken der kognitiven Therapie (z.B. die Veränderung der selbstabwertenden Gedankenmuster) mit den Techniken der Verhaltenstherapie (Verhaltensänderung) kombiniert werden“ (Stangl, 2022c). Sie arbeitet nach dem Grundsatz, dass der Mensch glücklicher und produktiver leben kann, wenn er gesund denkt und geht davon aus, dass er *so fühlt wie er denkt* (vgl. Willson & Branch, 2007, S. 31). Die kognitive Theorie geht davon aus, dass Gefühle und Verhalten meist auf Schemata beruhen und dysfunktionale Gefühle und Verhaltensweisen auf kognitive Verzerrungen zurückzuführen sind. Weshalb das Ziel der kognitiven Therapie ist, dem Bewusstsein diese kognitiven Prozesse zugänglich zu machen (vgl. Freeman in Hautzinger & Dreßing, 1994, S. 220).

Bei der kognitiven Rekonstruktion bzw. Umstrukturierung geht es darum „das Denken des [Menschen], seine Einstellungen und Annahmen, die den Denkproze[ss] zugrunde liegen, zu verändern. Besondere Beachtung erfahren die das fehlgelenkte Denken kennzeichnenden irrationalen Schlu[ss]folgerungen“ (Lückert & Lückert, 1994, S. 217). Eine Veränderung kann erreicht werden, indem eine Prüfung des Realitätsgehalts, eine Veränderung von Ursachenzuschreibungen oder eine Suche nach alternativen Erklärungen erfolgt (vgl. Hanisch und Hautzinger in Döpfner et al., 2020, S. 95).

Um Kognitionen auf ihren Realitätsgehalt, unlogische oder falsche Ursachenzuschreibungen und ihre Sinnhaftigkeit hin zu prüfen, kann die kognitive Neubenennung genutzt werden. Die Betroffenen sollen lernen Gedanken, Bewertungen und Annahmen nicht mehr vorschnell als Tatsachen zu bewerten, sondern ursprüngliche Auffassungen mit Hilfe zusätzlicher Informationen eigenständig zu überdenken. (vgl. Hanisch und Hautzinger in Döpfner et al., 2020, S. 97)

Auf der Suche nach Alternativen können **Spaltenprotokolle** herangezogen werden. Diese Technik wurde oben (siehe Punkt 6.) bereits zur Identifizierung von negativen Glaubenssätzen genutzt und wird nun zur Änderung dieser weiter ausgeführt. Die ersten drei Spalten des Spaltenprotokolls (‚Auslöser', ‚Gefühl in Stärke' und ‚Automatischer Gedanke') dienen demnach dem Aufdecken der negativen Annahme. In der vierten Spalte ‚realistischer Gedanke' wird nun ein realistischerer, hilfreicher Gedanke formuliert. Um bei der obigen Ausgangssituation zu bleiben, dass der betroffene Mensch am Wochenende keine Freizeitaktivität geplant hat, könnte ein realistischer Gedanke ‚Ich könnte einfach mal jemanden anrufen' sein. In der fünften Spalte ‚Ergebnis' wird dann ein aus dem realistischen Gedanken heraus entstehendes, neues Gefühl mit Intensität, die Intensität(-sveränderung) des alten Gefühls, als auch Handlungen und Gedanken die darauf folgten, festgehalten, zum Beispiel: ‚Hoffnungsvoll 80, Traurigkeit 20, Telefonat mit alter Freundin geführt und für nächste Woche verabredet'. Diese Technik sollte selbstverständlich wiederholt durchgeführt werden, damit sie nachhaltige Effekte im Denken erzielt. (vgl. Hautzinger, 2015 in Heßler & Fiedler, 2019, S. 90–91)

Das **Selbstinstruktionstraining** wurde von Meichenbaum und Goodman entwickelt. Es handelt sich um eine „sprachlich orientierte Methode, die im Rahmen der Verhaltenstherapie Anwendung findet. Das Training wird zum Einüben des inneren Sprechens eingesetzt" (Stangl, 2022e). Die Technik wird in der Therapie gemeinsam mit den zu Therapierenden eingeführt und in dieser Arbeit nun geringfügig abgewandelt. Die Selbstinstruktion und Selbstverstärkung befähigt eine Person problematische Kognitionen selbstständig zu modifizieren, wodurch funktionale Kognitionen und Emotionen ausgelöst werden. Die Selbstverstärkung kann auf kognitiver Ebene über positive Selbstaussagen und Selbstlob, oder auf der Handlungsebene, indem eine für die Person positiv bewertete Konsequenz folgt, wie z.B. ein Besuch im Lieblingscafé, erfolgen und soll gezielt eingesetzt werden, um die zukünftige Auftretenswahrscheinlichkeit des neuen Denkens bzw. Handelns, zu erhöhen. (vgl. Döpfner et al., 2020, S. 137–138)

Dysfunktionale Denkprozesse und Selbstzweifel sollen vermieden und durch selbstwerterhöhende Selbstaussagen ersetzt werden, wobei Erfolge durch die Selbstverstärkung bewusst wahrgenommen werden. Zunächst werden dysfunktionale oder automatische Gedanken identifiziert, beispielsweise durch ein Spaltenprotokoll. Es folgt eine Herausarbeitung alternativer Kognitionen und angemessener Selbstverstärkung. Die alternativen Gedanken können ebenfalls aus einem vorher gefertigten Spaltenprotokoll entnommen werden. (vgl. Döpfner et al., 2020, S. 137–138)

> *Die Selbstinstruktion besteht in der Regel aus Befehlen und Aussagen, die das Selbstvertrauen stärken oder eine angemessene Sicht auf die Realität ermöglichen sollen. Die Anweisungen können entweder gedanklich oder laut geäußert werden und richten sich immer an [die betroffene Person] selbst. Die Selbstinstruktion hat letztlich die Aufgabe, die eigenen Gedanken zu verändern und eine Distanz zu aversiven und negativen Gedanken aufzubauen.* (Stangl, 2022e)

In der Therapie würden die alternativen Kognitionen dann mittels Verhaltensübungen oder Rollenspielen zunächst durch das therapeutische Fachpersonal demonstriert werden. Dieser Schritt erübrigt sich, wenn die Methode alleine angewandt wird. Das Einüben der neuen Gedanken sowie der handlungsleitenden Selbstanweisung kann auch alleine erfolgen. Beispielsweise könnten sich betroffene Menschen hierbei gedanklich in Situationen versetzen, in welchen sie sich unwohl fühlen und ihr negativer Glaubenssatz Handlungsspielraum erfährt. Dann wird sich der alternative Gedanke und die handlungsleitende Selbstanweisung bewusst vorgestellt und bestenfalls sogar laut ausgesprochen. Hierbei soll durch das Wiederholen, das bewusste Vorstellen und Hineinversetzen ein Gewöhnungseffekt auftreten, der dafür sorgt, dass es sich danach in der tatsächlichen Situation nicht mehr so fremd anfühlt. Der kompetente innere Dialog sollte so lange eingeübt werden, bis er automatisiert ist und auf den Alltag übertragen werden kann. Das Selbstgespräch kann zunächst laut, dann flüsternd und nach einiger Zeit nur noch gedanklich erfolgen. Erfahrungen, die anschließend im Alltag gemacht werden, können schriftlich festgehalten werden, damit Erfolge sichtbar werden und diese verstärkt werden können. (vgl. Döpfner et al., 2020, S. 139)

Die **ABC-Theorie** nach Ellis (siehe Punkt 6.) bietet sowohl die Möglichkeit Überzeugungen aufzuspüren als auch zu ersetzen. Um konstruktive Alternativen mit Hilfe des ABC-Ansatzes zu finden, bietet Willson eine Formularvorlage an (siehe Anhang), welche der Spaltentechnik ähnelt. Das Ausfüllen erfolgt in den folgenden neun Schritten: Im Feld *C* ‚Konsequenzen' wird zunächst das Gefühl notiert, welches in einer emotional erregenden Situation empfunden wurde, z.B. ‚Überforderung'. (vgl. Willson & Branch, 2007, S. 58–64)

Darunter kann das Verhalten festgehalten werden, dass darauffolgend gezeigt wurde, beispielsweise ‚Flucht aus der Situation'. Anschließend wird das Ereignis oder die Situation beschrieben, welche als Auslöser galt. Dies erfolgt im Feld ‚*A*: Auslösendes Ereignis'. Im Feld ‚*B:* Überzeugungen' wird nun beschrieben, was das Ereignis für die Person selbst bedeutet hat. Ein solcher automatischer Gedanke könnte beispielsweise ‚Das ist zu groß für mich' gewesen sein. Unter ‚*D*: Diskutieren' soll nun eine genauere Untersuchung des negativen Gedanken erfolgen. Fragen, die hierbei unterstützen können, sind: ‚Kann ich beweisen, dass mein Gedanke richtig ist?', ‚Sind diese Gefühle logisch und vernünftig?', ‚Würden andere meinem Gedanken zustimmen?' oder ‚Welche Argumente sprechen gegen meinen Gedanken?'. Hierbei sollte auf eine möglichst ausführliche Beantwortung geachtet werden. Anschließend werden Alternativen für die unter *B* festgehaltenen Überzeugungen gefunden und ebenfalls unter *D* festgehalten. Dabei können folgende Fragen helfen: ‚Wie kann ich diese Situation konstruktiv betrachten?', ‚Wie würde ich dazu denken, wenn es mir besser ginge?', oder ‚Was muss ich denken, um mich besser zu fühlen?'. In einem nächsten Schritt werden in der Spalte ‚*E:* Effekte' die Auswirkungen der entwickelten Alternativen zusammengetragen. Darunter fallen die Intensitätsentwicklung des ursprünglichen Gefühls und der Vermerk neuer, gesünderer Gefühlslagen. In einem letzten Schritt kann dann ein Plan entwickelt werden, wie weiter vorgegangen werden soll, beispielsweise: ‚sich diesen Situationen stellen, ohne sich vorher den Kopf zu zerbrechen' oder es werden Ideen gesammelt, worauf die Aufmerksamkeit in zukünftigen Situationen gelenkt werden soll. (vgl. Willson & Branch, 2007, S. 58–64)

Eine weitere therapeutische Methode mit langer Tradition, die unter anderem bei Missbrauch, Vernachlässigung oder Traumata zum Einsatz kommt, ist das **imaginative Überschreiben** (vgl. Seebauer & Jacob, 2021, S. 4). Dabei „handelt er sich um eine Methode zur Reduktion von negativen Gefühlen, die mutmaßlich mit biografischen Erlebnissen in Zusammenhang stehen" (Seebauer & Jacob, 2021, S. 4). Im Fokus stehen traumatische Ereignisse oder andere belastende Erlebnisse, welche ausgehend von aktuellen, unangenehmen Gefühlen in Erinnerungsbilder aktiviert und in Bezug auf ihre emotionale Qualität und kognitive Bedeutung überarbeitet werden. (vgl. Seebauer & Jacob, 2021, S. 4–5) Durch die Technik lassen sich auch implizit negative Überzeugungen verändern. Das geschieht dadurch, dass beim imaginativen Überschreiben Bilder generiert werden, welche neue korrektive Informationen erhalten und mit den eigenen negativen Grundüberzeugungen inkompatibel sind. (vgl. Seebauer & Jacob, 2021, S. 7–8)

Auch negative automatische Gedanken können mit der Technik der Imagination verändert werden. Wichtig bleibt zu erwähnen, dass es hierbei nicht darum geht ursprüngliche Erinnerungen durch Alternativen zu ersetzen, sondern die Erinnerungsbilder insofern zu verbessern, als dass sich ihre Bedeutung verändert. (vgl. Seebauer & Jacob, 2021, S. 7–8) Die Technik kann außerdem in Zusammenhang mit der Methode der Lebenslinie (siehe Punkt 7.2.8) gebracht werden, indem die Lebenslinie bis zu einer relevanten Erfahrung, deren Bedeutung verändert werden soll, rückwärts abgegangen wird. Die Durchführung der Imagination erfolgt in acht Schritten. Zunächst wird ein Zustand der Entspannung herbeigeführt. Nach Möglichkeit sollen die Augen geschlossen werden, damit ein möglichst intensives mentales Bild, mit damit verbunden Gefühlen entstehen kann. Alternativ kann ein fester Punkt im Raum fixiert werden, um bei geöffneten Augen zu entspannen. Ausgang- und Endpunkt der Übung darf gerne das Bild eines sicheren Ortes sein, in welchen man sich hineinversetzt. In einem zweiten Schritt folgt das Hineinversetzen in eine aktuell schwere Situation, beispielsweise in eine Flucht- oder Vermeidungsinstinkt hervorrufende. Diese kann laut nach außen und in der Gegenwarts- und Ich-Form kommuniziert werden. Das Darstellen aus der eignen Perspektive und dem eigenen Blickwinkel ermöglicht einen intensiveren emotionalen Effekt. Jedes Gefühl und Körperempfinden sollte möglichst eindeutig beschrieben werden. Wenn die Emotionen deutlich spürbar sind, kann eine Affektbrücke geschlagen werden, welche möglichst allgemein gehalten werden sollte. Beispielsweise mit der Vorstellung die Emotion weiterhin vor Augen zu behalten, die aktuell vorgestellte Situation jedoch zu löschen und ein Bild aus der Vergangenheit aufsteigen zu lassen. Wenn nicht direkt eine Erinnerung ins Bewusstsein gelangt, sollte mehr Zeit investiert und ein Bewusstsein darüber hergestellt werden, dass es in dieser Situation kein richtig oder falsch gibt. Sollte das Bild nur vage erscheinen, können deutliche Emotionen dadurch gewonnen werden, dass sich vorgestellt wird in das Bild hineinzuversetzen und sich in die Perspektive des ‚Ichs aus der Vergangenheit' zu begeben. Wenn verschiedene Bilder aufkommen, kann spontan entschieden werden, welchem sich näher gewidmet wird. Auch ein Wechseln zwischen den Bildern ist möglich, solange weiterhin ein Zustand der Entspannung aufrechterhalten werden kann. In einem vierten Schritt erfolgt nun das Einnehmen der ‚Ich-Perspektive im Erinnerungsbild' um die Situation und damit verbundenen Gefühle zu erkunden. Dabei ist es nicht notwendig, die komplette Situation wieder zu erleben, die Konzentration auf die erlebten *Gefühle* zu lenken, ist ausreichend. Anschließend werden die Bedürfnisse in dieser vergangenen Situation erfragt und die Überschreibung begonnen. (vgl. Jacob & Arntz, 2014, S. 48–52)

Diese Überschreibung erfolgt mit der Einführung einer Hilfsperson, die jede beliebige Gestalt annehmen kann, beispielsweise das Erwachsenen-Ich, eine reale oder fiktive dritte Person. In der letzten Phase, der tatsächlichen Überschreibung, ist diese Helferperson für die nötige Sicherheit und die Bedürfnisse des Vergangenheits-Ichs zuständig. Dazu können alle geeigneten Mittel genutzt werden, welche die negativen Gefühle reduzieren und als erleichternd oder entlastend erlebt werden. Die einzige wichtige Regel lautet, dass sich die Hilfsperson immer durchsetzen muss. (vgl. Jacob & Arntz, 2014, S. 48–52) Um einige Überschreibungsszenen für verschiede Gefühle bzw. Erinnerungen zu nennen: Bei einer Erinnerung, in welcher das Thema Scham eine große Rolle spielt, kann die beschämende Person mit Hilfe der Hilfsperson unschädlich gemacht werden oder öffentlich angeklagt werden, um die Schuld auf diese – und weg von der betroffenen Person, zu lenken. Bei Gefühlen des Ausgeschlossensein kann die Hilfsperson bei der Kontaktaufnahme helfen oder gemeinsame Aktivitäten starten. Beim Gefühl, unwichtig für andere zu sein, kann die helfende Person ihre Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse und Wünsche des Vergangenheits-Ichs richten und diese erfüllen. Die Wahl der Mittel, mit welchen die Erinnerung überschrieben wird, ist rein subjektiv, sollte jedoch an der primären Erfüllung der Bedürfnisse in dieser Erinnerung orientiert sein und nicht kompensatorisch wirken, wie beispielsweise Vermeidung, Unterwerfung oder Überkompensation. Wenn sich ein Mittel als nicht passend herausstellt, kann die Szene einfach wiederholt und ein anderer Ansatz Anwendung finden. Im Anschluss an das Bekämpfen der Unrecht verübenden Person oder der Situation, sollten positive Gefühle wie Sicherheit, Geborgenheit oder Spaß vertieft werden. Am Erfolgreichsten kann das eingeleitet werden, wenn dem vergangenen Ich die Frage gestellt wird, was es jetzt gerne machen würde und diese Handlung anschließend imaginativ erfüllt wird. Beispielsweise eine positiv wahrgenommene Aktivität mit der Helferfigur oder Kontakt mit einer vertrauten Person aufnehmen. Die Übung gilt als abgeschlossen, wenn das emotionale Ziel erreicht ist, also ein positives Gefühl an die Stelle des negativen getreten ist, was manchmal Wiederholung erfordert. Zum Abschluss der Übung kann das positive Gefühl noch einmal im Fokus stehen, beispielsweise indem ein Symbol oder Lied gesucht wird, welches dieses ausdrückt. Anderenfalls kann die Übung zunächst unberührt bleiben und beobachtet werden, ob sich eine Veränderung in irgendeiner Form einstellt. (vgl. Jacob & Arntz, 2014, S. 53–55) Im Anhang der Arbeit befindet sich ein Überblick zum Imaginativen Überschreiben.

Für die oben genannten **Denkfehler** (siehe Punkt 4.1), die zu dysfunktionalen Kognitionen führen, stehen folgende Herangehensweisen zur Verfügung: Um **katastrophisierende Gedanken** zu mildern, hilft es, Gründe zu finden, die eine weniger erschreckende Erklärung bieten oder zu prüfen, ob genug Informationen vorliegen, um zu diesem Schluss zu kommen. Außerdem wird geraten, sich darauf zu konzentrieren, was gerade *getan* werden kann um die Situation zu bewältigen, bzw. wer um Hilfe gebeten werden kann. Dem **Denken in alles oder nichts Kategorien** kann dadurch begegnet werden, dass sich die Betroffenen Fehler und Schwächen zugestehen und sich verzeihen. Eine alternative Denkweise kann das Sowohl-als-auch-Denken darstellen. Hierbei sollen zwei scheinbar unvereinbare Gegensätze zusammen geführt werden. Beispielsweise kann man *sowohl* die eigenen Weiterbildungsziele erreichen, *als auch* ein Semester länger dafür brauchen. Um anderen Menschen **keine negativen Gedanken, Absichten und Motive zu unterstellen**, hilft es, sich alternative Gründe für das Wahrgenommene zu identifizieren. Es sollte zudem in Betracht gezogen werden, dass die eigene Annahme fehlerhaft sein könnte und nichts mit der Umwelt zutun hat, sondern stattdessen viel mehr mit inneren Unsicherheiten in Verbindung steht. Wenn nötig können weitere Informationen eingeholt werden, beispielsweise durch direktes Fragen. Wenn die **eigenen Gefühle als Beweise** herangezogen werden, wird die Realität dadurch häufig außen vor gelassen. Hierbei kann es helfen zunächst die eigenen Gedanken wahrzunehmen und anzuerkennen, dass Gefühle, besonders in angespannten Situationen, nicht der zuverlässigste Maßstab für die Realität sind. (vgl. Willson & Branch, 2007, S. 40–51) Das Bauchgefühl ist außerdem anfällig für Manipulation, wie, beispielsweise an der Werbebranche, sichtbar wird (vgl. Hübl, 2020, S. 47). Auch hier kann die Frage helfen, wie die Situation eingeschätzt werden würde, wenn man sich in einer ruhigeren Kontext befinden würde und es sollte sich Zeit genommen werden, die Gefühle etwas abklingen zu lassen. **Übergeneralisierungen** kann dadurch begegnet werden, dass betroffene Personen versuchen die Sache aus einer kleineren Perspektive und präziser zu betrachten. Sind die Wörter ‚immer' und ‚nie' wirklich angebracht oder kann die Sache noch verändert bzw. verbessert werden? Darüber hinaus sollten Urteile zurückgehalten werden, da diese Ärger verursachen, welcher dazu führt weniger mit der vermeintlich kleinen Störung umzugehen. Um weder sich selbst, noch andere Menschen oder die eigene Umwelt mit **Etikettierungen** zu versehen, sollte akzeptiert werden, dass Situationen, Umstände und Menschen komplex sind und sich stetig ändern. Außerdem sollte die Wahrnehmung dahingehend geschult werden, dass auch Hinweise betrachtet werden, welche der eigentlichen Annahme widersprechen. (vgl. Willson & Branch, 2007, S. 40–56)

Das kann gelingen indem verschiedene Abstufungen berücksichtigt werden und eine positivere Einstellung gegenüber Verschiedenheit, Individualität und Komplexität eingenommen wird. Wer etikettiert schließt Veränderung und Entwicklung aus. Um der **selektiven Wahrnehmung** entgegenzuwirken, kann der Fokus auf Anhaltspunkte gerichtet werden, die der eigenen Annahme widersprechen. Es können Beweise und Gegenbeweise gesucht werden. Außerdem hilft es, sich die Frage zu stellen, ob man die Situation bei einer außenstehenden Person genauso wahrnehmen würde und bei sich selbst strenger reagiert. **Um Positives nicht mehr zu entwerten**, kann zunächst ein Bewusstsein für Positives bei sich, Anderen und der Umwelt geübt werden. Anschließend kann die eigene Reaktion auf positives Feedback reflektiert werden und gelernt werden, dieses anzuerkennen und anzunehmen, beispielsweise mit einem einfachen ‚Dankeschön'. Um der **Personalisierung** entgegenzuwirken und sich selbst nicht mehr als das Zentrum des Universums zu betrachten, kann es helfen Gründe zu suchen, die verantwortlich für das sein könnten, was man sich selbst vorwirft. Außerdem sollte vermieden werden, voreilige Schlüsse für das Verhalten Anderer zu ziehen. Es hängt vermutlich nicht im Geringsten mit der eigenen Person zusammen. (vgl. Willson & Branch, 2007, S. 48–56)

7.3.2 … aus dem Neuro-Linguistischen Programmieren

Unter die Techniken und Methoden des Neuro-Linguistischen Programmierens, die im folgenden Abschnitt vorgestellt werden, fallen: Tilgungen aufzudecken, Verzerrungen zu hinterfragen, Generalisierungen zu prüfen, das Reframing und das Ankern.

Das Neuro-Linguistische Programmieren beschäftigt sich mit zwischenmenschlicher Kommunikation und umfasst eine Anzahl an Techniken effektiver Kommunikation. NLP findet in verschiedenen Bereichen wie dem Personalwesen, dem Management, der Aus- und Weiterbildung, im pädagogischen Bereich und auch im Arbeitsfeld der Psychologie Anwendung. Das Modell richtet seine Aufmerksamkeit auf die Entwicklung innerer Einstellungen, Überzeugungen und Ansichten und darauf, wie diese als Voraussetzungen für die Bewältigung sozialer Prozesse und der äußerer Realität genutzt werden. (vgl. Sawizki, 1995, S. 21–22) Eine der wichtigsten Annahmen des NLP ist, dass der Mensch nicht in der Lage ist, die objektive Realität wahrzunehmen, sondern immer nur eine Konstruktion dieser, welche sich aus den eigenen Sinnesreizen und dem Gedächtnis erschließt (vgl. Dannemeyer et al., 2016, S. 49).

Das menschliche Nervensystem organisiert und ordnet ununterbrochen Sinneseindrücke und schützt damit vor völliger Überforderung. Dies geschieht über die Prozesse der Tilgung, Verzerrung und Generalisierung. (vgl. Dannemeyer et al., 2016, S. 52–53) Diese Filter sind wichtig und sinnvoll, können jedoch auch dazu führen, dass wichtige Aspekte ausgeschlossen oder wesentliche Inhalte verloren gehen. Darauf wird im Folgenden eingegangen.

Im Zusammenhang mit Problemen oder mit negativen Glaubenssätzen kann der Ausschluss von Erfahrungsanteilen die Lösung blockieren. Deswegen kann es sinnvoll sein, seine **Tilgungen aufzudecken** und fehlende Bezüge zu hinterfragen. Das kann über die W-Fragen (Wer, was, wie, wovor, worüber, weshalb usw.) gelingen. Bei einem Glaubenssatz, wie beispielweise ‚Ich bin nicht genug', bleiben viele Bezüge unbeantwortet: ‚Für wen bin ich nicht genug?', ‚Wann wäre ich genug?', ‚Wer entscheidet ob ich genug bin?', ‚Was ist genug?'. Die Beantwortung dieser Fragen hilft dabei, den eigenen Wahrnehmungshorizont zu erweitern, die eigenen Überzeugungen in Frage zu stellen und demnach ihren ultimativen Charakter zu brechen. (vgl. Mohl, 2010, S. 81)

Das **Hinterfragen kausaler Verzerrungen** bewirkt, dass der Mensch wieder ein Gefühl von Kontrolle und Verantwortung für das eigene Erleben erhält. Denn häufig führen Verzerrungen dazu, sich der Verantwortung zu entziehen, da sie suggerieren, es gäbe keine andere Möglichkeit zu reagieren. (vgl. Mohl, 2010, S. 94) Um es an einem Beispiel deutlich zu machen: Dass ein Ehemann seine Frau nach der Arbeit nicht richtig begrüßt, bewirkt bei ihr ein Gefühl von Traurigkeit. Die Ehefrau erklärt sich diese Emotion durch das Fehlverhalten ihres Mannes und entzieht sich somit der Verantwortung, jedoch auch der Möglichkeit Kontrolle über das eigene Erleben zu behalten. Schließlich hätte sie die Möglichkeit auf ihn zuzugehen und ihn zu Begrüßen und würde dann wahrscheinlich weniger oder nicht mehr traurig sein. Um die eigenen Verzerrungen zu hinterfragen, schlägt Mohl vor, diese zunächst umzuformulieren und anschließend Zusammenhänge zu erfragen. Das kann auch dabei helfen Verzerrungen bei den eigenen Glaubenssätzen erkenntlich zu machen. Beispielsweise kann der Satz ‚Andere Menschen machen mich nervös', zunächst in einen Wenn-Dann-Satz umformuliert werden: ‚Ich werde nervös, wenn andere Menschen anwesend sind'. Dabei könnte möglicherweise schon deutlich werden, dass es nicht die Anwesenheit anderer Menschen an sich ist, die damit gemeint ist, sondern vielleicht vor Anderen zu sprechen oder unter Beobachtung etwas zu tun. (vgl. Mohl, 2010, S. 94)

Dann könnte der Satz noch weiter hinterfragt werden, beispielsweise: ‚Fühle ich mich *immer* nervös, wenn andere Menschen da sind?', ‚Würde ich nicht nervös sein, wenn niemand da ist?' oder ‚Ist es notwendigerweise so, dass mich andere Menschen nervös machen, oder gibt es andere Möglichkeiten zu reagieren?'. So soll wieder ein Zugang zu den eigenen Möglichkeiten geschaffen und der Satz nicht einfach als gegeben hingenommen werden. (vgl. Mohl, 2010, S. 94)

Generalisierungen sind letztendlich Verallgemeinerungen, die Ordnung in die menschliche Wirklichkeit bringen. Auch negative Überzeugungen bergen häufig Generalisierungen. All zu oft treffen diese nicht auf alle Einzelfälle einer Gesamtheit zu. Um die Ausnahmen zu erkennen und festzustellen, auf welche Fälle die Annahme tatsächlich zutrifft, hilft es, die eigenen Generalisierungen zu hinterfragen. Das gelingt, indem die Substantive einer Aussage auf die Fragen: ‚Wer genau?', ‚Was genau?' oder ‚Wie genau?' hin untersucht werden. Beispielsweise können die Generalisierungen in dem Glaubenssatz ‚Man sollte die Bedürfnisse anderer ernst nehmen' mit den Fragen ‚Wer genau?', ‚Welche Bedürfnisse' und ‚Wessen Bedürfnisse?' hinterfragt werde. (vgl. Mohl, 2010, S. 88)

Reframing meint „die Fähigkeit, Ereignissen oder Verhaltensweisen einen neuen Rahmen zu geben, sie in einem anderen Licht zu betrachten" (Sawizki, 1995, S. 151). Unterschieden wird zwischen dem Kontextreframing und dem Bedeutungsreframing. „Beim Kontextreframing wird eine unerwünschte oder problematische Verhaltensweise in einen anderen Kontext gebracht" (Sawizki, 1995, S. 155), somit wird aus dem Verhalten eine nützliche Fähigkeit oder positive Eigenschaft. (vgl. Sawizki, 1995, S. 155). Kontextreframing kann auch bei negativen Ich-Überzeugungen Anwendung finden. In seiner Umsetzung wird zunächst nach einer solchen Ich-Aussage gesucht und dann ein Kontext, in welchem die Eigenschaft oder das Verhalten nützlich ist. (vgl. Dannemeyer et al., 2016, S. 275) Der Annahme ‚Ich bin zu kindisch' kann beispielsweise damit begegnet werden, dass diese Eigenschaft die Menschen im eigenen Umfeld immer zum Lachen bringt, dass es dadurch nie langweilig wird, oder, dass das eine Menge Kreativität und Leichtigkeit mit sich bringt. Beim Bedeutungsreframing „bleibt der äußere Stimulus (das Verhalten, dessen Auslöser oder der Kontext) erhalten – während die Bewertung darüber verändert wird" (Dannemeyer et al., 2016, S. 273). Es geht demnach darum, einer Sache eine andere, neue Bedeutung zu geben, welche positiver besetzt ist. Beispielsweise der Satz ‚Ich hasse Unpünktlichkeit.' birgt die positive Bedeutung, dass Zuverlässigkeit ein wichtiger Wert für die Person zu sein scheint und deswegen Abmachungen und Pläne aller Wahrscheinlichkeit nach mit

Zuverlässigkeit eingehalten werden. Diese positivere Sicht, nimmt negativen Überzeugungen die Endgültigkeit.

Der Prozess des **Ankerns** ist dem klassischen Konditionieren sehr ähnlich. „Erwartungen können zu konditionierten Reaktionen werden, die durch das Erscheinen eines ‚Ankers' (konditionierter Reiz) ausgelöst werden" (Ludwig, 1991, S. 219). Ein Anker ist ein Reiz, der zuverlässig immer dieselbe Reaktion in Form eines äußeren Verhaltens oder eines inneren Erlebens, einer Emotion herbeiführt. Die meisten Anker sind nicht strategisch gesetzt worden, sondern das Ergebnis unserer Biografie, wie beispielsweise das Stehenbleiben an einer roten Ampel. Bewusst gesetzte Anker können im Alltag genutzt werden, um in einen ressourcenvollen Zustand zu kommen und somit alle Arten von Blockaden aufzuheben. Ein Ressourcenanker kann dem Menschen Prüfungsängste, Redehemmungen, schlechte Laune und Motivationslosigkeit nehmen oder helfen leichter zu lernen, frei zu sprechen oder die eigenen Lebensziele umzusetzen. Dabei ist es wichtig, dass nur ein äußeres oder inneres Erleben zum Anker werden kann, welches mit einer starken Emotion verknüpft ist. Es wird zwischen fünf verschiedenen Ankern unterschieden. Visuelle Anker lösen beim Sehen von Bildern, Farben, Formen etc. eine bestimmte emotionale Reaktion aus. Auditive, sind diejenigen, die durch Stimmlagen, Tonfall, Schlüsselbegriffe, Naturgeräuschen und ähnlichem zuverlässige Reaktionen hervorrufen. Kinästhetische Anker werden durch Berührungen, wie streicheln, tippen oder drücken gesetzt. Olfaktorische Anker beschreiben diejenigen, die Erinnerungen durch einen Geruch oder Geschmack herbeiführen. Und Anker des vestibulären Sinnes, also des Gleichgewichts, werden durch Veränderungen der Position im Raum, durch hin und her wackeln, sich im Kreis drehen oder dadurch einen Abhang hinunterzusehen zu Auslösern. Um Anker bewusst zu erzeugen, wird zunächst ein Zustand hervorgerufen, der geankert werden soll und dieser, wenn er vollständig erlebt wird, mit einem bestimmten, unverkennbaren Reiz verbunden. Dieser Reiz kann beispielsweise eine der folgenden Berührungen sein: Daumen und Zeigefinder leicht aufeinanderpressen, die Hand auf das Herz legen, die Faust ballen, eine Stelle am Handgelenk drücken oder was sich sonst angenehm anfühlt und in jeder Situation leicht auszuführen ist. Die Stelle sollte zunächst darauf geprüft werden, ob sie sich neutral oder gut anfühlt. Wenn sie sich unangenehm anfühlt, sollte sie nicht als Anker genutzt werden. Dann muss festgelegt werden, welcher Zustand geankert werden soll, beispielsweise Ruhe, Gelassenheit, Mut, Kreativität, Freiheit oder Kraft. Anschließend wird nach Situationen im eigenen Leben gesucht, in denen das Gefühl, dass geankert werden soll, vollständig zu spüren war. (vgl. Dannemeyer et al., 2016, S. 177–182)

Die stärkste Situation wird ausgewählt und es folgt der Versuch dieses Gefühl möglichst intensiv wahrzunehmen. Wenn es sich gut anfühlt, wird noch einmal tief eingeatmet und dann die vorher festgelegt Ankerberührung ausgelöst. Diese wird für einige Momente gehalten und dann langsam aufgelöst. Nach Möglichkeit können diese Schritte mit geringem zeitlichen Abstand wiederholt werden, um den Anker zuverlässiger zu machen. (vgl. Dannemeyer et al., 2016, S. 177–182) Die eingeübten Ressourcenanker können in Situationen eingesetzt werden, in denen der Mensch sich unwohl fühlt, in Gedankenschleifen verirrt oder an den eigenen Fähigkeiten zweifelt.

7.3.3 … aus weiteren Ansätzen

An dieser Stelle sollen nun noch ergänzende Methoden und Techniken vorgestellt werden, die sich nicht spezifisch einer Kategorie zuordnen lassen. Sie entstammen aus Literatur, die sich dem Thema Glaubenssätze auf wissenschaftliche oder populär wissenschaftlich gehaltene Weise annähert. Darunter fallen die humorvolle Entgegnung, die Umwandlung der Angstgedanken in Mutgedanken, die Umformulierung, die Erarbeitung eines Erlaubnissatzes und die Arbeit mit Affirmationen.

Menning schlägt vor selbstschädigenden Gedanken und Gefühlen mit einer **humorvollen Entgegnung** zu begegnen. Das psychische Immunsystem ist für bewusste und gezielte Veränderung zugänglich und dementsprechend beeinflussbar. Es ist also möglich negativen Kognitionen ein immunisierendes, neutralisierendes Programm entgegenzusetzen. In einer humorvollen Ausprägung könnte dieses so aussehen: ‚Dem Chef ist heute aber ein ganzes Heer von Läusen über die Leber gelaufen'. (vgl. Menning, 2015, S. 13)

Büch und Kollegen raten **Angstgedanken in Mutgedanken** umzuwandeln. Dafür entwarfen sie folgende acht Leitfragen, deren Beantwortung bei der Modifizierung helfen sollen (vgl. Büch et al., 2015, S. 29):

- *Was könnte schlimmstenfalls passieren?*
- *Wäre das sicher eine absolute Katastrophe?*
- *Gibt es etwas, was noch viel schlimmer wäre?*
- *Woher weißt du, dass … passieren wird?*
- *Bist du sicher, dass … ? Gibt es dafür Beweise?*
- *Wie wahrscheinlich ist es, dass dieser Fall eintritt? Ist das schon einmal passieret? Wie oft? Wie oft nicht?*
- *Was kannst du tun, wenn es wirklich passiert?*
- *Helfen diese Gedanken? Welche wären hilfreicher, um weniger Angst zu haben? Was würden andere jetzt denken?*

Gedanken oder Gefühle loszulassen oder diese zu kontrollieren ist nach Martens nicht möglich. Das liegt ihm zufolge daran, dass der Versuch dies zu erreichen das menschliche Bewusstsein nur stärker auf diese Kognitionen und Empfindungen lenkt. Deshalb ist Martens der Ansicht, ihnen stattdessen **Raum zu geben**, sie zuzulassen und wahrzunehmen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren, denn dann verändern sie sich von selbst. Starken Gefühlen wie z.B. Angst ist demnach mit Sanftheit zu begegnen. Es geht darum seine Gedanken still zu beobachten, ohne sie verändern zu wollen und wahrzunehmen, wie sie sich in Ruhe selbst auflösen. (vgl. Martens & Begus, 2018, S. 168) Gefühle sind typischer Weise von kurzer Dauer. Auch wenn sie sich oft in starker Ausprägung zeigen, halten sie letztlich nicht lange an. (vgl. Hübl, 2020, S. 19)

Eine weitere Methode ist es, **Aussagen umzuformulieren** um die Begründung einer Handlungsunfähigkeit wertzuschätzen und sie gleichzeitig dafür zu nutzen, eine Lösung zu finden Nach Hermann konstruiert der Mensch Probleme nahezu immer auf die selbe Art und Weise. Das Muster beginnt mit ‚Ich kann nicht, weil …'. Die Begründung beinhaltet häufig einen äußeren Umstand, der erklären soll, warum etwas nicht möglich ist. In der systemischen Beratung und Gesprächsführung wird diese Aussage in ‚Auch wenn es so ist, kann ich …' umformuliert. Die innere Blockade, die gerade nicht änderbar ist, wird auf diese Weise anerkannt, das Verhalten, welches darauf folgt, bleibt jedoch veränderbar. (vgl. Herrmann, 2018, S. 159)

Küchler schlägt vor einen **Erlaubnissatz** zu erarbeiten. Dafür nutzt er folgende Herangehensweise:

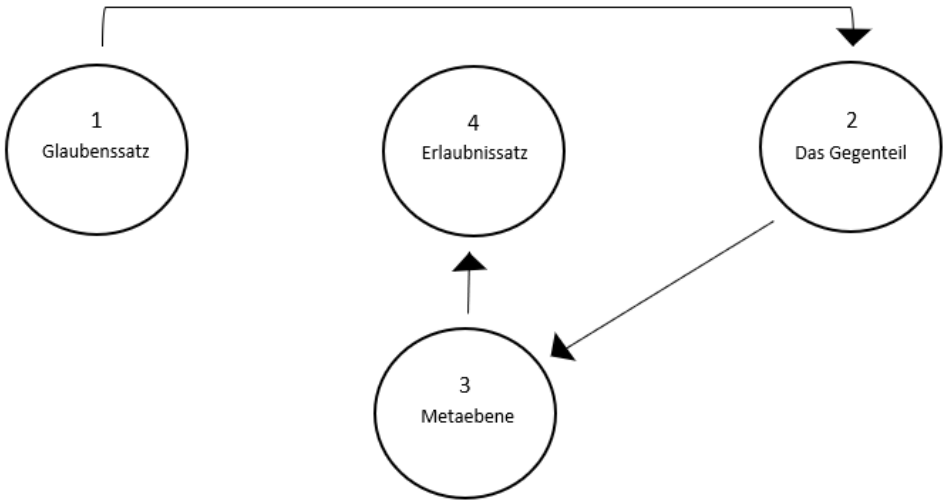


Abbildung 2: In Anlehnung an: Verflüssigung der Irrationalität (Küchler, 2016, S. 1)

Zunächst wird der negative Glaubenssatz auf ein Papier geschrieben (siehe 1) und auf den Boden gelegt, beispielsweise: ‚Ich muss von jedem geliebt werden'. Nun stellt sich der betreffende Mensch darauf und reflektiert ihn anhand folgender Fragen: ‚Wie fühle ich mich?', ‚Was sagt mir mein Körper und an welcher Stelle?', ‚Was ist der Vorteil dieser Annahme für mich?', ‚Welchen Nachteil bringt er mir?', ‚Wie sieht mein Umfeld, dass ich so denke?', ‚Profitiert jemand daraus, dass ich so denke?'. In einem zweiten Schritt wird nun das genaue Gegenteil der ursprünglichen Aussage auf ein Papier geschrieben (siehe 2) und auf die andere Seite des Raumes gelegt, z.B.: ‚Ich muss von niemandem geliebt werden'. Danach wird sich auch auf diese Überzeugung gestellt und die gleichen Fragen reflektiert, wie bei der Ersten. In einem dritten Schritt erfolgt das Einnehmen einer Metaposition (siehe 3). An dieser Stelle folgt eine Reflexion anhand folgender Fragen: ‚Welche Gedanken steigen nun auf?', ‚Welche Gefühle spielen nun eine Rolle, nachdem beide Positionen reflektiert wurden?', ‚Hat sich mein Blick verändert und wie?', ‚Sind die beiden Positionen realistisch?', ‚Was wäre ein realistischer Kompromiss?'. Dann wird von einer Position aus gestartet und sich langsam auf die andere zu bewegt. Dabei soll ein Punkt auf der Strecke gesucht werden, der sich realistisch und gut anfühlt (siehe 4). Jetzt folgt die Suche nach einem neuen Satz, der eine Erlaubnisbotschaft enthält, beispielsweise: ‚Ich darf auch mal nein sagen' oder ‚Meine Bedürfnisse sind auch wichtig'. Dieser neue Satz kann dann ebenfalls Platz auf einem Papier finden, bestiegen und überlegt werden, wie mit dieser neuen Annahme zukünftige Ereignisse angegangen werden könnten. (vgl. Küchler, 2016, S. 1–2)

Ein spirituelleres Werkzeug um negative Glaubenssätze zu verändern stellt die **Arbeit mit Affirmationen** dar. Sie beruht auf den Prinzipien, dass die äußere Realität eine direkte Spiegelung der eigenen Gedanken und Einstellungen darstellt und somit eine Veränderung der Gedanken eine Veränderung der Realität bedeutet und darauf, dass sich durch das gesprochene und geschriebene Wort Gedanken manifestieren. Affirmationen können eingesetzt werden, um Ziele zu erreichen, die innere Haltung zu verändern oder Problemen zu begegnen. Um eine nützliche Affirmation zu erschaffen, sollte zunächst ein Bereich im eigenen Leben ausgewählt werden, der verändert werden soll, beispielsweise die Einstellung zu Partnerschaft und Beziehung: ‚Ich kann mich auf niemanden verlassen'. Dann kann über die Frage, wie es sich anfühlen würde, in diesem Bereich glücklich zu sein, eine Entscheidung getroffen werden, wie dieser sich verändern soll. Um beim Beispiel zu bleiben, könnte das der Wünsch danach sein, sich anderen Menschen öffnen und nähern zu können. (vgl. Bloch, 1996, S. 19–22)

Es folgt eine präzise Beschreibung des erwünschten Ereignisses in der ersten Person und Gegenwart, beispielsweise: ‚Ich öffne mich für neue Begegnungen'. Dabei sollte auf eine positive und genaue Formulierung geachtet werden. Wenn ein geeigneter Satz gefunden wurde, kann dieser wiederholt und dabei auf die eigenen Gefühle geachtet werden. Wenn er sich richtig anfühlt, ist die Affirmation geeignet. Um die Kraft dieser Worte zu entfalten, sollten sie häufig wiederholt werden, sowohl gedanklich, als auch sprachlich oder schriftlich. Dadurch prägt sich die Affirmation, oder *der positive Glaubenssatz* ein und verändert die eigene Einstellung und somit auch Emotionen und Verhalten. (vgl. Bloch, 1996, S. 19–22) Im Anhang der Arbeit findet sich eine Liste positiver Affirmationen.

8. Zusammenfassung und Fazit

Ziel der Arbeit war die Entstehung von negativen Glaubenssätzen durch den Einfluss wichtiger Bezugspersonen in der frühen Kindheit darzustellen. Zudem sollte das Wirken negativer Selbstüberzeugungen auf das Erleben und Verhalten deutlich gemacht, sowie Anregungen und Handlungsmöglichkeiten zur selbstständigen Korrektur dieser aufgezeigt werden.

Im ersten Teil der Arbeit wurde deutlich, dass Glaubenssätze bereits in der frühen Kindheit durch die Interaktion und Kommunikation der Eltern mit ihren Kindern entstehen. Eltern beeinflussen das Selbstkonzept ihrer Kinder maßgeblich und tragen so zu den ersten Überzeugungen ihrer Kinder über sich selbst bei. Dabei können durch wertschätzende, prozessorientierte Aussagen positive Glaubenssätze bei den Kindern entstehen, während statische Botschaften und Bewertungen negative Glaubenssätze begünstigen. Die gemeinsame Regulation der Gefühle ist ebenfalls von besonderer Bedeutung, weil Kinder sonst dazu neigen, sich Schuld für ihr Empfinden zu geben. Daraus können sich ebenfalls negative Annahemen gegenüber der eigenen Person und der Umwelt bilden.

Anschließend wurde aufgezeigt, dass es für den Begriff *negativer Glaubenssatz* weitere wichtige Bezeichnungen in der Fachliteratur gibt, welche alle den selben Kern aufweisen. Es handelt sich um Gedanken, welche sich aus den bisherigen Erfahrungen ergeben und unzureichende oder fehlerhafte Annahmen über die eigene Person, die Umwelt und die Zukunft beinhalten. Häufig sind diese Gedanken dem Bewusstsein zunächst nicht zugänglich, entfalten ihre Wirkung jedoch im Erleben und Verhalten des Menschen. Dieser Einfluss zeigt sich in Gefühlen, wie Ängstlichkeit, Druck und Niedergeschlagenheit und verursacht Vermeidung und Handlungsunfähigkeit. Zudem bergen negative Annahmen das Potential sich selbst zu verwirklichen und sich somit immer wieder zu bestätigen.

Um den eigenen negativen Überzeugungen entgegenzuwirken wurden im weiteren Verlauf Techniken vorgestellt, diese selbstständig zu ermitteln. Diese Techniken umfassten Fragen, welche der Mensch im Zuge einer Selbstreflexion nutzen kann, Methoden, die eine schriftliche Auseinandersetzung unterstützen sollen und Anregungen zur Selbstbeobachtung.

Es folgte die Darstellung einer Auswahl an Methoden und Techniken zur Korrektur negativer Glaubenssätze, die sich unter anderem an den Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie und des Neuro-Linguistischen Programmierens orientierte.

Darunter fielen Methoden, mit welchen alternative Denk- und Handlungsweisen konstruiert und für den Alltag eingeübt werden können und Ansätze, mit denen Erinnerungen und Situationen aus der Vergangenheit modifiziert werden können, um die damit verbundenen Gefühle zu verändern. Einige Ansätze verfolgten das Ziel in Situationen, in welchen negative Glaubenssätze zum Ausdruck kommen, eingesetzt zu werden. Es wurde ersichtlich, dass es von Bedeutung ist, den Kontext einer Situation zu berücksichtigen, den eigenen Wahrnehmungshorizont zu erweitern und die eigenen Gedanken auf Gültigkeit zu prüfen. Des weiteren ergab diese Darstellung die Aussicht, dass eine selbstständige Wandlung der eigenen negativen Überzeugungen in positive Alternativen über unterschiedliche Herangehensweisen zu erreichen ist.

Die selbstständige Korrektur der negativen Glaubenssätze begrenzte sich jedoch auf die Fälle, in denen keine psychischen Erkrankungen vorliegen. Auch wenn sich die Ansätze an Therapieformen orientierten, ist die eigenständige Umsetzung lediglich in Alltags- oder Krisensituationen zu empfehlen. Hier ergeben sich demnach offene Fragestellungen, wie zum Beispiel: ‚Welchen Einfluss nehmen negative Glaubenssätze bei psychischen Erkrankungen?‘, ‚Wie wird in einer Therapie mit dem therapierenden Fachpersonal *gemeinsam* an negativen Glaubenssätzen gearbeitet?‘ oder „Welche anderen Therapieformen kommen für die Korrektur negativer Glaubenssätze außerdem in Frage?‘.

Ausgehend von den Ergebnissen in dieser Arbeit bleibt festzustellen, dass eine Auseinandersetzung mit der Korrektur negativer Glaubenssätze von Bedeutung ist. Das zeigt sich darin, dass der Mensch durch seine negativen Annahmen in seinen Möglichkeiten und der Entfaltung seines Potentials beschränkt wird, sein emotionales Wohlbefinden durch negative Glaubenssätze belastet wird und sich langfristig sogar Erkrankungen aus ihnen ergeben können. Sich mit negativen Annahmen über die eigene Person, die Umwelt und die Zukunft auseinander zu setzen und sie zu modifizieren kann ein positiveres und zuversichtlicheres Lebensgefühl bewirken und die eigene Handlungsfähigkeit steigern.

Literaturverzeichnis

Arnold, R. (2012). Seit wann haben Sie das? Grundlinien eines emotionalen Konstruktivismus (2. Aufl.). Systemische Horizonte. Carl-Auer-Verl.

Bandura, A. & Verres, R. (Hrsg.). (1979). Konzepte der Humanwissenschaften. Sozial-kognitive Lerntheorie (1. Aufl.). Klett-Cotta.

Beck, A. T. (Hrsg.). (1979). Reihe Leben lernen: Bd. 39. Wahrnehmung der Wirklichkeit und Neurose: Kognitive Psychotherapie emotionaler Störungen. Pfeiffer.

Beck, A. T., Hautzinger, M. & Freeman, A. (Hrsg.). (1999). Kognitive Therapie der Persönlichkeitsstörungen (4. Aufl.). Beltz PsychologieVerlagsUnion.

Beck, J. S. (1999). Praxis der kognitiven Therapie. Beltz Psychologie Verl. Union.

Bloch, D. (Hrsg.). (1996). Die heilende Kraft der Worte: Auf dem Weg zu innerer Balance ; Affirmationen für den Alltag. Junfermann.

Büch, H., Döpfner, M. & Petermann, U. (Hrsg.). (2015). Ratgeber Kinder- und Jugendpsychotherapie: Bd. 20. Ratgeber soziale Ängste und Leistungsängste: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher (1. Aufl.). Hogrefe.

Dannemeyer, R. D., Dannemeyer, P. & Dannemeyer, R. (Hrsg.). (2016). NLP-Practitioner-Lehrbuch: Potenziale entfalten mit Neurolinguistischem Programmieren (1st ed.). Junfermann.

Döpfner, M., Hautzinger, M. & Linden, M. (Hrsg.). (2020). Psychotherapie. Verhaltenstherapiemanual: Kinder und Jugendliche. Springer Berlin / Heidelberg.

Duden. (2022). Zuversicht, die. Online verfügbar unter: https://www.duden.de/rechtschreibung/Zuversicht, zuletzt geprüft am 17.12.2022.

Düllings, C. (2016). 50 positive Beispiel-Affirmationen für Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Loslassen und positives Denken. Online verfügbar unter: http://www.empathie-lernen.de/positive-affirmationen-beispiele#Selbstbewusstsein, zuletzt geprüft am 03.01.2023.

Dweck, C. (2019). Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt (3. Auflage). Piper.

Ellis, A. & Grieger, R. (Hrsg.). (1979). Praxis der rational-emotiven Therapie. Urban und Schwarzenberg.

Fröhlich-Gildhoff, K. (Hrsg.). (2013). Angewandte Entwicklungspsychologie der Kindheit: Begleiten, Unterstützen und Fördern in Familie, Kita und Grundschule. Kohlhammer.

Gahleitner, S. B., Reichel, R., Schigl, B. & Leitner, A. (Hrsg.). (2014). Wann sind wir gut genug? Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Selbstsorge in Psychotherapie, Beratung und Supervision. Beltz Juventa.

Gerhardt, S. (Hrsg.). (2006). Die Kraft der Elternliebe: Wie Zuwendung das kindliche Gehirn prägt. Walter; Patmos-Verl.

Goleman, D. (Hrsg.). (2013). dtv: Bd. 36020. Emotionale Intelligenz (23. Aufl.). dtv.

Grawe, K. (Hrsg.). (2004). Neuropsychotherapie. Hogrefe.

Hautzinger, M. & Dreßing, H. (Hrsg.). (1994). Quintessenz-Lehrbuch. Kognitive Verhaltenstherapie bei psychischen Erkrankungen. Quintessenz-Verl.

Herrmann, P. (Hrsg.). (2018). Pädagogik. Konflikte überwinden, Blockaden bewältigen: Systemische Lösungen für die Schule (1. Aufl.). Beltz.

Heßler, J. & Fiedler, P. (Hrsg.). (2019). Transdiagnostische Interventionen in der Psychotherapie. Schattauer.

Hübl, P. (2020). Folge dem weißen Kaninchen … in die Welt der Philosophie (1. Auflage). Penguin Verlag.

Institut für Gesundheit und Entwicklung für Menschen und Organisationen (Hrsg.). (2023). Reflexionsfähigkeit - Empathie - Mindfulness. Online verfügbar unter: https://www.igemo.at/reflexionsfaehigkeit-empathie-mindfulness/#:~:text=Reflexionsf%C3%A4higkeit%20ist%20ein%20bewusster%20Auseinandersetzungsprozess,neue%20pers%C3%B6nliche%20Erkenntnisse%20gewonnen%20werden., zuletzt geprüft am 10.01.2023.

Jacob, G. & Arntz, A. (Hrsg.). (2014). Schematherapie. Hogrefe.

Küchler, T. (2016). Verflüssigung der Irrationalität - Erarbeitung eines Erlaubnissatzes. Online verfügbar unter: http://potenzialentfaltung.org/wp-content/uploads/2019/09/verfluessigung-der-irrationalitaet_tom-kuechler.pdf, zuletzt geprüft am 03.01.2023.

Landsiedel, S. & Zefferer, M. (2022). Glaubenssätze: Entwicklung von Glaubenssätzen. Online verfügbar unter: https://www.landsiedel.com/at/nlp-bibliothek/glaubenssaetze.html#entwicklung, zuletzt geprüft am 30.11.2022.

Lenzen, W. (o. J.). Damasios Theorie der Emotionen. Online verfügbar unter: https://www.philosophie.uni-osnabrueck.de/fileadmin/Allgemeine_Uploads/Publikationen/Lenzen/Damasios_Theorie_der_Emotionen.pdf, zuletzt geprüft am 05.01.2023.

Lückert, H.-R. & Lückert, I. (Hrsg.). (1994). UTB für Wissenschaft Große Reihe Psychologie: Bd. 8087. Einführung in die kognitive Verhaltenstherapie: Allgemeine Grundlagen ; die Modelle von Beck, Ellis, Lazarus, Lückert, Mahoney und Meichenbaum. Reinhardt.

Ludwig, P. H. (Hrsg.). (1991). Sich selbst erfüllende Prophezeiungen im Alltagsleben: Theorie und empirische Basis von Erwartungseffekten und Konsequenzen für die Pädagogik, insbesondere für die Gerontagogik. Verl. für Angewandte Psychologie.

Martens, J.-U. & Begus, B. M. (Hrsg.). (2018). Das Geheimnis seelischer Kraft: Wie Sie durch Resilienz Schicksalsschläge und Krisen überwinden (2. Auflage). Verlag W. Kohlhammer.

Meichenbaum, D. & Kutscher, J. (Hrsg.). (1979). U-&-S-Psychologie. Kognitive Verhaltensmodifikation. Urban und Schwarzenberg.

Menning, H. (Hrsg.). (2015). Systemische Praxis: Bd. 4. Das psychische Immunsystem: Schutzschild der Seele. Hogrefe.

Mohl, A. (Hrsg.). (2010). Der Zauberlehrling: Das NLP-Lern- und Übungsbuch (10. Auflage). Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.

Mummendey, H. D. (Hrsg.). (2006). Psychologie des "Selbst": Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung. Hogrefe.

Neubauer, W. F. (Hrsg.). (1976). Erziehung und Psychologie: Nr. 73. Selbstkonzept und Identität im Kindes- und Jugendalter. Ernst Reinhardt Verlag.

Satow, L. (Hrsg.). (2022). Lexikon der Psychologie - Einflussmöglichkeiten. Psychomeda. Online verfügbar unter: https://www.psychomeda.de/lexikon/selbstwirksamkeit.html, zuletzt geprüft am 15.12.2022.

Sauerland, M. (2015). Design your mind – Denkfallen entlarven und überwinden: Mit zielführendem Denken die eigenen Potenziale voll ausschöpfen. Springer Fachmedien Wiesbaden. https://doi.org/10.1007/978-3-658-09021-0

Sawizki, E. R. (Hrsg.). (1995). NLP im Alltag: Einführung, Techniken, Übungen. GABAL.

Schulz, M. (2021). Negative Glaubenssätze - warum Du manchmal einfach nicht weiterkommst: Ein Glaubenssatz ist erst die Lösung und später das Hindernis. Online verfügbar unter: https://michael-schulz-coaching.de/negative-glaubenssatze-warum-du-manchmal-einfach-nicht-weiterkommst/, zuletzt geprüft am 02.12.2022.

Schulz von Thun, F. (Hrsg.). (1984). rororo: Bd. 00154. Miteinander reden /[1]: Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation (35. Aufl.). Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Seebauer, L. & Jacob, G. (Hrsg.). (2021). Fortschritte der Psychotherapie: Band 80. Imaginatives Überschreiben (1. Aufl.). Hogrefe.

Simon, W. (Hrsg.). (2007). GABALs großer Methodenkoffer / Walter Simon: Bd. 5. GABALs großer Methodenkoffer Persönlichkeitsentwicklung (3. Aufl.). GABAL-Verl.

Stahl, S. (November 2019). So bin ich eben! Stefanie Stahls Psychologie-Podcast für alle "Normalgestörten" (Podcast-Folge: Was sind Glaubenssätze und wo habe ich die her?). In So bin ich eben! Stefanie Stahls Psychologie-Podcast für alle "Normalgestörten". Spotify. Online verfügbar unter: https://open.spotify.com/episode/1qeWgEKf1H3OYFmV1GOcuP, zuletzt geprüft am 04.12.2022.

Stangl, W. (2022a). dysfunktionale Kognition - Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. Online verfügbar unter: https://lexikon.stangl.eu/17219/dysfunktionale-kognition., zuletzt geprüft am 19.12.2022.

Stangl, W. (2022b). Kausalität - Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. Online verfügbar unter: https://lexikon.stangl.eu/9315/kausalitat., zuletzt geprüft am 19.12.2022.

Stangl, W. (2022c). kognitive Verhaltenstherapie - Online Lexikon für Psycholoie und Pädagogik. Online verfügbar unter: https://lexikon.stangl.eu/3928/kognitive-verhaltenstherapie., zuletzt geprüft am 20.12.2022.

Stangl, W. (2022d). Ressource - Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. Online verfügbar unter: https://lexikon.stangl.eu/26732/ressource, zuletzt geprüft am 17.12.2022.

Stangl, W. (2022e). Selbstinstruktion - Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik. Online verfügbar unter: https://lexikon.stangl.eu/8797/selbstinstruktion-selbstinstruktionstraining, zuletzt geprüft am 21.12.2022.

vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e. V. (Hrsg.). (2022). Gutachten / Aktionsrat Bildung. Bildung und Resilienz: Gutachten. Waxmann. https://doi.org/10.31244/9783830995500

Weiss, B. & Kirady, M. (o.J.). Das Erbe der Eltern: Wie die Familie unsere Persönlichkeit formt. Online verfügbar unter: https://www.geo.de/magazine/geo-wissen/523-rtkl-praegung-das-erbe-der-eltern-wie-die-familie-unsere-persoenlichkeit, zuletzt geprüft am 05.01.2023.

Wills, F. (Hrsg.). (2014). Kognitive Therapie nach Aaron T. Beck: Therapeutische Skills kompakt (1st ed.). Junfermann.

Willson, R. & Branch, R. (Hrsg.). (2007). Kognitive Verhaltenstherapie für Dummies: Der leichte und erfolgreiche Weg zum inneren Frieden (1. Aufl.). Wiley-VCH-Verl.

Anhang

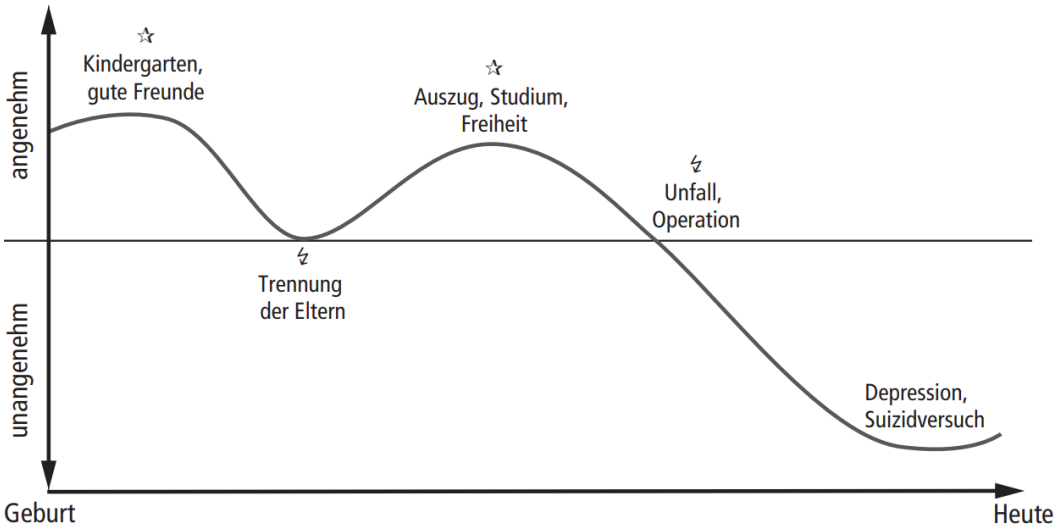
Anhangsverzeichnis

Anhang 1: Beispiel Lebenslinie ……V
Anhang 2: Das ABC Formular ……VI
Anhang 2: Kurzanleitung - Imaginatives Überschreiben ……VII
Anhang 3: Liste Affirmationen ……VIII

Ihr Name _____
Datum ___.___._____

Lebenslinie

Zeichnen Sie Ihre Lebenslinie von Ihrer Geburt bis zum heutigen Tag. Je weiter oben die Linie verläuft, umso höher war Ihr Wohlbefinden. Kennzeichnen Sie wichtige Ereignisse mit einem Symbol. Dazu gehören Momente des Glücks, der Trauer, als Sie etwas Großes erreicht haben oder einmal gescheitert sind, Wendepunkte, Richtungswechsel, Verluste und alles, was für Sie in Ihrem Leben wichtig war. Verwenden Sie zum Beispiel ↯ für ein schwieriges Ereignis und ☆ für ein schönes.



Anhang 1: Beispiel Lebenslinie (Heßler & Fiedler, 2019, S. 63)

Das ABC-Formular II

Datum _____

A: **Auslösendes Ereignis** 2. Schreiben Sie stichwortartig auf, wodurch Ihre Gefühle ausgelöst wurden (z.B. ein Ereignis, eine Situation, eine Empfindung, eine Erinnerung oder ein Bild)	**B: Überzeugungen**, Gedanken und Einstellungen zu **A** 3. Schreiben Sie auf, was Ihnen durch den Kopf ging oder was **A** für Sie bedeutete. **B**s können Sie selbst, andere Menschen, Ihre Umwelt oder die Zukunft betreffen.	**C: Konsequenzen** von **A+B** auf Ihre Gefühle und Ihr Verhalten 1. Schreiben Sie auf, was Sie fühlten und wie Sie sich verhielten, als Sie dieses Gefühl empfanden.	**D: Diskutieren** (fragen und untersuchen) Sie **B** und entwickeln Sie Alternativen 4. Schreiben Sie für jedes **B** eine Alternative auf, zusammen mit unterstützenden Argumenten und Beweisen.	**E: Effekt** der alternativen Gedanken und Überzeugungen (**D**) 5. Schreiben Sie auf, wie Sie sich fühlen und wie Sie sich nach der Erarbeitung der Alternativen unter Punkt **D** verhalten wollen.
		Gefühle, zum Beispiel Niedergeschlagenheit, Schuld, Verletztheit, Wut, Scham, Eifersucht, Neid, Angst. Geben Sie die Intensität in Prozent an.		**Gefühle** Neueinschätzung 0 bis 100 Prozent. Zählen Sie eventuelle gesunde alternative Gefühle auf, zum Beispiel Traurigkeit, Bedauern, Besorgnis.
		Verhalten, zum Beispiel Vermeidung, Rückzug, Flucht, Alkohol- oder Drogenkonsum, Anerkennung suchen, Hinausschieben		**Alternatives Verhalten oder Experiment** zum Beispiel sich Situationen stellen, mehr Aktivität, Behauptung

Diskutieren (hinterfragen und untersuchen) und alternative Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen entwickeln: 1. Identifizieren Sie Ihre Denkfehler unter **B** (etwa Gedankenlesen, Katastrophisierung, Etikettierung, Ansprüche und so weiter). Schreiben Sie sie neben das jeweilige **B**. 2. Untersuchen Sie, ob es Beweise gibt, die Ihre unter **B** vermerkten Gedanken zu 100 Prozent untermauern. Überlegen Sie, ob jemand, dessen Meinung Sie respektieren, mit Ihren Schlussfolgerungen völlig übereinstimmen würde. 3. Bewerten Sie den Nutzen jedes **B**. Stellen Sie eine konstruktive, ausgewogenere und flexiblere Sichtweise von **A** dar. Überlegen Sie, welche Sichtweise Sie einem Freund empfehlen würden, was ein Vorbild von Ihnen denken könnte oder wie Sie **A** betrachten würden, wenn Sie sich gut fühlten. 4. Ergänzen Sie Beweise oder Argumente, die Ihre alternativen Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen untermauern. Stellen Sie sich dabei vor, Sie wollten jemanden überzeugen, der Ihnen am Herzen liegt.

Anhang 2: Das ABC Formular (Willson & Branch, 2007, S. 324)

Kurzanleitung – Imaginatives Überschreiben

1. Entspannung

Beispielinstruktion: „Ich möchte Sie bitten, sich entspannt hinzusetzen und sich für einige Atemzüge lang nur auf Ihren Atem zu konzentrieren."

2. Exploration belastender Gefühle in Bezug auf eine aktuell problematische Situation

Beispielinstruktion: „Ich möchte Sie jetzt bitten, Ihre Augen zu schließen. Wie haben Sie sich in dieser Situation gefühlt? Gab es noch andere Gefühle?"

3. Affektbrücke zu einer vergangenen Situation

Beispielinstruktion: „Bitte lassen Sie die aktuelle Situation vor Ihrem inneren Auge verschwinden und halten Sie nur das Gefühl fest, das Sie mir gerade beschrieben haben. Lassen Sie Ihre Gedanken in die Vergangenheit schweifen. Kommt da ein Bild auf?"

4. Exploration der assoziierten, biografischen Erinnerung

Beispielinstruktion:

- „Wie alt sind Sie in dem Bild? Dann sage ich jetzt „du" zur kleinen X."
- „Wo bist du und was passiert gerade? Wie fühlst du dich? Was brauchst du jetzt?"

5. Überschreiben der Erinnerung

a) Einführung einer Helferfigur

Beispielinstruktion:

- „Wer könnte dir jetzt helfen? Kannst du dir vorstellen, wie ich/erwachsene Patientin die Szene betritt?"
- „Was soll ... [Helferfigur] jetzt tun?"

b) Konfrontation von strafenden Anteilen des Patienten

Beispielinstruktion: „Kann ... [Helferfigur] mal zu ... [Täter] sagen: ‚Sie dürfen Ihr Kind nicht so behandeln!'?"

6. Positiver Abschluss der Übung

Beispielinstruktion: „Was möchtest du jetzt gerne mit ... [Helferfigur] machen?

Evangelische Hochschule für angewandte Wissenschaften Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Evangelische Hochschule Nürnberg Bibliothek
Z4 · 56 lot 1 -80

Anhang 3: Kurzanleitung - Imaginatives Überschreiben (Seebauer & Jacob, 2021)

Liste Affirmationen

50 positive Beispiel-Affirmationen für Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Loslassen und positives Denken (Düllings, 2016)

- Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin
- Ich bin wertvoll
- Ich verdiene es, gut behandelt zu werden
- Ich erlaube mir, für meine Bedürfnisse einzustehen
- Ich bin unabhängig von der Meinung anderer Menschen
- Die Meinung fremder Menschen ist mit egal
- Ich mache nur das, was ich wirklich möchte
- Meine Zeit ist kostbar
- Ich nehme mir Zeit für mich selbst
- Ich stehe für mich ein
- Meine Meinung zählt
- Ich bin wichtig
- Ich verdiene nur das Allerbeste
- Es ist mein Leben
- Ich entscheide über meine Zukunft
- Mein Leben liegt in meiner Hand
- Ich lebe mein Leben so, wie ich es für richtig halte
- Ich bin der Herr über mein Schicksal
- Erfolg ist unabhängig von Alter oder Titeln
- Ich werde immer selbstbewusster
- Ich bin selbstbewusst, souverän und gelassen
- Mein innerer Coach wird immer stärker
- Ich verzeihe X
- Ich verzeihe mir selbst
- Ich lasse los
- Ich erlaube mir loszulassen
- Ich bin der Phönix aus der Asche
- Ich verabschiede alles, was überflüssig geworden ist
- Ich kann meine Gefühle beherrschen
- Immer wenn ich mich schlecht fühle, frage ich mich „Für was auf dieser Welt bin ich dankbar?“
- Immer wenn ich eine Niederlage erlebe, frage ich mich, was ich ab jetzt anders machen kann, damit ich aus ihr gestärkt hervorgehe
- Ich denke stets positiv und förderlich
- Ich mache aus jedem Tag einen schönen Tag
- Ich bin glücklich
- Ich habe alles, was ich brauche
- Ich bekomme immer genau das, was ich gerade brauche
- Alles was ich wirklich will, kann ich erreichen
- Ich schaffe das
- Jederzeit strömen unendliche Energien von kosmischem Ausmaß durch meinen Körper
- Ich vertraue auf meine Intuition
- Die Verbindung zu meinem Unterbewusstsein wird immer besser und intensiver
- Ich erinnere mich immer besser und ausführlicher an meine Träume
- Was habe ich letzte Nacht geträumt?
- Meine Träume sind mir wichtig
- Während ich träume, wird mir bewusst, dass ich träume
- Ich habe immer öfter luzide Träume
- Voller Vorfreude lenke ich meine Gedanken täglich in eine glückliche und erfolgreiche Zukunft
- Mithilfe meiner Affirmationen erreiche ich meine Ziele extrem schnell
- Meine Affirmationen sind immer wirksamer und effektiver
- Meine Affirmationen helfen mir, noch erfolgreicher zu sein

Erklärung

1. Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst habe.

2. Ich versichere, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und die Standards guten wissenschaftlichen Arbeitens eingehalten zu haben.

3. Die gesetzlichen Vorschriften zum Datenschutz und zum Schutz der Urheberrechte wurden von mir beachtet

4. Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit in die Bibliothek der Evangelischen Hochschule aufgenommen wird.

5. Ich bin damit einverstanden, dass meine Abschlussarbeit in digitaler Form öffentlich zugänglich gemacht wird.

Nürnberg, den 20.01.2023

_____

Anna Höreth