

Glaube nicht alles, was du denkst!



Themen, die in den Selbsthilfegruppen
Andere Burnout Cafés behandelt
wurden und werden.

Beispielhafte Themenfelder, die die Teilnehmer
sich gewünscht haben.

Gerade in stresshaften Momenten, bei länger anhaltenden Überforderungen oder in depressiven Phasen schaltet unser Gehirn auf automatische Denkprozesse – die durch den Stress oft trübe gefärbt sind. Wenn wir eigentlich eine Stärkung bräuchten, kommen immer wieder Gedanken auf wie: „das klappt sowieso nicht“, „dafür bin ich nicht gut genug“, „ich werde nie wieder glücklich sein“. Diese Art der Gedanken haben dann die Neigung sich festzusetzen, immer wieder zu kehren und schwächen damit den Selbstwert enorm. Ein Teufelskreis.

Tatsächlich kann man mit Übungen diesen Gedankenkreisen Einhalt gebieten und die Denkfehler aufspüren. Durch Reflektion ist es möglich, die Muster zu unterbrechen und negative Denksätze mit eigenen, bestärkenden Sätzen austauschen.

Das Schema dahinter ist eigentlich ganz einfach:



A steht für aktivierendes (beunruhigendes) Ereignis.
B ist die Überzeugung (engl. belief) (der automatische Gedanke)
C ist die emotionale Konsequenz (engl. consequences)

Meist glauben wir, dass A C verursachen würde.

Doch tatsächlich hat B – unsere Glaubenssätze, Denkmuster) einen wesentlich größeren Einfluss

Eine Übung zu zweit: Gedankenstopp

Übung: Gedankenstopp

Beschreibe eine „typische“ Situation, die du in einer bestimmten Art und Weise wahrnimmst und identifiziere dein „B“, deinen Glaubenssatz, der dich verunsichert oder traurig macht. Beispiel:

Du fragst eine Freundin, ob sie mit dir ins Kino geht. Sie lehnt ab. Du bist traurig und fühlst dich nicht gemocht. (A)

Der hinter deiner Trauer liegende Glaubenssatz lautet: Keiner mag mich, ich bin es nicht wert gemocht zu werden ect.(B)

Du bist traurig, ziehst dich zurück und fragst nicht mehr.(C)

Wenn du in einer solchen Situation bist, sage laut (oder still) „STOPP“ und ersetze den Gedanken durch einen Gedanken, den du denken möchtest: „sie hat keine Zeit, war im Stress, wir waren ja auch erst letzte Woche im Kino....“

Beschreibt euch gegenseitig solche Situationen und sagt euch „STOPP-und jetzt denke ich...“