

# Arbeitsblatt: Kognitive Umstrukturierung

## Anleitung

Dieses Arbeitsblatt hilft dabei, belastende Gedanken und tief verankerte Glaubenssätze zu erkennen und gezielt zu verändern. Ziel ist es, den eigenen Denkstil zu hinterfragen, neue Sichtweisen zu entwickeln und mehr innere Stabilität zu gewinnen.

Die Übung ist in zwei Teile gegliedert:

1. Kognitive Umstrukturierung bei belastenden Situationen
2. Veränderung negativer Glaubenssätze

## Teil 1: Schritte zur kognitiven Umstrukturierung

1. Situation bewusst machen

Beschreiben Sie die belastende Situation sachlich, ohne Bewertung.

Beispiel: „Ich habe morgen eine Präsentation.“

2. Perspektivwechsel einnehmen

Fragen Sie sich:

Wie würde eine andere Person die Situation sehen?

Was würde ich einem Freund oder einer Freundin raten?

3. Denkfehler identifizieren

Typische Denkfehler sind z. B.:

- Katastrophisieren: „Wenn ich einen Fehler mache, ist alles vorbei.“
- Schwarz-Weiß-Denken: „Alles oder nichts.“

4. Neue, hilfreiche Gedanken formulieren

Beispiel: „Ich bin gut vorbereitet, und es ist okay, wenn nicht alles perfekt läuft.“

5. Verankerung durch Wiederholung

Neue Bewertungen wirken nur durch regelmäßige Anwendung.

Reflektieren Sie täglich Situationen, in denen Sie konstruktiv gedacht und gehandelt haben.

## Teil 2: Glaubenssätze erkennen und verändern

### Schritt 1: Wähle einen belastenden Glaubenssatz

Sehen Sie sich die Liste möglicher negativer Glaubenssätze an oder überlegen Sie selbst:

Welcher Satz belastet mich am meisten oder hält mich zurück?

Beispiele:

- „Nur wenn ich leiste, bin ich etwas wert.“
- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich werde nie erfolgreich sein.“

Mein belastender Glaubenssatz:

---

---

### Schritt 2: Hinterfrage den alten Glaubenssatz

Fragen zur Reflexion:

- Muss dieser Satz wirklich immer stimmen?
- Gibt es Situationen, in denen er nicht zutrifft?
- Wie würden andere Menschen das sehen?

Drei Gründe, warum dieser Satz nicht (mehr) stimmt:

1. ....
2. ....
3. ....

*Schritt 3: Formuliere den Satz positiv um*

Wie würde der Satz lauten, wenn er mich stärkt statt blockiert?

Achten Sie auf eine realistische, aufbauende Formulierung.

Beispiele:

- „Ich bin wertvoll – auch ohne ständig zu leisten.“
- „Ich bin gut genug, so wie ich bin.“
- „Erfolg ist möglich – auch für mich.“

Mein neuer unterstützender Glaubenssatz:

---

---

*Schritt 4: Finde Beweise für den neuen Satz*

Wann war der neue Satz bereits wahr? Auch kleine Erfolge zählen.

Beispiele:

- Wann habe ich etwas geschafft, ohne mich zu überfordern?
- Wann wurde ich geschätzt, ohne viel zu leisten?
- Wer glaubt an mich?

Gründe, warum mein neuer Glaubenssatz zutrifft:

1. ....
2. ....
3. ....

### *Schritt 5: Vergib – und befreie dich selbst*

Denken Sie an Menschen oder Umstände, durch die der Glaubenssatz entstanden ist.

Fragen zur Reflexion:

- Wer hat diesen Satz in mir geprägt oder verstärkt?
- Kann ich erkennen, dass sie vielleicht selbst überfordert waren?

Vergebung heißt nicht: „Es war okay.“

Vergebung heißt: „Ich lasse los, was mich nicht weiterbringt.“

Die Vergangenheit können Sie nicht ändern – Ihre Haltung dazu schon.

### *Schritt 6: Lebe deinen neuen Glaubenssatz*

Was würde ich tun, wenn ich meinen neuen Satz wirklich glauben würde?

Was ich konkret tue, um meinen neuen Glaubenssatz zu stärken:

1. ....
2. ....
3. ....

Beispiele:

- Ich sage heute bewusst Nein – ohne schlechtes Gewissen.
- Ich gönne mir eine Pause, weil ich es mir wert bin.
- Ich spreche offen, ohne Angst vor Ablehnung.

### *Schritt 7: Führe ein Erfolgstagebuch*

Notieren Sie regelmäßig:

- Wann habe ich nach dem neuen Glaubenssatz gehandelt?
- Was hat sich innerlich oder äußerlich verändert?

Beispiel-Einträge:

- Ich habe mich heute nicht gerechtfertigt, sondern ruhig Nein gesagt.
- Ich habe eine Aufgabe abgegeben, ohne Angst vor Fehlern.
- Ich habe ein Lob angenommen, ohne es abzuwerten.

Erlebnisse oder Situationen, in denen mein neuer Glaubenssatz gestimmt hat:

---

---

---

© 2026 Insight – Beratung, Coaching, Supervision · [www.insight-coaching.org](http://www.insight-coaching.org) ·

Alle Rechte vorbehalten.