

Anleitung zum Entkatastrophisieren

Ziel

Die Methode dient dazu, aus einem passiven, hilflosen Erleben belastender Situationen herauszutreten und wieder Handlungsspielräume wahrzunehmen. Ausgangspunkt ist die empirisch gut belegte Beobachtung, dass Menschen dazu neigen, neutrale oder gering belastende Ereignisse gedanklich zu dramatisieren, wodurch unnötiger Stress entsteht.

Aus Sicht der kognitiven Psychologie handelt es sich dabei um eine systematische Fehlbewertung, bei der:

- die Bedeutung eines Ereignisses überschätzt und
- die eigene Bewältigungsfähigkeit unterschätzt wird.

Entkatastrophisieren zielt darauf ab, diese Verzerrung bewusst aufzudecken und zu korrigieren.

Grundprinzip der Methode

Statt bedrohliche Gedanken zu vermeiden oder zu unterdrücken, werden sie absichtlich weitergeführt und konsequent zu Ende gedacht. Dabei werden die angenommenen negativen Folgen schrittweise zugespitzt – bis deutlich wird, wie unrealistisch, überzogen oder innerlich widersprüchlich sie sind.

Forschung zur kognitiven Neubewertung zeigt, dass gerade dieses bewusste Durchspielen extremer Annahmen:

- emotionale Aktivierung reduziert
- Distanz zu belastenden Gedanken schafft
- das Gefühl von Kontrolle stärkt

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein Arbeitsblatt zur Anwendung der Methode.

Arbeitsblatt Entkatastrophisieren

1. Ausgangssituation klären

Bitte beschreiben Sie die konkrete Situation möglichst sachlich (ohne Bewertung):

Was ist tatsächlich passiert oder steht bevor?

.....
.....
.....

2. Automatische Gedanken erfassen

Welche spontanen, belastenden Gedanken treten auf?

Notieren Sie alle Einschätzungen, die Ihnen unmittelbar durch den Kopf gehen.

.....
.....
.....

3. Schlimmstes Szenario konsequent zu Ende denken

Angenommen, Ihre größte Befürchtung tritt ein – was wäre dann die Folge?

Denken Sie die Situation Schritt für Schritt weiter, auch wenn die Gedanken sehr zugespitzt erscheinen.

.....
.....
.....

4. Realitätsprüfung

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst nüchtern und faktenorientiert:

- Wie schwerwiegend ist die Situation objektiv betrachtet?

.....
.....
.....

- Besteht tatsächlich eine existenzielle Bedrohung?

.....
.....
.....

- Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass das schlimmste Szenario eintritt?

.....
.....
.....

5. Bewältigungs- und Handlungsmöglichkeiten

Welche Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung, selbst wenn der Verlauf ungünstig wäre?

- Eigene Fähigkeiten, Erfahrungen oder Kompetenzen:

.....
.....
.....

- Unterstützung durch andere Personen oder Institutionen:

.....
.....
.....

- Konkrete Handlungsoptionen oder nächste Schritte:

.....
.....
.....

6. Perspektivwechsel

Gibt es mögliche alternative oder sogar hilfreiche Konsequenzen, die Sie bislang nicht berücksichtigt haben?

.....
.....
.....

7.

Ursprung der Angst reflektieren

Wodurch entsteht der innere Druck hauptsächlich?

(z. B. Erwartungen anderer Menschen, gesellschaftliche Normen, Angst vor negativer Bewertung)

.....
.....
.....

Ist dieser Maßstab für Sie persönlich angemessen und gerechtfertigt?

.....
.....
.....

8. Neubewertung formulieren

Wie lautet eine realistische, ausgewogene Einschätzung der Situation nach der Bearbeitung?

.....
.....
.....

9. Abschlussreflexion

- Wie hat sich Ihre emotionale Anspannung verändert?
 deutlich geringer etwas geringer unverändert
- Welche Erkenntnis nehmen Sie aus der Übung mit?

.....
.....
.....

Hinweis zur Anwendung

Die Wirksamkeit des Entkatastrophisierens ist in der psychologischen Forschung gut belegt. Besonders effektiv ist die Methode bei regelmäßiger Anwendung, da sich automatische stressverstärkende Denkmuster mit der Zeit messbar abschwächen.