

## Arbeitsblatt: Umgang mit stressverschärfenden Gedanken

Stress entsteht oft nicht nur durch äußere Umstände, sondern auch durch unsere inneren Bewertungen und Gedanken.

Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen, stressverschärfende Gedanken zu erkennen und in hilfreiche, unterstützende Gedanken umzuwandeln (Reframing).

### Typische stressverschärfende Gedanken (innere Antreiber)

Kreuzen Sie an, welche Aussagen Sie bei sich selbst häufiger beobachten:

- Ich darf keine Fehler machen.
- Ich muss alles perfekt machen.
- Ich darf niemanden enttäuschen.
- Ich muss immer stark sein.
- Ich bin nur etwas wert, wenn ich Leistung bringe.
- Ich muss immer für andere da sein.
- Ich darf keine Schwäche zeigen.

### Weitere stressverschärfende Gedanken:

*(Tragen Sie hier eigene Gedanken ein)*

---

---

---

---

### Übung: Reframing – neue Perspektiven entwickeln

Wählen Sie zwei Ihrer stressverstärkenden Gedanken aus und formulieren Sie jeweils einen neuen, hilfreichen Gedanken dazu.

Tauschen Sie sich anschließend mit einer anderen Person hierzu aus.

*Stressverstärkender Gedanke*

---

---

*Hilfreicher Gedanke*

---

---

### **Anleitung zur Partnerübung**

1. Tauschen Sie sich in Zweiergruppen aus: Jede Person nennt einen Gedanken, der sie unter Stress setzt.
2. Die andere Person hört aktiv zu und stellt Fragen wie:
  - Was genau denken Sie in dieser Situation?
  - Hilft Ihnen dieser Gedanke oder macht er es schlimmer?
  - Wie würden Sie mit einer guten Freundin oder einem guten Freund darüber sprechen?
3. Entwickeln Sie gemeinsam eine alternative, unterstützende Perspektive (Reframing).
4. Notieren Sie diese in der Tabelle oben.

### **Abschlussimpuls**

Was wäre, wenn Sie sich erlauben, menschlich zu sein – mit Fehlern, Pausen und Mitgefühl für sich selbst?