

## Arbeitsblatt 3 – Flexible Gedanken

### Thema der Einheit

Belastende Gedanken erkennen und hilfreicher bewerten.

### Ziel der Übung

Sie lernen, automatische Stressgedanken zu erkennen, zu überprüfen und durch realistischere Bewertungen zu ersetzen.

### Wissenschaftliche Grundlage

Die Übung basiert auf Prinzipien der **kognitiven Verhaltenstherapie** und der Forschung zur **kognitiven Neubewertung**. Gedanken beeinflussen Gefühle und Verhalten. Kognitive Neubewertung kann helfen, emotionale Belastung zu reduzieren (Beck, 1979; Gross, 2015).

### Kurze Erklärung

Nicht jeder Gedanke ist eine Tatsache. Unter Stress denken Menschen häufig schneller, negativer und enger. Das Gedankenprotokoll hilft, Abstand zu gewinnen.

---

### Teil A – Meine typischen Stressgedanken

Welche Gedanken kenne ich?

- „Ich schaffe das nicht.“
- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Das wird schlimm.“
- „Ich darf keinen Fehler machen.“
- „Alle erwarten zu viel.“
- „Ich habe keine Kontrolle.“
- „Ich werde scheitern.“

„Niemand versteht mich.“

eigener Gedanke: \_\_\_\_\_

---

### **Teil B – Denkfehler erkennen**

Unter Stress können Denkverzerrungen auftreten. Welche kennen Sie?

Katastrophisieren: „Das wird furchtbar.“

Schwarz-Weiß-Denken: „Entweder perfekt oder wertlos.“

Gedankenlesen: „Die anderen finden mich schlecht.“

Übergeneralisieren: „Das passiert mir immer.“

Selbstabwertung: „Ich bin unfähig.“

Muss-Sätze: „Ich muss immer stark sein.“

Tunnelblick: Nur das Negative sehen.

Mein häufigster Denkfehler:

---

---

### **Hauptübung – Gedankenprotokoll**

**Situation Automatischer Gedanke Gefühl Stärke 0–10 Neue realistischere Sicht**

---

### **Teil C – Beweischeck**

Wählen Sie einen belastenden Gedanken aus.

Mein Gedanke:

---

Wie stark glaube ich diesen Gedanken? 0–100 %: \_\_\_\_\_

Welche Fakten sprechen dafür?

---

---

Welche Fakten sprechen dagegen?

---

---

Was würde ich einem guten Freund in derselben Situation sagen?

---

---

Welche alternative Sichtweise ist fairer und hilfreicher?

---

---

Wie stark glaube ich die neue Sichtweise? 0–100 %: \_\_\_\_\_

### Teil D – Neuer innerer Satz

Statt:

---

---

sage ich künftig:

---

---

### Transferaufgabe

Überprüfen Sie eine Woche lang täglich einen belastenden Gedanken.

Tag	Belastender Gedanke	Neue Sichtweise	Wirkung 0–10
Mo			
Di			
Mi			
Do			

Fr			
Sa			
So			

### **Merksatz**

Nicht jeder Gedanke ist ein Fakt.