



Universität Hamburg  
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

# RESSOURCEN CAFÉ MENTALTRAINING





## GEDANKEN

- Was glauben Sie welche Gedanken beeinflussen uns?



## GEDANKEN

- Interessenlosigkeit
- Sorgen
- Hoffnungslosigkeit
- Schlechte Meinung von sich selbst
- soziale Isolierung
- sich mit anderen Vergleichen



# GESCHICHTE



**Gut oder Schlecht?**

**Gut oder schlecht?" - "Richtig oder falsch?"  
Über das Schicksal klagen?  
- eine Frage der Perspektive und Bewertung**

**Ein alter Mann lebt zusammen mit seinem Sohn in einem Bergdorf. Weil er das einzige Pferd des Dorfes besitzt, gilt er als sehr reich. Entsprechend bewundern und beneiden ihn die anderen Dorfbewohnern. Aufgrund seiner Lebensweisheit hält sich der alte Mann mit voreiligen Bewertungen zurück und kommentiert Ereignisse am liebsten mit der Bemerkung: "Warten wir es ab!" Eines Tages läuft das Pferd weg. Das Dorf eilt zusammen und bedauert und tröstet den Mann. Dieser erwidert nur: "Warten wir es ab!" Nach kurzer Zeit kommt tatsächlich sein entlaufenes Pferd zurück. Aber nicht genug damit: Mit ihm erscheint gleich eine ganze Herde von Wildpferden. Mit einem Schlag wird der alte Mann zur reichsten Person weit und breit. Das Dorf möchte dieses Ereignis feiern und ihm gratulieren, doch der Mann entgegnet nur: "Warten wir es ab!" Weil es sich bei den zugelaufenen Pferden um Wildpferde handelte, die ungezähmt wenig nutzen, reitet der Sohn die Pferde zu. Dabei wird er eines Tages von einem besonders wilden Pferd abgeworfen und bricht sich alle Knochen. Er wird zum Krüppel des Dorfes. Das Dorf eilt erneut zusammen und will den alten Mann beklagen. Selbst in dieser Situation entgegnet er mit ruhiger Stimme: "Warten wir es ab!" Die Zeit vergeht und nach einigen Wochen kommen Reiter des Königs ins Dorf, um alle jungen Männer für den Krieg einzuziehen. Keiner von ihnen kehrt je zurück. Nur einen nahmen sie nicht mit: den Krüppel....**

## STRESSVERSCHÄRFENDE GEDANKEN

- ❖ Das gibt's doch nicht!
  - Jammern, klagen, Ärger, Frust
  - Nicht-wahr-haben-wollen
- ❖ Blick auf das Negative
- ❖ Negatives Konsequenzen-Denken
  - Katastrophisieren und Angst vor Misserfolg
- ❖ Defizit-Denken
  - Schwächen, Misserfolge wahrnehmen, Selbstabwertung
- ❖ **Personalisieren**
  - Äußere Situationen oder das Verhalten Anderer zu persönlich nehmen

Stressverstärker	Förderliche Gedanken (Beispiele)
1. Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auch ich darf Fehler machen.</li> <li>- Aus Fehlern werd ich klug.</li> <li>- Ich bin okay trotz Fehlern.</li> <li>- Gut/brauchbar/80 % ist oft gut genug.</li> <li>- Weniger ist manchmal mehr.</li> <li>- So gut wie möglich, so gut wie nötig.</li> <li>- Ab und zu lasse ich fünf gerade sein.</li> <li>- Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.</li> <li>- Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.</li> </ul>
2. Sei beliebt!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich darf »nein« sagen.</li> <li>- Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.</li> <li>- Ich Sorge auch für mich.</li> <li>- Ich bin gut zu mir.</li> <li>- Ich darf andere enttäuschen.</li> <li>- Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.</li> <li>- Ich darf anecken.</li> <li>- Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen.</li> <li>- Ich darf kritisiert werden.</li> </ul>
3. Sei unabhängig!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich darf auch mal Schwäche zeigen.</li> <li>- Schwächen sind menschlich.</li> <li>- Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.</li> <li>- Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich.</li> <li>- Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.</li> <li>- Ich lasse mich unterstützen/mir helfen.</li> <li>- Ich kann/darf mich auf andere verlassen/anderen vertrauen.</li> <li>- Ich darf/kann delegieren.</li> <li>- Ich darf meine Gefühle zeigen.</li> <li>- Ich darf mich anlehnen.</li> </ul>



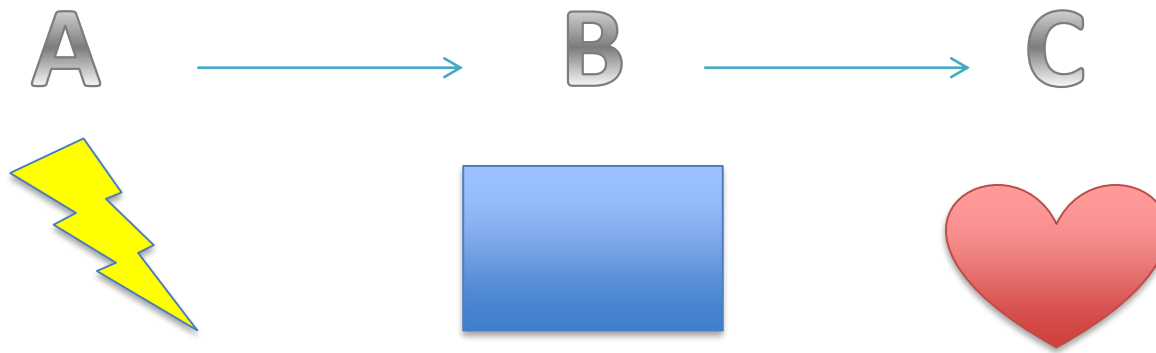
# FÖRDERLICHE EINSTELLUNGEN

4. Behalte Kontrolle!!	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ich darf loslassen.</li><li>- Risiko/Unsicherheit gehört dazu.</li><li>- Ich darf ein Risiko eingehen.</li><li>- Ich traue mich.</li><li>- Ich kann/darf entscheiden für jetzt.</li><li>- Mut tut gut.</li><li>- Ich kann Entscheidungen korrigieren.</li><li>- Ich kann/darf spontan sein.</li><li>- Ich kann/darf auf meinen Bauch vertrauen.</li><li>- Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.</li><li>- No risk, no fun!</li></ul>
5. Halte durch!!	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ich Sorge für mich.</li><li>- Ich pass auf mich auf.</li><li>- Ich darf mich ausruhen/entspannen.</li><li>- Ich darf es mir leicht machen.</li><li>- Ich darf mich verwöhnen.</li><li>- Ich darf mich und meinen Körper spüren.</li><li>- Ich habe Grenzen, und das ist gut.</li></ul>





## ABC MODEL





# EINLEITUNG FÜR DEN HEIMGEBRAUCH: ABC

ABC-Modell: Angstausslösende Gedanken hinterfragen und Alternativen finden

+ <b>A auslösende Situation</b> (Was? Wann? Wo? Wer dabei?)	<b>B Bewertung (Gedanke)</b>	<b>C Konsequenz</b> (emotional, physiologisch, verhaltensbezogen)
	<b>Hinterfragen:</b> „Stimmt der Gedanke so?“ „Was spricht dafür, was dagegen?“ „Hilft er mir dabei, mich so zu fühlen, wie ich will“. Perspektivwechsel „Wie würden Sie das bei Ihrem besten Freund/Ihrer besten Freundin sehen?“	
	<b>B' alternative Bewertung</b>	<b>C' (aus B' resultierende Konsequenz)</b>



# STRESSDETEKTIV: AUSGEGLICHENE LEBENSBEREICHE

Gesundheit

Zukunft (Sorgen  
& Träume)



Balancemodell: Peseschkian

Leistung

Kontakt und Beziehungen