

### **Beschreibung für "Negative Gedanken":**

Die TeilnehmerInnen entspannen sich und versetzen sich gedanklich in eine Situation, die ihnen Schwierigkeiten macht. Sie lassen die Situation Revue passieren und schreiben alle negativen Gedanken, die sie dabei haben, auf. Die TeilnehmerInnen sollten die Situation möglichst mehrmals in ihrer Vorstellung abspielen und die Liste bei Bedarf ergänzen. Danach kontrollieren die TeilnehmerInnen, ob sie vielleicht auch Gefühle statt Gedanken aufgeschrieben haben. Wenn ja, sollten die TeilnehmerInnen untersuchen, welche Gedanken sich hinter den Gefühlen verbergen, um diese ebenfalls zu notieren (Individualarbeit: 15 min).

Anschließend nehmen sich die TeilnehmerInnen für jeden negativen Gedanken ein eigenes Blatt Papier zur Hand, auf dem sie oben ihre negativen Gedanken schreiben. Darunter notieren sie mindestens drei Gegenargumente (Individualarbeit: 20 min). Die Gegenargumente sollten möglichst realistisch und glaubwürdig sein. Nur so kann ein negativer Gedanke erfolgreich ausgehebelt werden.

### **Beispiel:**

Sie halten einen Vortrag demnächst. Ein negativer Gedanke in diesem Zusammenhang wäre z.B.: *"Dafür bin ich viel zu unsicher."* Hier ist es wichtig, sich klar zu werden, dass Unsicherheit (z.B. vor einer Präsentation) zumeist aus mangelnder Praxis resultiert. Mögliche Gegenargumente:

- "Sicherheit kommt mit der Erfahrung, darum nehme ich nun öfter aktiv an den Diskussionen in Seminaren teil, halte öfter einen Vortrag, beginne mit der Telefonakquise (usw.), um die nötige Übung zu bekommen."
- "Es ist nicht das erste Mal, dass ich über Erfahrung zu mehr Sicherheit komme."
- "Ich beherrsche mein Sachgebiet."
- "Wenn ich im familiären Kreis Vorträge gehalten habe, habe ich noch nie den roten Faden verloren."
- "Es ist normal, dass ein Mensch unsicher ist, wenn er etwas Neues beginnt. Es kommt nur darauf an, es trotzdem zu tun."

Hilfreich ist auch die Frage umzudrehen: Wie kommt es, dass ich bei dem Gedanken z.B. an eine "Präsentation" derart unter Stress und Panik gerate? Diese Frage regt zur Reflexion an.

In einem nächsten Schritt werden die negativen Gedanken neutralisiert. Die TeilnehmerInnen gehen bei diesem Teil der Übung paarweise zusammen (Paararbeit: 30-45 min). Der/Die PartnerIn liest die negativen Gedanken seiner/ihrer PartnerIn vor und umgekehrt. Die Gedanken sollten möglichst abwertend, sarkastisch und provokativ klingen, um dieselbe emotionale Reaktion hervorzurufen, wie es die innere Stimme tut. Der/Die betroffene TeilnehmerIn hat dann die Aufgabe, mit den Gegenargumenten, die von ihm/ihr zuvor gefunden worden sind, zu antworten. Die Übung wird so lange wiederholt, bis die Gegenargumente mit Überzeugung kommuniziert werden. Danach werden die Rollen vertauscht.