

## „Die 7 Säulen innerer Stärke: V–VII“

### V. Säule

#### Die 6 Beck'schen Denkfallen – Checkliste

##### *Tipp*

*Es ist nicht so wichtig, sich selbst „richtig“ einzuordnen – Viele der Denkfallen sind ähnlich und überschneiden sich. Es geht darum, vorhandene Denkfallen zu erkennen und zu vermeiden. Dann fällt es Ihnen viel leichter, innere Monologe und die Kommunikation mit anderen neutraler zu beurteilen. Dies wiederum macht es leichter einzuschätzen, welchen Anteil Sie tatsächlich an der momentanen Krise tragen. Die Beobachtung des eigenen Verhaltens führt zur Aufdeckung automatischer Denkmuster. Wenn Sie diese aufdecken, gewinnen Sie Freiheit und mehr Selbstbestimmung.*

##### **Willkürliche Schlussfolgerungen:**

Vermeintliche Erkenntnisse, die nicht durch Beweise gestützt werden. Statt aufgrund eines einzigen Anhaltspunktes oder Ereignisses Schlüsse über sich selbst oder über andere zu ziehen, besser Gewissheit über die tatsächliche Meinung der anderen gewinnen. Zudem aus Respekt gegenüber sich selbst nicht einen einzigen Misserfolg zum unveränderlichen Charakteristikum stilisieren.

Zum Beispiel: „Einmal Versager, immer Versager“ oder „So bin ich halt und so bleibe ich wohl auch.“

##### **Selektive Verallgemeinerung:**

Der so genannte „Tunnelblick“ entsteht, wenn man sich der Welt mit bestimmten Erwartungen nähert und nur das wahrnimmt, was zu diesen Erwartungen passt und sie bestätigt, während alles andere ausgeblendet wird.

Zum Beispiel: „Alle sind immer so gemein zu mir.“ oder „Immer wenn ich an eine Ampel komme, ist rot.“

##### **Übergeneralisierung:**

Damit ist gemeint, dass ein bestimmter Vorfall zur ewigen Wahrheit erklärt wird.

Zum Beispiel: Ein Journalist, dessen Artikel bei einer renommierten Zeitschrift abgelehnt wird, nimmt nun an, dass er generell nicht das Format besitzt und ewig nur für eine Lokalzeitung schreiben wird.

##### **Maximierung und Minimierung:**

Unangemessenes Aufblähen oder Herunterspielen einer Situation. Dies sind Hinweise darauf, dass jemand kein realistisches Selbstwertgefühl besitzt.

Zum Beispiel: Eine Person wurde für eine Regionalsendung auf der Straße nach ihrer Meinung gefragt und ein Satz wird ausgestrahlt. Hinterher erzählt die Person, sie sei im Fernsehen aufgetreten.

Oder: Eine Person, die mit Auszeichnung promoviert hat, sagt: „Heute promoviert doch jeder Depp.“

**Personalisierung:**

Personalisieren heißt, alles auf sich selbst zu beziehen und sich immer verantwortlich zu fühlen. Meist geschieht dies vor allem in Bezug auf Negatives. Eine andere Ausprägung ist es, wenn Menschen glauben, alle Welt würde sich ständig darüber Gedanken machen, was sie tun und wie sie aussehen.

Zum Beispiel: Ein Bekannter bringt Ihnen die Topfpflanzen vorbei und hat danach Rückenschmerzen. Sie denken, wenn Sie nicht die Pflanzen hätten haben wollen, müsste der Bekannte nun nicht zum Arzt gehen.

Oder: Sie haben von einer Bekannten seit Wochen nichts gehört und rufen an. Diese entschuldigt sich, sie hätte keine Zeit zu reden und müsse sofort weg. Sie können nur denken: Sie ist sauer auf mich. Irgendetwas habe ich falsch gemacht. In Wahrheit kann es ein, dass im Leben der Bekannten vieles passiert, das ihre Zeit fordert und das nicht im Geringsten etwas mit Ihnen zu tun hat.

**Verabsolutiertes, dichotomes Denken:**

Meist bei Personen, die depressiv oder sehr stark in negativem Denken gefangen sind. Ihre Wahrnehmungen beschränken sich auf schwarz oder weiß, gut oder böse, alles oder nichts. Differenzierungen und Abstufungen in ihren Eindrücken der Welt sind kaum mehr vorhanden. Oft ist das Leben festgefahren in der destruktiven Sicht der Dinge und professionelle Hilfe der richtige Schritt, um sich daraus befreien zu können.

## **Die 7 Säulen innerer Stärke: VI. Säule**

### **Reframing – Beispiele**

#### **1. Beispiel:**

Jemand hat Sie heute in der U-Bahn ziemlich rücksichtslos angerempelt und sich eilig davon gemacht. Ihre gute Laune war dahin und Sie waren verärgert, dass sich die Person nicht entschuldigt hat.

#### *Reframe*

Jemand hat Sie heute in der U-Bahn angerempelt und ist eilig weiter gelaufen, ohne sich zu entschuldigen. Sie wissen es handelt sich um einen Familienvater, der sich gerade in Gedanken verloren auf dem Weg zum Kindergarten befindet, um seine erkrankte Tochter abzuholen.

Ist der Ärger immer noch so groß? Oder haben Sie vielleicht sogar etwas Verständnis, da Sie ähnliche Situationen schon erlebt haben?

#### **2. Beispiel:**

Sie hatten gestern einen Behördengang zu erledigen. Auf dem Gang wartend haben Sie das Gefühl gehabt, dass eine Mitarbeiterin Sie im Vorübergehen merkwürdig und herablassend anschaut. Sie reagieren wütend und frustriert, weil Sie dennoch bleiben müssen und auf die MitarbeiterInnen der Behörde angewiesen sind. Das Ganze scheint Ihnen in einem grauen Rahmen und in trüben Farben.

#### *Reframe*

Sie hatten gestern einen Behördengang zu erledigen und sehen, wie eine Mitarbeiterin Ihnen einen Blick zuwirft. Der Rahmen in dieser Situation ist jedoch in einem hellen Farbton – zum Beispiel zartgelb – und auch die Farben der Szene sind freundlich und klar. Womöglich besagt der Gesichtsausdruck der Mitarbeiterin nun etwas anderes. Vielleicht war er einfach nur etwas gelangweilt oder sogar neugierig? Statt Frustration fühlen Sie jetzt eher, dass auch in einer Behörde nur Menschen arbeiten.

