



„Angst verstehen - mit Stress umgehen“

Modul 2: Kognitives Verständnis

Wie können wir unsere Gedanken unserem Verhalten gegenüber hilfreicher gestalten?

Arbeitsblatt

Modul 2 : Kognitives Verständnis

Dieses Modul widmet sich der Frage, wie unsere Gedanken Stress und Angst beeinflussen – und wie wir sie bewusst verändern können.

Dazu werden automatische Gedanken sichtbar gemacht, typische Denkverzerrungen erkannt und konkrete Werkzeuge eingeführt, mit denen sich problematische Denkmuster im Alltag beeinflussen lassen. Sie lernen, Ihre eigenen Bewertungen zu erkennen, sie ehrlich zu hinterfragen und zu beobachten, was sich dadurch verändert – im Denken, im Fühlen und im Handeln.

Ziel ist es, die eigene Denkweise als Einflussfaktor zu verstehen – nicht um Gedanken zu kontrollieren, sondern um sie bewusst wahrzunehmen und hilfreicher zu gestalten. Denn oft ist es nicht die Situation, die uns belastet, sondern die Bedeutung, die wir ihr geben.

Übersicht:

1. Referenzkarte: Denkverzerrungen
2. AB: Gedankencheck
3. AB: Freundesfrage
4. AB: Imagination
5. AB: Gedankentagebuch (Hausaufgabe)

Denkverzerrungen - Referenzkarte

Nutzen Sie diese Übersicht, um Ihre Gedanken einzuordnen. Welcher Denkfehler könnte im Spiel sein?

Denkverzerrung	Beschreibung	Beispiel
Katastrophisieren	Schlimmstmögliche Konsequenz ableiten	„Alle werden mich auslachen.“
Alles-oder-Nichts	Nur Extreme: Erfolg oder Versagen	„Wenn nicht perfekt, dann Versager.“
Gedankenlesen	Wissen, was andere denken (negativ)	„Man hält mich für inkompetent.“
Abwertung d. Positiven	Erfolge kleinreden / als Zufall abtun	„Ich hatte nur Glück.“
Selektive Wahrnehmung	Nur Negatives sehen, Rest ausblenden	„Einmal versprochen = alles schlecht.“
Solltismus	Starre Pflichten und Erwartungen	„Ich <i>sollte</i> immer ruhig sein.“
Übergeneralisierung	Ein Ereignis → immer so	„Einmal versagt = immer versagen.“
Emotionale Beweisführung	Gefühl = Beweis für Wahrheit	„Ich fühle mich inkompetent, also bin ich es.“

1. AB: Gedanken-Check

Wenn Sie merken, dass Sie ein Gedanke belastet – halten Sie kurz inne und gehen Sie diese drei Schritte durch:

1. STOPP – Was ist gerade passiert? (Situation)

2. CHECK – Was denke ich gerade? (Automatischer Gedanke)

3. REFRAME – Wie könnte ich das hilfreicher sehen?

Reflexion: Hat sich etwas verändert – im Gefühl, in der Körperspannung, im Handlungsimpuls?

2. AB: Freundesfrage

Stellen Sie sich vor, ein guter Freund wäre in Ihrer Situation und würde Ihnen erzählen, was ihn belastet.

Situation: Was belastet Sie gerade?

Was denken Sie darüber? (Ihr automatischer Gedanke)

Jetzt der Perspektivwechsel: Was würden Sie einem Freund raten, der genau das denkt?

Reflexion: Was fällt Ihnen auf – wie unterscheidet sich Ihr Rat von Ihrem eigenen Denken?

3. AB: Imagination (Und dann? - Kette)

Statt den befürchteten Gedanken zu bekämpfen, denken Sie ihn zu Ende. Was passiert wirklich, Schritt für Schritt?

Meine Befürchtung:

→ Und dann?

→ Und dann?

→ Und dann?

→ Und dann?

Realistisches Ende – Was ist das Schlimmste, das tatsächlich passieren könnte? Ist es überlebbar?

4. AB: Gedankentagebuch / Hausaufgabe (ABC - mit Denkverzerrung)

Protokollieren Sie täglich mindestens eine Situation nach diesem Schema. Die Spalte „Denkverzerrung“ hilft Ihnen, das Muster hinter Ihrer Bewertung zu erkennen – bevor dSie es hinterfragen.

Tag / Datum	A Auslöser	B Bewertung	C Konsequenz	Denk- verzerrung	D Disputation	E Effekt

Tipp: Nutzen Sie die Denkverzerrungen-Referenzkarte auf Seite 2, um die Spalte „Denkverzerrung“ auszufüllen.