



„Angst verstehen - mit Stress umgehen“

Modul 2: Kognitives Verständnis

Wie können wir unsere Gedanken unserem Verhalten gegenüber hilfreicher gestalten?

Handout

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.

Ziel ist es, die eigene Denkweise als Einflussfaktor zu verstehen – nicht um Gedanken zu kontrollieren, sondern um sie bewusst wahrzunehmen und hilfreicher zu gestalten.

1. Wie Gedanken unser Erleben beeinflussen

Unser Denken läuft zu einem großen Teil automatisch ab. Viele Gedanken entstehen, ohne dass wir sie bewusst wählen – sie tauchen auf, beeinflussen unsere Stimmung und unser Verhalten, bevor wir es bemerken. Diese sogenannten **automatischen Gedanken** kommen nicht aus dem Nichts: Sie entstehen aus Erfahrungen, erlernten Denkgewohnheiten und tiefsitzenden Überzeugungen über uns selbst und die Welt.

Das kognitionstheoretische Modell nach Beck (1970) beschreibt, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten in einem Kreislauf zusammenwirken – dem sogenannten „Gedankenrad“: Ein negativer Gedanke (z. B. „Ich kann das nicht“) löst ein Gefühl aus (z. B. Angst), das Gefühl beeinflusst das Verhalten (z. B. Vermeidung), und das Verhalten bestätigt wiederum den ursprünglichen Gedanken. So entsteht eine **selbsterfüllende Prophezeiung**: Wer glaubt, etwas nicht zu können, vermeidet es – und macht dadurch nie die Erfahrung, dass es vielleicht doch möglich gewesen wäre.

2. Gedanken untersuchen – das ABC-DE-Modell

Das **ABC-Modell** aus der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (Ellis, 2007) bietet eine konkrete Methode, um automatische Gedanken sichtbar und bearbeitbar zu machen:

A = Aktivierendes Ereignis – die Situation, die eine Reaktion auslöst

B = Bewertung / Überzeugung (Belief) – wie ich die Situation interpretiere

C = Konsequenz (Consequence) – meine emotionale und körperliche Reaktion

Beispiel:

A = „Ich muss morgen eine Präsentation halten.“ – B = „Ich werde mich blamieren.“ – C = Angst, Herzrasen, Fluchtimpuls.

Das Modell zeigt: Nicht das Ereignis selbst erzeugt die Reaktion, sondern die Bewertung dazwischen. Zwei Menschen können dieselbe Situation völlig unterschiedlich erleben – weil sie sie unterschiedlich bewerten.

Die Erweiterung zum **ABC-DE-Modell** fügt zwei entscheidende Schritte hinzu:

D = Disputation – die bewusste Überprüfung der Überzeugung: „Stimmt das wirklich? Welche Belege gibt es dafür und dagegen?“

E = Effekt – was sich verändert, wenn die Überzeugung hinterfragt wurde: im Fühlen, im Denken und im Handeln.

Beispiel:

D = „Ist es wirklich sicher, dass ich mich blamiere? Was ist beim letzten Mal tatsächlich passiert?“ – E = „Ich fühle mich ruhiger. Die Angst ist noch da, aber ich kann in der Situation bleiben und anders handeln.“

Der Effekt (E) zeigt sich nicht nur im Denken, sondern vor allem im Erleben und Verhalten – das unterscheidet echte Veränderung von reinem Umformulieren.

3. Typische Denkverzerrungen

Bestimmte Denkmuster verzerren unsere Wahrnehmung systematisch und halten Stress und Angst aufrecht. Sie laufen meist automatisch ab und fühlen sich wie Tatsachen an – sind aber Interpretationen. Acht häufige Denkverzerrungen:

Katastrophisieren: Aus einem möglichen Risiko sofort die schlimmstmögliche Konsequenz ableiten. „Wenn ich beim Vortrag einen Fehler mache, lachen mich alle aus.“

Alles-oder-Nichts-Denken: Leistung und Wert werden nur in Extremen wahrgenommen – es gibt nur Erfolg oder Versagen, nichts dazwischen. „Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich ein Versager.“

Gedankenlesen: Die Annahme, zu wissen, was andere denken – meist negativ. „Wenn jemand merkt, dass ich nervös bin, hält man mich für inkompetent.“

Abwertung des Positiven: Erfolge werden kleingeredet oder als Zufall abgetan. „Ich konnte es nur, weil ich Glück hatte.“

Selektive Wahrnehmung: Nur ein Aspekt wird wahrgenommen (meist der negative), während alles andere ausgeblendet wird. „Ich habe mich einmal versprochen, deshalb war der gesamte Vortrag schlecht.“

Solltismus: Starre innere Pflichten und Erwartungen erzeugen Druck, Scham und Schuldgefühle. „Ich sollte immer ruhig bleiben und souverän wirken.“

Übergeneralisierung: Ein einzelnes Ereignis wird auf alle zukünftigen Situationen übertragen. „Ich habe einmal versagt – also werde ich immer versagen.“

Emotionale Beweisführung: Das eigene Gefühl wird als Beweis für die Wahrheit genommen. „Ich fühle mich inkompetent, also bin ich es.“

Das Erkennen solcher Muster ist der erste Schritt – nicht um sie zu bekämpfen, sondern um sie als das zu sehen, was sie sind: automatische Denkgewohnheiten, keine Fakten.

4. Die kognitive Werkzeugkiste

Wenn Gedanken automatisch ablaufen, braucht es bewusste Werkzeuge, um sie zu beeinflussen.

Vier Methoden, die sich in der Praxis bewährt haben:

Gedanken-Check: Stopp – Was denke ich gerade? – Wie könnte ich das hilfreicher sehen?

Ein kurzes Innehalten, um den automatischen Gedanken zu bemerken und bewusst zu prüfen, statt ihm blind zu folgen.

Freundesfrage: „Was würde ich jemandem raten, der in meiner Situation ist?“

Dieser Perspektivwechsel nutzt die Fähigkeit, für andere klarer zu denken als für uns selbst – und bringt oft überraschend realistische Einschätzungen.

„Und dann?“-Kette: Statt einen befürchteten Gedanken zu bekämpfen, wird er zu Ende gedacht: „Ich blamiere mich.“ – Und dann? – „Mein Chef denkt schlecht von mir.“ – Und dann? – „Ich muss mich erklären.“ – Und dann? – „Dann mache ich es beim nächsten Mal anders.“

Meist zeigt sich, dass das befürchtete Ende überlebbar ist.

Gedankentagebuch: Die tägliche ABCDE-Dokumentation nach Ellis. Durch regelmäßiges Aufschreiben werden Muster sichtbar, und die Fähigkeit zur Disputation (D) und zum Erkennen von Effekten (E) wird trainiert.

5. Grenzen der kognitiven Arbeit

Kognitive Werkzeuge sind ein wichtiger Einstieg in Veränderung – aber sie haben eine Grenze.

Manchmal ist die Emotion bereits so stark, dass rationales Nachdenken allein nicht ausreicht. In solchen Momenten brauchen wir zusätzlich die Fähigkeit, Emotionen direkt zu regulieren: sie wahrzunehmen, auszuhalten und zu steuern, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Darum geht es im nächsten Modul.