

Gedanken verändern mit der 5-Spalten-Technik:

Das ABC-Modell - Teil 2

Um langfristig negativen Gedanken eine neue Richtung zu geben, gilt es, Deine eigenen automatischen Gedanken zu erkennen und Schritt für Schritt zu verändern. Dies ist leichter gesagt als getan, denn Deine nicht hilfreichen Denkmuster bestehen häufig schon viele Jahre.

Die Veränderung gelingt daher am besten in 3 Schritten:

I. Schritt:

Mach Dir Deine Gedanken bewusst. Dazu kannst Du ein Gedankenprotokoll führen. Das hilft Dir dabei, Deine Gedanken genauer zu analysieren und unangemessene und nicht hilfreiche Gedanken zu identifizieren. In der ersten Spalte des Protokolls beschreibst Du die konkrete Situation. In die zweite notierst Du alle Gedanken, die Dir in dem Moment durch den Kopf gehen. Und in die dritte Spalte schreibst Du die Konsequenzen dieser Gedanken auf Deine Gefühle und Verhaltensweisen.

Beispiel eines Gedankenprotokolls eines Studierenden:

① Situation: Aktuelle Ereignisse, die zu unangenehmen Gefühlen führen	② Automatische Gedanken, die in dieser Situation aktiviert werden	③ Konsequenzen: Gefühle und Verhalten
Zwei Tage vor meiner Prüfung sitze ich zu Hause am Schreibtisch und lerne.	„Ich falle bestimmt durch. Wahrscheinlich fällt mir nichts von dem Gelernten ein und ich versage auf der ganzen Linie.“	Angst Ich bleibe am Schreibtisch sitzen und lerne bis lange in die Nacht, obwohl ich mich nicht mehr konzentrieren kann.
Ich gebe eine Party und zwei meiner Freunde gehen schon um 22 Uhr nach Hause.	„Die Party hat Ihnen nicht gefallen. Sie haben sich gelangweilt. Alles mache ich falsch – ich bin ein völliger Versager. Die anderen bleiben bestimmt auch nur aus Mitleid.“	Traurigkeit, Schuld, Scham Ich bin besonders bemüht, es allen anderen Gästen recht zu machen und frage immer wieder nach, ob ihnen die Party gefällt.

Das ABC-Modell - Teil 2

2. Schritt:

Hinterfrage Deine Gedanken. Unterziehe Deine Gedanken einem Realitäts-Check. Folgende Fragen können Dir dabei helfen, unangemessene Gedanken zu identifizieren und Alternativen dazu zu entwickeln:

- Trifft das, was ich denke, wirklich zu? Ist es schon bewiesen?
Kann ich das überhaupt wissen? Was spricht dafür? Was spricht dagegen?
- Wie fühle ich mich dabei? Ist der Gedanke angemessen und realistisch?
- Hilft mir der Gedanke, das zu erreichen was ich möchte?
Hilft er mir dabei, mich so zu verhalten, wie ich möchte?
- Ist es wirklich so? Welche Beweise/Tatsachen sprechen für meine Sichtweise?
- Gibt es noch eine andere Sichtweise?
- Was würde ich einer Freundin/einem Freund raten?
- Was würde meine beste Freundin/mein bester Freund mir raten?
- Wie wichtig ist das wirklich für mich? Was ist wichtiger als diese Sache?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm wäre das wirklich?
Wie wahrscheinlich ist das?
- Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert oder durchgestanden? Wie habe ich das geschafft?
- Wie werde ich morgen, in einem Jahr, in zehn Jahren darüber denken?
- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?
- Inwieweit betrifft mich das hier wirklich persönlich? Wie sehen andere (neutrale, unabhängige, erfahrene) Personen die Sache?

Gedanken verändern mit der 5-Spalten-Technik:

Das ABC-Modell - Teil 2

3. Schritt:

Formuliere Deine Gedanken neu. Notiere in einer vierten Spalte hilfreichere und realistischere Gedanken für diese Situation. Die fünfte Spalte dient einer Überprüfung dieser alternativen Gedanken. Hier trägst Du ein, wie die Gefühle und Verhaltensweisen sich verändern.

Beispiel des Studierenden:

<p style="text-align: center;">④</p> <p style="text-align: center;">Alternative, angemessenere Gedanken: Kann ich die Situation auch anders betrachten? Welche Gedanken sind für mich hilfreicher und realistischer?</p>	<p style="text-align: center;">⑤</p> <p style="text-align: center;">Ergebnis: Gefühle und Verhalten</p>
<p>„Ich kann zum jetzigen Zeitpunkt nicht wissen, ob ich durchfalle. Ich lerne so gut es geht und versuche entspannt in die Prüfung zu gehen. Wenn mir während der Prüfung etwas nicht einfällt, ist das nicht schlimm, dann mache ich mit einer anderen Aufgabe weiter und versuche es später nochmal. Ich kann es schaffen, ich habe auch schon andere Prüfungen gemeistert.“</p>	<p style="text-align: center;">Nervosität</p> <p>Ich lerne nicht länger als 3h und lese dann noch ein Kapitel in meinem Lieblingsbuch, zum Entspannen und als Belohnung für die Lerneinheit.</p>
<p>„Schade, dass sie schon gehen, ich hätte gerne noch ein bisschen mit ihnen gefeiert. Wahrscheinlich sind die beiden müde oder sie haben morgen etwas vor. Das Feiern holen wir nach.“</p>	<p style="text-align: center;">(etwas) Traurigkeit, Enttäuschung</p> <p>Ich verabschiede mich von den beiden und gehe zu anderen Freunden und feiere weiter.</p>

Gedanken verändern mit der 5-Spalten-Technik:

Das ABC-Modell - Teil 2

Hier hast du Platz für eigene Beispiele:

① Situation: Aktuelle Ereignisse, die zu unan- genehmen Gefühlen führen	② Automatische Gedanken, die in dieser Situation aktiviert werden	③ Konsequenzen: Gefühle und Verhalten	④ Alternative, angemessenere Gedanken: Kann ich die Situation auch wandern betrach- ten? Welche Ge- danken sind für mich hilfreicher und realistischer?	⑤ Ergebnis: Gefühle und Verhalten