Stress-Gedanken | Glaubenssätze
ausfindig machen, reflektieren, transformieren

1. Finde deine Stress-Gedanken

Stress-Gedanken entstehen durch inneres Gespräch und beginnen meist mit Formulierungen wie:

- „Ich muss / Ich darf nicht / Ich sollte / Man sollte …“
- „Es muss / Es darf nicht“
- „Andere müssen / Andere dürfen nicht“

Diese Gedanken erzeugen innere Konflikte, weil sie nie zu 100% sicher einhalten werden können.
Ich kann mir nie ganz sicher sein, dass ich die Prüfung, Hausarbeit, Bachelor-/Master-Thesis bestehe.

Diese inneren Glaubenssätze, sogenannten Imperative, „ich/etwas/jemand muss, kann darf (nicht) so sein/eintreten“, führen oft zu Blockaden, denn der einzige „sichere Weg“, wenn ich das Risiko des Nicht-Bestehens nicht eingehen will, besteht im Nichts-Tun.
Wer ich nicht zur Prüfung antrete, kann ich auch nicht durchfallen.
Beim Imperativ: „Ich muss alles wissen, was in der Prüfung drankommt!“ bleibt nur die Konsequenz, nicht zur Prüfung zu gehen, weil ich um hingehen zu dürfen, die Prüfung vorher kennen müsste.

Lerne deine Imperative kennen!

Beobachte Dich ein wenig und sammele über mehrere Tage Deine Imperative (muss / darf nicht). Schreibe sie auf, sprich sie alle laut aus und achte dabei darauf, welcher Dir besonders unangenehm ist. Wähle den unangenehmsten Imperativ aus, um ihn näher kennenzulernen:

2. Die Bedrohung hinter den Stress-Gedanken

Sprich Deinen Imperativ mehrmals laut aus. Achte dabei drauf, was in Dir passiert. Wie fühlt es sich in Deiner Brust an? Wie in Deinem Bauch? In Deinem Kopf? Verändert sich Deine Körperhaltung? Wie fühlt sich Dein Mund an, Deine Hände, Arme, Beine, Dein Kiefer?

Welche Gefühle fühlst Du? Was an ihnen ist bedrohlich? Manchmal sind Bedrohungen ganz offensichtlich (Ich darf keine Fehler machen. Fehler sind die Bedrohung), manchmal muss man ein bisschen suchen (Ich darf keine Pause machen, weil dann andere besser sein könnten als ich.)

3. Ein bekanntes Thema?

Frag dich, ob die Gefühle, die da in Dir hochkommen, „gute alte Bekannte“ sind. Kennst Du diese Gefühle? Wie alt bist Du, wenn Du Dich so fühlst? Wann hast Du sie schon mal, wann das erste mal gespürt? Woher kommt das Thema? Ist das wirklich DEIN Thema oder etwas,

das von anderen an Dich herangetragen wurde? Ist das noch zeitgemäß? Willst du dich an den Imperativ wirklich halten?

4. Liegt es in Deiner Macht?

Frag dich nun, was Du tun kannst, damit das eintritt, was Du befürchtest. Hängt das überhaupt von dir ab? Ist es Zufall? Sind andere beteiligt? Hast du die Kontrolle oder bist du abhängig?

5. Wie wahrscheinlich ist es, dass das wirklich eintritt?

Frag dich nun, wie wahrscheinlich es ist, dass das wirklich so eintritt, wie es nicht eintreten soll.
Lohnt es sich, sich darum Sorgen zu machen?

6. Bist du dafür verantwortlich?

Frage dich nun, ob du dafür verantwortlich bist, dass es eintritt.
Spricht den für dich passenden Satz laut aus.

- Wenn ja: „Jetzt stehe ich zu meiner Verantwortung. Ich habe es in der Hand.“
- Wenn nein: „Jetzt stehe ich dazu, dass es sein kann
  und höre auf mir dafür Vorwürfe zu machen.“

Nach: www.timo-nolle.de