



2.3.2 Negative Denkmuster durchbrechen

Durchbrechen Sie Ihre negativen Denkmuster! Verzerrte negative Denkmuster

Ihr Angstproblem ist nicht das Ergebnis äusserer Umstände – es ist vielmehr das Ergebnis Ihrer kognitiv verzerrten Sicht dieser Umstände. Ihr Problem liegt in erster Linie bei Ihren unrealistischen negativen Gedanken.

In Angstsituationen haben Sie wirklichkeitsferne und verheerende Gedanken, wie „Wenn ich jetzt nicht sofort von der Strasse komme, werde ich verrückt!“ oder „Wenn ich mich in ein Auto wage, dann passiert ganz sicher ein Unfall!“ Sobald Sie entspannt und ausgeglichen sind, merken Sie selbst, dass diese Gedanken übertrieben und unzutreffend sind.

Trotzdem haben Sie keine Möglichkeit, ihre negativen Gedanken zu kontrollieren. Sobald Sie nämlich ein wenig in Erregung geraten, rasten diese negativen Denkmuster ein. Sie laufen ohne Ihr willentliches Zutun ab. Und Sie glauben in so einem Moment, dass das Katastrophale unmittelbar eintreten wird. Damit geraten Sie in den Strudel der Angst, denn diese negativen Gedanken schaukeln Ihre Angst weiter in die Höhe!

Identifizieren Sie Ihre gedanklichen Verzerrungen und biegen Sie sie gerade

Gedanken, die unrealistische Ängste auslösen bzw. verschlimmern, sind meist über viele Jahre eingeschliffen und laufen automatisiert ab. Um sich dieser negativen Gedankenspirale zu entziehen, müssen Sie zunächst die Fähigkeit entwickeln, sich der negativen Gedanken bewusst zu werden. Nur wenn Sie sie frühzeitig erkennen, haben Sie eine Möglichkeit, sie gegen wohlwollende und hilfreiche Aussagen auszutauschen. Mit der Zeit löschen Sie auf diese Weise die negativen Denkmuster!

■ Erstellen Sie ein Protokoll zur Erfassung Ihrer Angstgedanken

- Halten Sie Datum und Uhrzeit der Situation fest, in der Sie Angst erleben.
- Beschreiben Sie stichwortartig die Situation, in der die Angst auftaucht.
- Notieren Sie sich die Gedanken, die Sie in der Situation identifizieren können. Möglicherweise fällt Ihnen diese Aufgabe zu Beginn schwer, da Ihre Denkmuster automatisch ablaufen und Ihnen kaum bewusst werden.

Nehmen Sie sich viel Zeit für diese Aufgabe! Stellen Sie sich immer wieder die Frage, welche Gedanken und Bewertungen Sie beschäftigen. Halten Sie sie möglichst wortwörtlich fest! Mit der Zeit wächst die Sensibilität für innere Vorgänge und die Angst auslösenden Gedanken treten stärker in Ihr Bewusstsein.

■ Bewerten Sie Ihre negativen Gedanken

Unterziehen Sie die festgehaltenen Denkmuster einer objektiven Bewertung und prüfen Sie sie auf ihren Wahrheitsgehalt: Sind die Gedanken realistisch? Sind sie logisch? Gibt es Anhaltspunkte oder Lebenserfahrungen, die für ihre Gültigkeit sprechen?

■ Erarbeiten Sie entsprechende positive Gedanken

Ersetzen Sie Ihre schlimmen Befürchtungen durch konstruktive Gedanken. Achten Sie darauf, dass Sie diese Gedanken überzeugend finden.

■ Üben Sie sich in Selbstbeeinflussung

Ersetzen Sie Ihre schlimmen Befürchtungen durch wirklichkeitsnahe beruhigende Vorstellungen. Sagen Sie sich eindringlich diese positiv formulierten Sätze mehrfach vor. Stellen Sie sich die Angstsituation bildhaft vor und wiederholen Sie die Sätze.

Gehen Sie immer wieder in Gedanken konsequent durch, was Sie beim Aufkommen von Angst denken müssen. Falls Sie sich in Angstsituationen an keine Sätze erinnern können, schreiben Sie sie auf einen Zettel auf und tragen diesen immer bei sich.

Zeigen Sie Durchhaltewillen und haben Sie Geduld

Die Veränderung von kognitiven Gewohnheiten erfordert viel Training. Denken Sie daran, dass sich Ihre negativen Denkmuster über Jahre gefestigt haben. Erst konsequentes Durchhalten und monatelanges Üben können zu einer stabilen Korrektur Ihrer negativen Kognitionen führen. Falls Sie es alleine nicht schaffen, so helfe ich Ihnen gerne dabei (→ **Angebot**).