

ÜBUNG: Negative Erlebnisse und Gedanken

1. Schritt: Führen Sie bis zu drei negative Erlebnisse auf, über die Sie häufig nachdenken.

1. _____

2. _____

3. _____

2. Schritt: Schreiben Sie alle negativen Gedanken auf, die mit mindestens einem Erlebnis zusammenhängen und immer wiederkehren. Falls Sie noch andere negative Gedankenschleifen haben, die nicht mit diesem Erlebnis zusammenhängen, können Sie sie ebenfalls auf den dafür vorgesehenen Leerzeilen notieren. Sollten Ihnen noch weitere belastende Erlebnisse mit den dazugehörigen repetitiven negativen Gedanken einfallen, schreiben Sie sie mit auf und verwenden Sie bei Bedarf zusätzliches Papier.

1. _____

2. _____

3. _____

3. Schritt: Schauen Sie sich noch einmal die Abbildung mit den sieben Eigenschaften des RND an. Sind Ihre Gedanken so beschaffen? Kreuzen Sie in der folgenden Liste die zutreffenden Adjektive an.

1. Negativer Gedanke	2. Negativer Gedanke	3. Negativer Gedanke
<input type="checkbox"/> repetitiv	<input type="checkbox"/> repetitiv	<input type="checkbox"/> repetitiv
<input type="checkbox"/> negativ	<input type="checkbox"/> negativ	<input type="checkbox"/> negativ
<input type="checkbox"/> intrusiv	<input type="checkbox"/> intrusiv	<input type="checkbox"/> intrusiv
<input type="checkbox"/> hartnäckig	<input type="checkbox"/> hartnäckig	<input type="checkbox"/> hartnäckig
<input type="checkbox"/> unkontrollierbar	<input type="checkbox"/> unkontrollierbar	<input type="checkbox"/> unkontrollierbar
<input type="checkbox"/> abstrakt	<input type="checkbox"/> abstrakt	<input type="checkbox"/> abstrakt
<input type="checkbox"/> passiv	<input type="checkbox"/> passiv	<input type="checkbox"/> passiv

Wenn Sie die meisten Punkte angekreuzt haben, dann erfüllt Ihre Art, über belastende Erlebnisse zu denken, die Kriterien für RND, was bedeutet, dass Sie wahrscheinlich davon betroffen sind. Für mehr Gewissheit müssten Sie allerdings zusätzliche Tests machen. Falls Sie im ersten Übungsteil mehr als drei belastende Erlebnisse aufgeführt haben und diese näher betrachten wollen, können Sie sich diese Übung zusätzlich downloaden und Ihre mutmaßlich nach dem RND-Muster gestrickten Gedanken sowie die dazugehörigen Erlebnisse auf die im dritten Schritt aufgeführten Eigenschaften überprüfen.

ÜBUNG: Das RND-Trigger-Tagebuch

Rufen Sie sich die Momente ins Gedächtnis, in denen Sie sich im RND-Modus befanden. Was war kurz vorher? Notieren Sie alles (Situationen, Bemerkungen, Erinnerungen oder spontane Einfälle) in die Leerzeilen des folgenden Formulars.

Tag	Trigger: Situation, Kontext	Trigger: Aufdringliche, spontane Einfälle oder Gefühle	Trigger: Quälende Erinnerung (Intrusion)
<i>(Rhondas Beispiele)</i>	<i>Als der Chef meinen Bericht las, schaute er grimmig drein. Eine Kollegin erzählt von dem Stipendium ihrer Tochter. Beim Mittagessen erzählt eine Freundin, dass ihre Nachbarin einen Herzinfarkt hatte.</i>	<i>Das spontane Bild von meinem Sohn, der dem Unterricht nicht folgt. Plötzlich fallen mir die Ermahnungen ein, die mein Mann bei seinem letzten Arzttermin zu hören bekam.</i>	<i>Die aus dem Nichts kommende Erinnerung, wie ich durch verschneite Straßen nach Hause fahre.</i>

Lesen Sie sich Ihre Aufzeichnungen durch, alle Situationen, Einfälle, Erinnerungen oder Gefühle, die bei Ihnen das RND ausgelöst haben. Fragen Sie sich selbst:

- Erkenne ich Muster?
- Reagiere ich auf manche Situationen stärker als auf andere?
- Bin ich besonders sensibel für bestimmte Bemerkungen?
- Wird mein RND häufig von einer belastenden Intrusion ausgelöst?

Schreiben Sie jetzt Ihre Eindrücke auf, bei Bedarf auf einem zusätzlichen Blatt. Falls Sie nicht mehr wissen, wodurch das RND ausgelöst wurde, achten Sie die nächsten drei Wochen ganz besonders auf Ihre wiederkehrenden negativen Gedanken und tragen Sie deren Trigger in die obige Tabelle ein.

ÜBUNG: Erkennen Sie Ihre beste Strategie

Wählen Sie einen normalen Werktag, an dem Sie bewusster als sonst darauf achten, was Ihnen so durch den Kopf geht, besonders aber auf negative Dinge, die Sie nur minimal stören, Ihren Alltag nicht beeinträchtigen und somit nicht unter RND fallen. Merken Sie sich Ihre Gedanken sowie Ihre Reaktionen darauf, notieren Sie sie oder speichern Sie sie als Sprachmemos und schreiben Sie sie am Abend auf die vorgesehenen Leerzeilen. Machen Sie die Übung an mehreren Tagen.

1. Negativer Gedanke: _____

Meine Reaktion: _____

2. Negativer Gedanke: _____

Meine Reaktion: _____

3. Negativer Gedanke: _____

Meine Reaktion: _____

4. Negativer Gedanke: _____

Meine Reaktion: _____

5. Negativer Gedanke: _____

Meine Reaktion: _____

Wie häufig haben Sie die folgenden relativ wirksamen Strategien zur Steuerung Ihrer kaum belastenden negativen Gedanken genutzt: 0 = nie, 1 = manchmal, 2 = meistens.

Achtsamkeit oder Meditation	
Fokussierte Ablenkung	
Positive Selbstaffirmation	
Kognitive Umstrukturierung	
Gedanken ersetzen	

Verwenden Sie manche Strategien öfter als andere, vielleicht weil sie Ihnen angenehmer sind? Dann könnten Sie an ihrer Verbesserung arbeiten und so das RND effektiver in den Griff bekommen. Gezielte Herangehensweisen bei verschiedenen Arten des RND folgen in den nächsten Kapiteln.

3. Haben die Welt und die Zukunft düster und gefährlich auf Sie gewirkt? Falls ja – wie hat das genau ausgesehen? Was war so schlimm?

4. Welche der ineffektiven Strategien aus Tabelle 2.1 und 2.2 haben Sie verwendet?

5. Glauben Sie, dass Ihre Besorgnis von Nutzen war? Falls ja, schreiben Sie auf, was daran positiv war.

6. Hat Ihre Sorge zu einer Entscheidung oder einem Handlungsplan geführt? Falls nicht – wozu hat sie dann geführt?

Treffen die Eigenschaften mehrheitlich auf Ihre Sorge zu? Falls ja, ist sie wahrscheinlich ausufernd oder übermächtig. Um diesem Trend gegenzusteuern, brauchen Sie effektivere Strategien. Dazu ein paar Übungen.

ÜBUNG: Handlungsprotokoll



Listen Sie Schritt für Schritt auf, wie Sie den Handlungsplan, der auf Ihrem umdefinierten realistischen Problem basiert, in die Tat umsetzen wollen. Falls Sie mehr Platz dafür benötigen, verwenden Sie ein zusätzliches Blatt Papier.

1. Schritt	2. Schritt
3. Schritt	4. Schritt
5. Schritt	6. Schritt
7. Schritt	8. Schritt
9. Schritt	10. Schritt

Listen Sie nun alle Maßnahmen auf, die Sie tagtäglich zur Verwirklichung Ihres Plans ergriffen haben.

Datum	Ergriffene Maßnahme laut Plan	Wie ist es gegangen? Hatte ich Erfolg oder nicht?

ÜBUNG: Kognitives Umstrukturieren

Lesen Sie Ihre Katastrophenerzählung noch einmal durch und schreiben Sie stichpunktartig alle Gründe (Beweise) auf, die den Schlimmstfall wahrscheinlicher machen, und dann alles, was dafür spricht, dass er viel unwahrscheinlicher ist als Sie denken. Wiederholen Sie die Übung in Bezug auf die Gründe/Beweise, die für bzw. gegen Ihre Fähigkeit sprechen, den Schlimmstfall, wenn er denn eingetreten ist, zu bewältigen. Sie können sich auf alle Informationen stützen und sowohl Ihre eigenen Erfahrungen als auch die von anderen einbeziehen.

Beweise für und gegen das wahrscheinliche Eintreten der Katastrophe	Beweise für und gegen meine persönliche Fähigkeit, die Katastrophe zu bewältigen
Dafür:	Dafür:
Dagegen:	Dagegen:

Führen Sie die offenbar gewordenen Irrtümer Ihres Katastrophendenkens auf (siehe Tabelle 3.1):

Was könnten Sie tun, um Ihre Bewältigungsfähigkeit auf die Probe zu stellen?

Waren Sie nach der Übung überrascht, wie dünn die Beweislage für Ihr Katastrophenszenario ist? Haben Sie seine Wahrscheinlichkeit übertrieben? Hat doch Einiges dafür gesprochen, dass Sie mit dem Schlimmstfall (der Katastrophe) besser als erwartet fertig werden? Beschäftigen Sie sich ruhig noch ein wenig länger mit dem kognitiven Umstrukturieren – es ist der wichtigste Teil des Entkatastrophisierens.

ÜBUNG: Einsicht durch Grübeln

Planen Sie für die nächsten Tage jeweils dreißig Minuten Zeit zum Grübeln ein.

Teil I: Erinnern Sie sich an die letzten zwei, drei Male, als Sie nicht aufhören konnten zu grübeln. Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier, notieren Sie Zeiten, Orte und Themen. Das alles schriftlich festzuhalten, schärft das Gedächtnis. Machen Sie sich klar, wie weit der Weg ist bis zu Ihrem Ziel (das aus der vorigen Übung, über das Sie hauptsächlich brüten):

Was ich mir für mich erhofft hatte (das verfehlte Ziel):

Meine aktuelle Situation (wie weit ich meinem Ziel nähergekommen bin):

Teil II: Im ersten Teil haben Sie den Abstand erkannt zwischen Ihrem Wunsch oder Ziel und dem bisher Erreichten. Finden Sie anhand der folgenden Fragen heraus, ob Ihnen das Grübeln die Einsicht gebracht hat, weswegen Sie nicht am Ziel angekommen sind.

1. Mit welchen Entscheidungen oder Taten haben Sie Ihre Ziele selbst boykottiert? Welche Gründe für das Verfehlen des Ziels gehen auf Ihr Konto? Falls Ihnen mehr als vier einfallen, verwenden Sie ein zusätzliches Blatt Papier.

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

2. Mit welchen Entscheidungen oder Taten haben andere Ihr Ziel boykottiert? Welche Gründe für das Verfehlen des Ziels gehen auf deren Konto?

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

3. Inwiefern spielt der Zufall eine Rolle? Welche Faktoren, derentwegen Sie ihr Ziel nicht erreicht haben, gehen auf das Konto von unbeeinflussbaren Ereignissen? Was war ganz einfach „Pech“?

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

Teil III: Überlegen Sie auf der Grundlage der in Teil I und II gewonnenen Erkenntnisse über die Hindernisse beim Verwirklichen eines Wunsches, was Sie gegenwärtig tun können, um Ihrem Ziel wieder ein Stück näherzukommen und schreiben Sie mindestens vier Dinge auf.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Wenn Sie sich nicht genau daran erinnern können, worüber Sie sich in den Kopf zerbrochen haben, ist Ihnen die Übung wahrscheinlich schwergefallen. Achten Sie in diesem Fall in den nächsten ein, zwei Wochen auf Ihre Grubeleien und beantworten Sie die Fragen dann auf der Basis Ihrer Beobachtungen.

ÜBUNG: Beim Grübeln in einen anderen Gang schalten

Legen Sie für eine Woche (oder auch länger) einen täglichen Termin fest, um absichtlich zu grübeln (Dauer: 20–30 Minuten). Suchen Sie sich einen ruhigen und gemütlichen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Während der Übung brauchen Sie die ausgefüllten Arbeitsblätter „Ein Bewusstsein für Warum-Fragen“ und „Wie statt Warum“.

1. Beginnen Sie mit einer konzentrierten Entspannung. Atmen Sie 5 Minuten lang langsam, tief und trotzdem natürlich und achten Sie dabei auf das, was Sie in Ihrem Körper spüren. Falls Ihre Gedanken abschweifen, richten Sie die Aufmerksamkeit einfach wieder auf die körperliche Empfindung und die entspannte Atmung.
2. Fangen Sie nun an, über Ihr Thema zu grübeln und zerbrechen Sie sich 3–5 Minuten lang gründlich den Kopf. Geht es um einen belastenden Vorfall in der Vergangenheit, stellen Sie sich vor, wie Sie das Gleiche noch einmal erleben. Geht es um Ihre jetzige Depression, versetzen Sie sich gedanklich an einen besonders schlimmen Tag zurück.
3. Wenn Sie mitten im Grübeln sind, führen Sie sich Ihre Angaben zum ersten Schritt der Übung „Ein Bewusstsein für Warum-Fragen“ vor Augen. Stellen Sie sich ganz deutlich vor, dass alle „Gründe“, die Sie dort notiert haben, jetzt zum Zug kommen. Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf den ersten Schritt der „Wie statt Warum“-Übung, wo Sie detailliert notiert haben, was sich tatsächlich abspielt bzw. abgespielt hat. Bleiben Sie 5–7 Minuten lang bei diesem Bild.
4. Stellen Sie sich jetzt die Folgen vor, die Sie im zweiten Schritt der Übung „Ein Bewusstsein für Warum-Fragen“ notiert haben und wie Sie diese gemäß Ihren Angaben im zweiten Schritt der Übung „Wie statt Warum“ verringern könnten. Auch hier sollten Sie das Bild so detailliert und realistisch wie möglich zeichnen. Achten Sie besonders auf all die verschiedenen Möglichkeiten, mit denen Sie dafür sorgen können, dass Sie die Widrigkeit, über die Sie ins Grübeln geraten, weniger beeinträchtigt.
5. Denken Sie zum Schluss über Ihre Antworten nach, die Sie auf die dritte Frage der Übung „Ein Bewusstsein für Warum-Fragen“ gegeben haben und dann doppelt so lange über Ihre neutraleren, realistischeren Deutungen aus dem dritten Schritt der Übung „Wie statt Warum“.

Halten Sie nach jeder „Umschaltsitzung“ auf dem folgenden Arbeitsblatt fest, wie es Ihnen dabei ergangen ist. Markieren Sie mit einem Haken, dass Sie sie gemacht haben und bewerten Sie Ihren Erfolg auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 eine reine Zeitverschwendung bedeutet und 10, dass Ihnen das Umschalten ganz leicht gefallen ist und wunderbar geklappt hat. Den Wert tragen Sie in die dritte Spalte ein. Wiederholen Sie die Übung so oft wie möglich und kopieren Sie bei Bedarf das Arbeitsblatt oder nutzen Sie die Möglichkeit, weitere Exemplare herunterzuladen.

Wochentag	Umschalt-sitzung durchgeführt (20–30 Minuten)	Bewertung des Erfolgs beim Umschalten (0–10)	Aufgetretene Probleme
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

ÜBUNG: Das Selbstwerttagebuch

Halten Sie jeden Tag alle Momente fest, in denen andere positiv auf Sie reagiert und ihr Wohlwollen oder ihre Wertschätzung zum Ausdruck gebracht haben, etwa in Form von Lob, respektvollem Zuhören oder einer Willkommengeste. Notieren Sie so präzise wie möglich, was gesagt oder getan wurde und auch, in welchem Lebensbereich. Wurden Sie in einem bestimmten Kontext gedemütigt, beispielsweise im religiösen, geben Sie auf diesen besonders acht.

Lebensbereich	Ausdruck von Wertschätzung und Anerkennung durch andere, Erfolgserlebnisse
Beruf, Schule, Ausbildung, Studium	
Familie und enge Beziehungen	
Freundschaften und andere Kontakte	
Gesundheit und körperliche Fitness	
Freizeit und Erholung	
Soziales und gesellschaftliches Engagement	
Spiritualität und Religion	

Lesen Sie nach einigen Tagen, was Sie aufgeschrieben haben. Überrascht es Sie, wie oft die Menschen, die Ihnen wichtig sind, sich lobend, anerkennend oder respektvoll über Sie geäußert haben, etwa über Ihr Verhalten, Ihre Meinungen, Ihre Kenntnisse oder Ihren Charakter? Erhalten Sie in einigen Bereichen Ihres Lebens mehr positive Rückmeldungen als in anderen? Was sagen Ihre Tagebucheinträge aus über Ihre Würde und Ihren Wert in den Augen der anderen? Falls Sie nicht so viel eingetragen haben – könnte es sein, dass Ihnen mancher positive Input entgangen ist? Womöglich hat Sie die Demütigung so verletzt oder demoralisiert, dass Ihr Gehirn die Anerkennung und Wertschätzungen der anderen buchstäblich ausblendet. In diesem Fall sollten Sie längere Zeit Tagebuch schreiben. Eventuell brauchen Sie jemanden, der oder die Ihnen dabei hilft, die positiven Eindrücke, die Sie täglich bei anderen hinterlassen, wahrzunehmen: einen Therapeuten, eine Freundin, Ihren Partner oder eine Familienangehörige.

ÜBUNG: Das Dankbarkeitstagebuch

Dankbarkeit können Sie am besten trainieren, indem Sie alle positiven Erlebnisse und Erfolge, kleine wie große, triviale wie prägnante (oder gar lebensverändernde), alle erhaltenen Wohltaten und Gunsterweisungen täglich notieren – je mehr, desto besser. Welche Menschen und Umstände haben sie möglich gemacht? Führen Sie dieses Tagebuch über mehrere Wochen und kopieren Sie das Arbeitsblatt oder nutzen Sie die Downloadmöglichkeit.

Wochentag	Positive Erlebnisse und Erfolge	Menschen und Umstände
Sonntag		
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		

Haben Sie täglich mindestens ein positives Erlebnis gefunden, für das Sie dankbar sein können? Wahrscheinlich geht Ihnen manches durch die Lappen, weil Sie mit der Aufmerksamkeit woanders sind. Falls Ihr Groll schon seit Jahren schwelt, wird es Sie einige Übung kosten, auf positive Erfahrungen zu achten. Ein Einstellungswechsel wird sich erst nach mehreren Wochen bemerkbar machen. So lange müssen Sie das Tagebuch weiterführen. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, wenigstens eine positive Sache am Tag aufzuschreiben, lassen Sie sich von einem Freund oder einer Freundin, Ihrer Partnerin oder Ihrem Therapeuten auf die Sprünge helfen.