

## Arbeitsblatt 5

## Finden Sie Ihre Höllensätze

Sicherlich kennen Sie das: Es gibt Aussagen, die Sie über sich treffen (ohne sie laut zu äußern), die nicht schmeichelhaft sind. Sie machen sich nieder, kritisieren sich, werten sich ab mit diesen Sätzen. Besonders die Adverbien „immer, nie, alle, keiner“ kennzeichnen solche Sätze, mit denen wir uns die „Hölle heiß machen“ (Keiner mag mich! Immer werden die anderen bevorzugt! Nie bekomme ich eine gute Note!)

Diese Gedanken sind nicht „nur“ Gedanken, sie setzen uns innerlich unter Druck und erzeugen Stress. Es ist deshalb wichtig, dass wir unsere eigenen Höllensätze erkennen und im Vorfeld „gegensteuern“ – zum Beispiel mit der „Stop-and-go-Übung“ (siehe AB 6).

**Gehen Sie diese Arbeit spielerisch an! Schreiben Sie alle möglichen „Höllensätze“ auf, die Sie von anderen und sich kennen und suchen Sie dann die heraus, die für Sie persönlich zutreffen.**

Beispiel: Ich fühle mich unscheinbar und werde von anderen immer übersehen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Steuern Sie gegen! Erst wenn Sie Ihre eigenen Höllensätze und Gedankenspiralen bewusst wahrnehmen, können Sie effektiv gegensteuern! Das erfordert Übung, weil sie oft einfach unbewusst bei uns „mitlaufen“. Erst dann können Sie die Zauberfrage stellen: „Ist das wirklich so?“

Beleuchten Sie genau die Situation, in der dieser Satz aufgetaucht ist. Sehr wahrscheinlich finden Sie schnell Hinweise darauf, dass diese Sätze eben nicht unumschränkt wahr sind, ja sogar einfach nur aus vergangenen Erfahrungen stammen. Spielen Sie in Gedanken andere Reaktionen durch. Finden Sie positive Seiten oder Situationen, in denen es anders war! Und rufen Sie sich diese gegenteiligen Erfahrungen immer wieder in Erinnerung.