

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 selbst klein, kritisieren sich und werten sich ab mit diesen Sätzen. Besonders die absoluten Adverbien „immer, nie, alle, keiner“ kennzeichnen solche Sätze, mit denen wir uns selbst 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 und Unsicherheit. Es ist deshalb wichtig, dass wir unsere eigenen Höllensätze erkennen und im Vorfeld „gegensteuern“ – zum Beispiel mit der „Stop-and-go-Übung“ (siehe Arbeitsblatt 6).

Gehen Sie diese Aufgabe spielerisch an! Schreiben Sie alle „Höllensätze“ auf, die Sie von anderen und sich selbst kennen und suchen Sie dann die heraus, die für Sie persönlich am meisten zutreffen.

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

Steuern Sie aktiv gegen! Erst, wenn Sie Ihre eigenen Höllensätze und Gedankenspiralen bewusst wahrnehmen, können Sie effektiv dagegen argumentieren. Das erfordert Übung, weil die Höllensätze oft unterbewusst „mitlaufen“. Jetzt kennen Sie Ihre Sätze und können die Zauberfrage stellen: „Ist das wirklich so?“

Beleuchten Sie genau die Situation, in der dieser Satz zuerst aufgetaucht ist. Wahrscheinlich finden Sie schnell Hinweise darauf, dass der Satz nicht (vollständig) wahr ist, sondern sich sogar nur auf ein vergangenes Erlebnis bezieht. Finden Sie nun positive Situationen Ihrer Vergangenheit, in denen es besser war! Rufen Sie sich diese gegenteiligen Erfahrungen immer wieder in Erinnerung, um Ihren Höllensatz zu überwinden.