

Kognitionstraining: Kognitive Umstrukturierung

Ziel: Der Teilnehmer lernt, für sich selbst stressvermindernde Gedanken zu entwickeln, die beruhigend und belastungsmindernd wirken sowie auf die Bewältigung der Situation abzielen.

Methode: Der Kursleiter lässt die Teilnehmer in Gruppen zusammengehen, um die Übungen durchführen zu können. Die Teilnehmergruppen entwickeln Fragen zur Möglichkeit der kognitiven Umstrukturierung, die sie auf Flipchart festhalten und anschließend vor der Großgruppe vorstellen. Anhand dieser Fragen können die Teilnehmer die als selbstverständlich angenommenen individuellen Einstellungen und Bewertungen gegenüber bestimmten Ereignissen oder Personen hinterfragen. Der Kursleiter händigt der Gruppe im Anschluss das Arbeitsblatt „Wie man sich selbst auf neue Gedanken bringt: Kognitive Strategien zur Stressbewältigung“ aus, damit sie eine Orientierungshilfe für zuhause haben. Anschließend fordert der Kursleiter die Teilnehmer dazu auf, für sich selbst alternative Bewertungs- und Einstellungsmöglichkeiten für persönliche Situationen zu erarbeiten, indem jeder Teilnehmer das „Tagesprotokoll negativer Gedanken“ bearbeitet. Hier notiert der Teilnehmer eine für ihn persönlich belastende/herausfordernde Situation (1. Spalte). Anschließend beschreibt er kurz und präzise seine damit verbundenen Gefühle (2. Spalte) sowie seine Gedanken (3. Spalte). In der letzten Spalte hält der Teilnehmer mögliche alternative Erklärungen für das Erlebnis fest und verdeutlicht sich dadurch mögliche andere Sichtweisen in der Interpretation des Ereignisses.

Materialien:

1. Arbeitsblatt „Wie man sich selbst auf neue Gedanken bringt: Kognitive Strategien zur Stressbewältigung“
2. Arbeitsblatt „Tagesprotokoll negativer Gedanken“
3. Flipcharts
4. Stifte

Geplante Dauer: 40 Minuten

Literatur:

Beck, A. T. et al. (1999). *Kognitive Therapie der Depression*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Hillert, A., Koch, S., Hedlund, S. (2007). *Stressbewältigung am Arbeitsplatz. Ein stationäres berufsbezogenes Gruppenprogramm*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.

Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Kessler, A. (1989). *Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen – Streßbewältigungsprogramm A. Materialien für den Kursleiter*. IFT-Materialien: Therapeutische Unterlagen und Hilfen für Fachleute, Klienten und Betroffene. 2. Aufl. München: Gerhard Röttger Verlag.

Reschke, K., Schröder, H. (2000). *Optimistisch den Streß meistern. Kursleiterhandbuch – Handbuch und Material für die Kursdurchführung*. Materialie 47. Tübingen: dgvt-Verlag.

Wagner-Link, A. (2001). *Aktive Entspannung und Streßbewältigung. Wirksame Methoden für Vielbeschäftigte*. 5. Aufl. Renningen-Malsheim: expert-Verlag.

Wie man sich selbst auf neue Gedanken bringt: Gedankliche Strategien zur Stressbewältigung

Stress entsteht zu einem erheblichen Teil im Kopf. Wie wir Situationen einschätzen und unsere eigenen Kompetenzen bewerten, hat erheblichen Einfluss darauf, ob es zu Stress kommt oder nicht. Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht also darin, eigene stressverschärfende Gedanken zu erkennen und zu verändern. Das ist aber leichter gesagt als getan. Um sich selbst in Stresssituationen auf neue, stressvermindernde Gedanken zu bringen, kann es hilfreich sein, sich mit einer (oder mehreren) der folgenden Fragen zu beschäftigen:

- Sehe ich nur die Negativseiten der Situation? Gibt es auch positive Seiten?
- Verallgemeinere ich zu stark?
- Habe ich zu hohe oder falsche Erwartungen?
- Was denkt einer, den die Situation weniger belastet als mich?
- Wie werde ich später, in einem Monat oder einem Jahr darüber denken?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Was genau wäre daran so schlimm? Wie wahrscheinlich ist das?
- Was wäre schlimmer als diese Situation?
- Habe ich schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Wie?
- Was würde ich einem Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Was würde ein guter Freund mir in dieser Situation sagen?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich?
- Gibt es etwas anderes, etwas, das mir sehr wichtig ist, an das ich mich in dieser Situation erinnern könnte, und das mir Mut und Sicherheit geben kann?

Besonders – aber nicht nur – in solchen Situationen, die nicht veränderbar sind, können folgende Fragen zu alternativen Bewertungen anregen:

- Was kann ich in dieser Situation lernen?

- Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
- Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?

Quelle:

Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Tagesprotokoll negativer Gedanken

Datum	Situation Beschreiben Sie: 1. Das tatsächliche Ereignis, das zu unangenehmen Gefühlen führte oder 2. Die Gedankengänge, Tagträume oder Erinnerungen, die zu unangenehmen Gefühlen führten.	Gefühle 1. Benennen Sie das Gefühl (traurig, ängstlich etc.) 2. Stufen Sie die Intensität des Gefühls auf einer Skala 1-100 ein.	Automatische(r) Gedanke(n) 1. Notieren Sie den (die) automatischen Gedanken, der (die) den Gefühlen voranging(en). 2. Stufen Sie Ihren Glauben an diese(n) automatischen Gedanken von 0%-100% ein.	Rationale Antwort 1. Notieren Sie Ihre rationale Antwort auf den (die) automatischen Gedanken. 2. Stufen Sie Ihren Glauben an die rationale Antwort von 0-100 ein.	Resultat 1. Stufen Sie nochmals Ihren Glauben an den (die) automat. Gedanken von 0-100 ein. 2. Benennen Sie die sich jetzt ergebenden Gefühle und stufen Sie deren Intensität von 1-100 ein.

Erklärung: Sobald Sie ein unangenehmes Gefühl, Stimmung erleben, sollten Sie hier die Situation, das Ereignis, die Vorstellung festhalten, welche dem Gefühl vorausging. Notieren Sie dann, welcher automatische Gedanke mit diesem Gefühl verbunden ist. Notieren Sie, in welchem Grad Sie diesen Gedanken glauben: 0% = gar nicht; 100% = absolut. Einstufung von Gefühlen: 1 = eine Spur; 100 = höchste Gefühlsintensität

Quelle:

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. & Emery, G. (1999). *Kognitive Therapie der Depression*. Weinheim & Basel: Beltz.