

Lässig statt stressig – Tipps für ein erfolgreiches Studium

Die Macht der Gedanken Über den Zusammenhang von Denken und Erleben



Grafik: pixabay

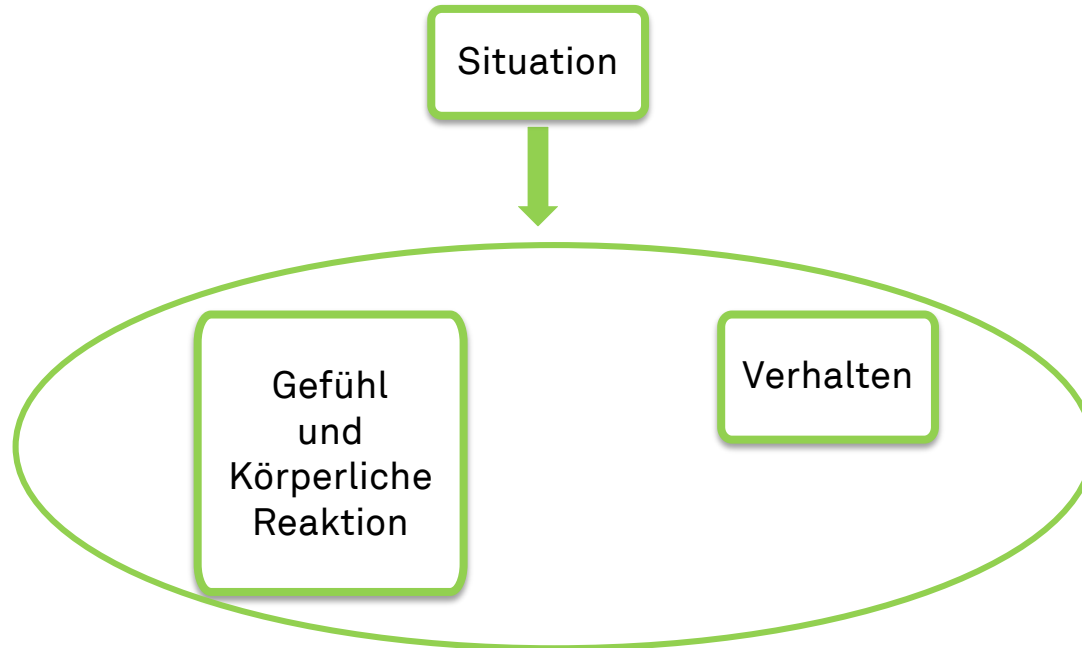


Ablauf

- Theoretische Einführung
 - Zusammenhänge von Gefühlen, Verhalten und Gedanken
 - Begrifflichkeiten: Automatische Gedanken, Grundannahmen,...
 - Ursprung von Grundannahmen
 - Beispiele von Grundannahmen und Denkfallen
- Wie man sich auf hilfreiche Gedanken bringen kann
 - Selbstbeobachtung
 - ABC-Schema
 - Glaubhafte hilfreiche Gedanken entwickeln
 - z.B.: Entkatastrophisieren
 - Hilfreiche Gedanken festigen
- Literatur

Das Modell

Im Alltag: „Situation bestimmt meine Gefühle und mein Verhalten.“

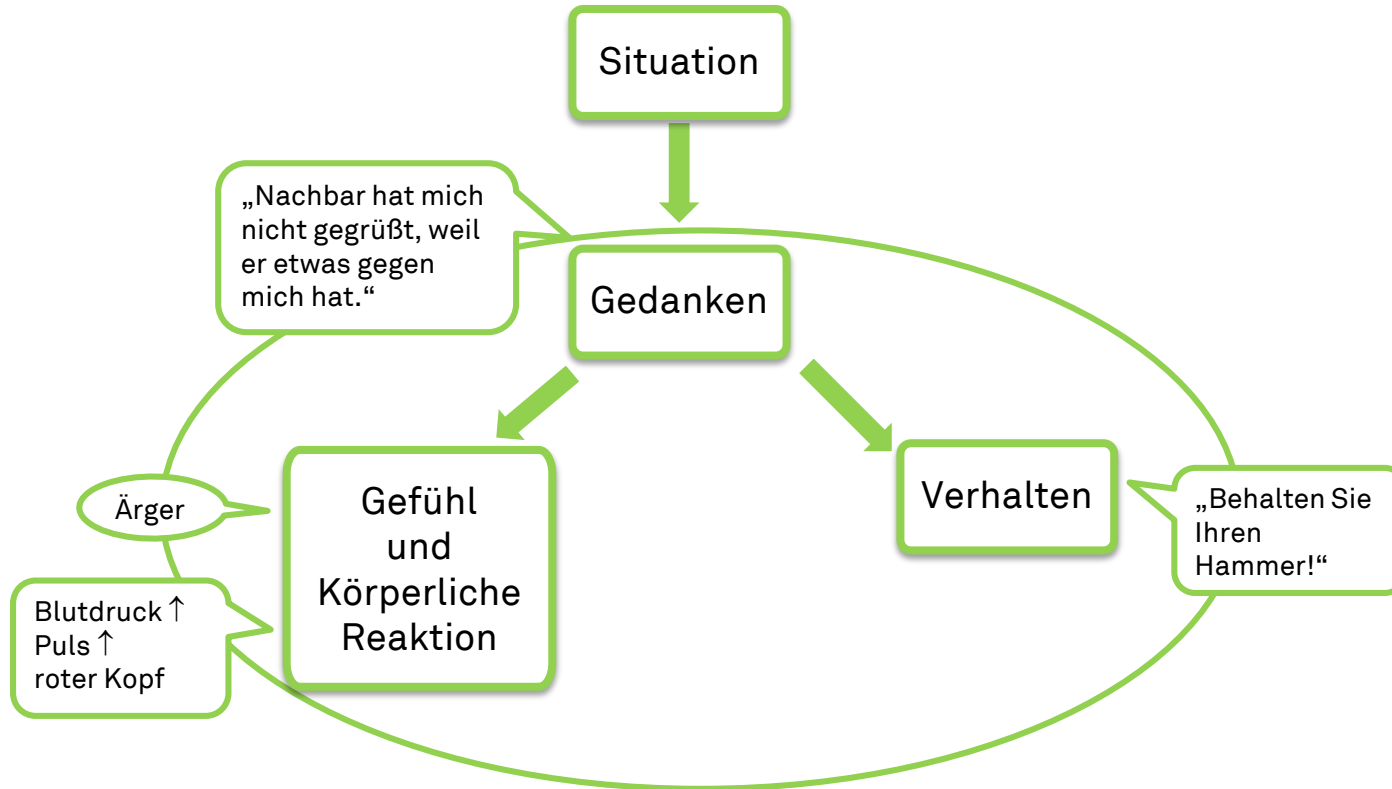




Die Geschichte mit dem Hammer...

aus Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklich sein.

Das Modell



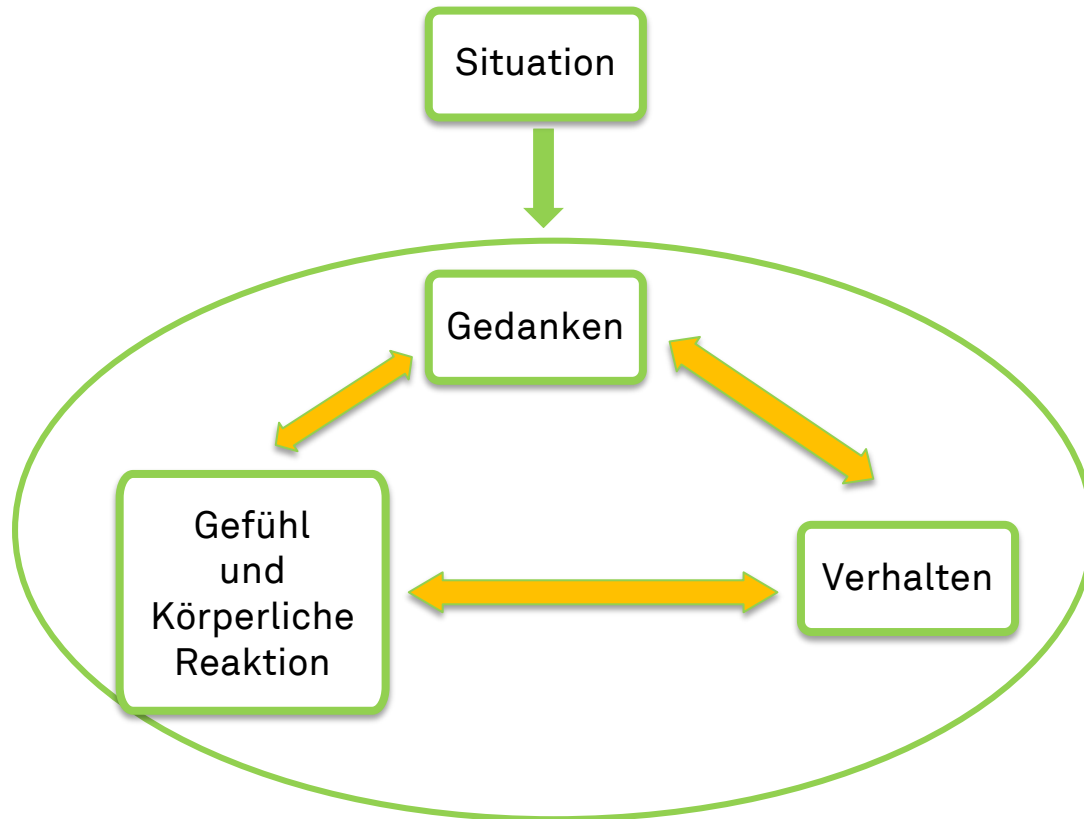
*„Es sind nicht die Dinge selbst, die uns
beunruhigen, sondern die Art und Weise
wie wir diese wahrnehmen.“*

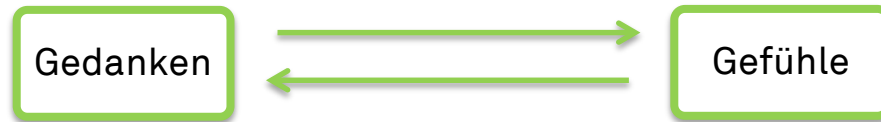
Epiktet, griech. Stoiker und Philosoph (um 50 n.Chr. - 138)

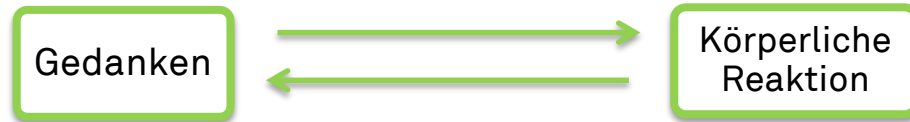


Das Modell

- Es ist etwas komplizierter...











Die Macht der Gedanken

Ausgangssituation: Der Nachbar grüßt nur flüchtig.

Person 1:

„Der Nachbar ist unhöflich. Es ist ganz schön beleidigend, mich so zu ignorieren.“

Stimmung: **verärgert**

Person 2:

„Der Nachbar findet mich uninteressant. Ich langweile einfach jeden.“

Stimmung: **traurig**

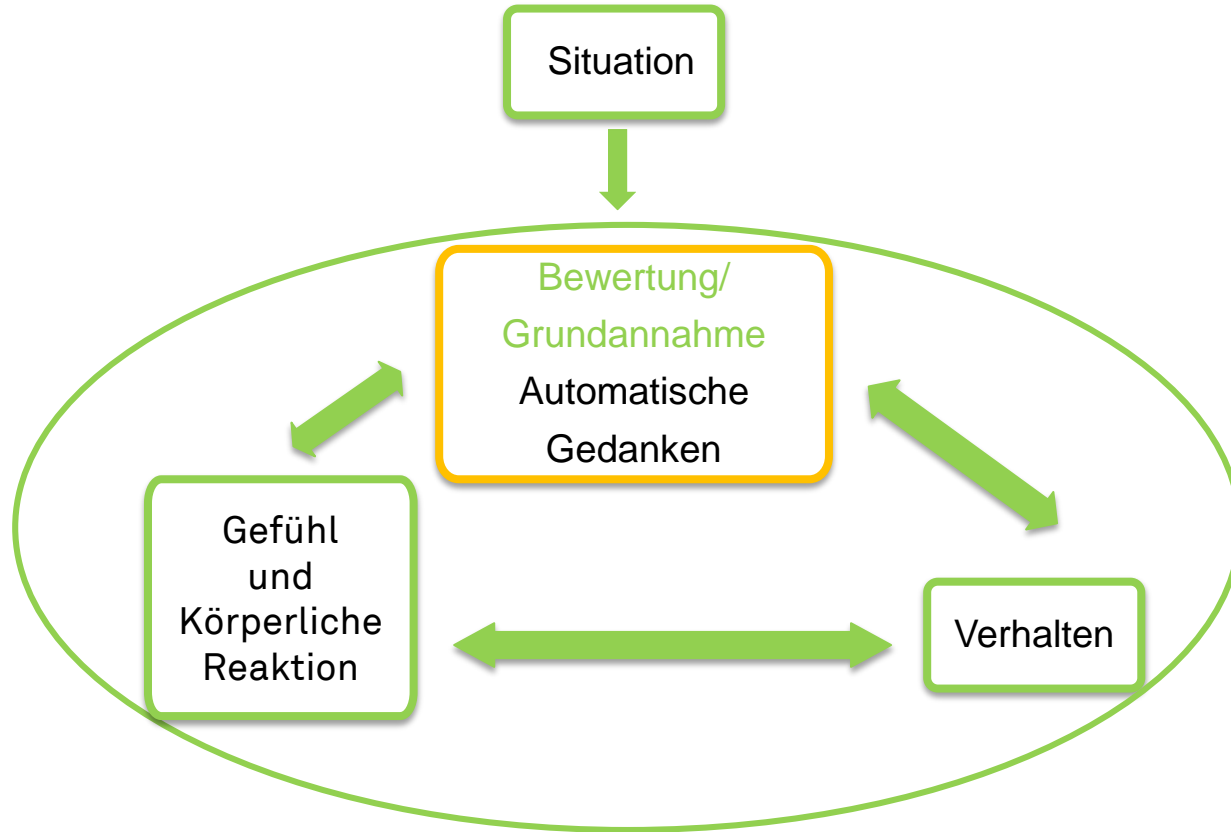
Person 3:

„Der Nachbar scheint ständig gestresst. Wie kommt das bloß?“

Stimmung: **neugierig**



Das Modell





Ursachen

- Beziehungserfahrungen
- Modelllernen
- durch Belohnung/ Bestrafung



Wir lernen in Beziehung wie...

- **mein Gegenüber ist**
 - abweisend, wenn ich nicht zu den Besten gehöre und stolz, wenn ich gute Leistung bringe
 - kalt, wenn ich verzweifelt oder traurig bin
 - für mich da, auch wenn ich sauer bin
- **Ich bin**
 - jemand, der/ die Zuwendung erhält, wenn sie erfolgreich ist
 - jemand, an dem/ der nur bestimmte Gefühle akzeptiert werden
 - jemand, der/ die bedingungslos wertvoll ist
- **Wir zueinander sind**
 - Abwendung bei Misserfolg und Zuwendung bei Leistung
 - Ablehnung bei Verzweiflung/ Traurigkeit
 - bedingungslose Zuwendung und Geborgenheit



Häufige Grundannahmen/ Bewertungen, die uns im Alltag stressen können:

- **Sei perfekt!**
- **Sei beliebt!**
- **Sei stark!**
- **Sei vorsichtig!**
- **Ich kann nicht!**

→ **Kritisches Hinterfragen, um ein Umdenken zu ermöglichen!**



Häufige Denkfallen

- **Selektives Wahrnehmen von negativen Ereignissen**
 - Fokussierung der nicht bestandenenen Prüfungen (N=1) gegenüber den bestandenenen Prüfungen (N=15)
 - **Willkürliches Schlussfolgern**
 - „Ich bin durch die Matheprüfung gefallen, also bin ich ein Versager.“
 - **Personalisieren**
 - „Der hat mich nicht begrüßt, weil er mich nicht leiden kann.“
 - **Katastrophendenken**
 - „Wenn ich durch die morgige Prüfung falle, wäre das eine Katastrophe.“
 - „Ich werde ein schlechtes Abschlusszeugnis bekommen und bin dann auf dem Arbeitsmarkt chancenlos.“
- **Kritisches Hinterfragen, um ein Umdenken zu ermöglichen!**



Was kann ich tun?

- Zu allererst: Sich selbst unter die Lupe nehmen...



Was kann ich tun?

- Zu allererst: Sich selbst unter die Lupe nehmen...
 - ✓ Das *ABC-Modell*



ABC- Modell (Auslösende Situation, Bewertung, Consequence)

| | | |
|--|---|--|
| <p>A) Auslösende Situation → <i>In welcher Situation habe ich mich nicht so gefühlt oder verhalten, wie ich möchte?</i></p> | <p>B) Bewertung → <i>Was muss ich wohl gedacht haben, um solche Gefühle, körperliche Reaktionen und Verhaltensweisen auszulösen?</i></p> <p><u>Gedanke:</u></p> | <p>C) Consequence → <i>Was habe ich gefühlt? Welche körperlichen Reaktionen gab es? Wie habe ich mich verhalten?</i></p> <p><u>Gefühl:</u></p> <p><u>Körper:</u></p> <p><u>Verhalten:</u></p> |
| | <p>B') Neue Bewertung → <i>Was geht mir durch den Kopf, wenn ich dies fühle oder tue? Wie kann ein glaubhafter, hilfreicher Gedanke lauten?</i></p> <p><u>Hilfreicher Gedanke:</u></p> | <p>C') Gewünschte Consequence → <i>Wie hätte ich mich in der Situation am liebsten gefühlt und verhalten?</i></p> <p><u>Gefühl:</u></p> <p><u>Körper:</u></p> <p><u>Verhalten:</u></p> |

ABC- Modell (Auslösende Situation, Bewertung, Consequence)

| | | |
|---|---|---|
| <p>A) Auslösende Situation</p> <p>Bsp.: Blick in den vollen Terminkalender</p> | <p>B) Bewertung</p> <p><u>Gedanke:</u></p> | <p>C) Consequence</p> <p><u>Gefühl:</u></p> <p><u>Körper:</u></p> <p><u>Verhalten:</u></p> |
| | <p>B') Neue Bewertung</p> <p><u>Hilfreicher Gedanke:</u></p> | <p>C') Gewünschte Consequence</p> <p><u>Gefühl:</u></p> <p><u>Körper:</u></p> <p><u>Verhalten:</u></p> |

ABC- Modell (Auslösende Situation, Bewertung, Consequence)

| | | |
|---|---|--|
| <p>A) Auslösende Situation</p> <p>Bsp.: Blick in den vollen Terminkalender</p> | <p>B) Bewertung</p> <p><u>Gedanke:</u></p> | <p>C) Consequence</p> <p><u>Gefühl:</u> Überforderung</p> <p><u>Körper:</u> innere Unruhe, hohe Anspannung, erhöhter Puls</p> <p><u>Verhalten:</u> hektischer Aktionismus</p> |
| | <p>B') Neue Bewertung</p> <p><u>Hilfreicher Gedanke:</u></p> | <p>C') Gewünschte Consequence</p> <p><u>Gefühl:</u></p> <p><u>Körper:</u></p> <p><u>Verhalten:</u></p> |

ABC- Modell (Auslösende Situation, Bewertung, Consequence)

| | | |
|---|---|--|
| <p>A) Auslösende Situation</p> <p>Bsp.: Blick in den vollen Terminkalender</p> | <p>B) Bewertung</p> <p><u>(automatischer) Gedanke:</u> „Das werde ich nie schaffen!“</p> | <p>C) Consequence</p> <p><u>Gefühl:</u> Überforderung</p> <p><u>Körper:</u> innere Unruhe, hohe Anspannung, erhöhter Puls</p> <p><u>Verhalten:</u> hektischer Aktionismus</p> |
| | <p>B`) Neue Bewertung</p> <p><u>Hilfreicher Gedanke:</u></p> | <p>C`) Gewünschte Consequence</p> <p><u>Gefühl:</u></p> <p><u>Körper:</u></p> <p><u>Verhalten:</u></p> |



Was kann ich tun?

- Zu allererst: Sich selbst unter die Lupe nehmen...
 - ✓ Das *ABC-Schema*
 - ✓ Grundannahme suchen
 - (Weil? Was ist so schlimm daran? Was sagt das über mich aus?)

ABC- Modell (Auslösende Situation, Bewertung, Consequence)

| | | |
|---|---|--|
| <p>A) Auslösende Situation</p> <p>Bsp.: Blick in den vollen Terminkalender</p> | <p>B) Bewertung</p> <p><u>(automatischer) Gedanke:</u> „Das werde ich nie schaffen!“</p> <p><u>Grundannahme:</u> „Sei perfekt“</p> | <p>C) Consequence</p> <p><u>Gefühl:</u> Überforderung</p> <p><u>Körper:</u> innere Unruhe, hohe Anspannung, erhöhter Puls</p> <p><u>Verhalten:</u> hektischer Aktionismus</p> |
| | <p>B`) Neue Bewertung</p> <p><u>Hilfreicher Gedanke:</u></p> | <p>C`) Gewünschte Consequence</p> <p><u>Gefühl:</u></p> <p><u>Körper:</u></p> <p><u>Verhalten:</u></p> |



Was kann ich tun?

- Zu allererst: Sich selbst unter die Lupe nehmen...
 - ✓ Das *ABC-Schema*
 - ✓ Grundannahme suchen
 - (Weil? Was ist so schlimm daran? Was sagt das über mich aus?)
 - ✓ Gedankenfallen suchen
 - (Willkürliches Schlussfolgern, Muss- Gedanke)



Was kann ich tun?

- Zu allererst: Sich selbst unter die Lupe nehmen...
 - ✓ Das *ABC-Schema*
 - ✓ Grundannahme suchen
 - (Weil? Was ist so schlimm daran? Was sagt das über mich aus?)
 - ✓ Gedankenfallen suchen
 - (Willkürliches Schlussfolgern, Muss- Gedanke)
- Danach sich auf andere Gedanken bringen



ABC- Modell (Auslösende Situation, Bewertung, Consequence)

| | | |
|---|---|--|
| <p>A) Auslösende Situation</p> <p>Bsp.: Blick in den vollen Terminkalender</p> | <p>B) Bewertung</p> <p><u>Gedanke:</u> „Das werde ich nie schaffen!“</p> <p><u>Grundannahme:</u> „Sei perfekt“</p> | <p>C) Consequence</p> <p><u>Gefühl:</u> Überforderung</p> <p><u>Körper:</u> innere Unruhe, hohe Anspannung, erhöhter Puls</p> <p><u>Verhalten:</u> hektischer Aktionismus</p> |
| | <p>B`) Neue Bewertung</p> <p><u>Hilfreicher Gedanke:</u></p> | <p>C`) Gewünschte Consequence</p> <p><u>Gefühl:</u> Gelassenheit</p> <p><u>Körper:</u> moderate Anspannung</p> <p><u>Verhalten:</u> strukturierte Vorgehensweise</p> |



Wie man sich auf „andere Gedanken“ bringen kann...

1. Ist mein Gedanke wahr? Habe ich Beweise dafür?
2. Ist mein Gedanke hilfreich? Kann ich mit diesem Gedanken so fühlen und handeln, wie ich möchte?
3. Steckt in meinem Gedanken vielleicht eine typische Gedankenfalle („muss“, „schwarz-weiß“, „generalisieren“, „katastrophisieren“, ...)
4. Ist meine Sichtweise die einzig mögliche? Wie denken z.B. meine Freunde über diese Situation?



Wie man sich auf „andere Gedanken“ bringen kann...

5. Was würde ich meiner besten Freundin/ meinem besten Freund raten, wenn diese in derselben Situation stecken?

6. Andere Personen tatsächlich nach ihrer Sichtweise und ihren Gedanken zu dieser Situation fragen. Haben diese Vorschläge für alternative Gedanken?

7. Wie kann ein glaubhafter, hilfreicher Gedanke lauten?



ABC- Modell (Auslösende Situation, Bewertung, Consequence)

| | | |
|--|--|---|
| A) Auslösende Situation Bsp.: Blick in den vollen Terminkalender | B) Bewertung <u>Gedanke:</u> „Das werde ich nie schaffen!“ <u>Grundannahme:</u> „Sei perfekt“ | C) Consequence <u>Gefühl:</u> Überforderung <u>Körper:</u> innere Unruhe, hohe Anspannung, erhöhter Puls <u>Verhalten:</u> hektischer Aktionismus |
| | B') Neue Bewertung <u>Hilfreicher Gedanke:</u> „Bisher habe ich immer alles irgendwie hinbekommen.“ „Gut ist gut genug!“ | C') Gewünschte Consequence <u>Gefühl:</u> Gelassenheit <u>Körper:</u> moderate Anspannung <u>Verhalten:</u> strukturierte Vorgehensweise |



Was kann ich tun?

- Zu allererst: Sich selbst unter die Lupe nehmen...
 - ✓ Das *ABC-Schema*
 - ✓ Grundannahme suchen
 - (Weil? Was ist so schlimm daran? Was sagt das über mich aus?)
 - ✓ Gedankenfallen suchen
 - (Willkürliches Schlussfolgern, Muss- Gedanke)
- Danach sich auf andere Gedanken bringen
- Dazu z.B. auch Entkatastrophisierung



Entkatastrophisierung: Aus dem Elefanten wieder eine Mücke machen

Strategie 1

Differenzierte Betrachtung

- a) Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?
- b) Was ist das Beste, das passieren könnte?
- c) Was ist das Wahrscheinlichste, das passieren könnte?



Entkatastrophisierung: Aus dem Elefanten wieder eine Mücke machen

Strategie 2

Katastrophenskala

- Skalierung: 1= „Das wäre nicht schlimm.“ bis 10= „Das wäre eine absolute Katastrophe.“
- Festlegen, was einer 10 entsprechen würde (z.B. eine lebensbedrohliche Erkrankung haben)
- Einstufen der aktuellen Situation/„Katastrophe“ (z.B. „Wie schlimm wäre es tatsächlich, durch die Prüfung zu fallen?“)
- Das Arbeiten mit einer Katastrophenskala ermöglicht objektivere Einschätzungen



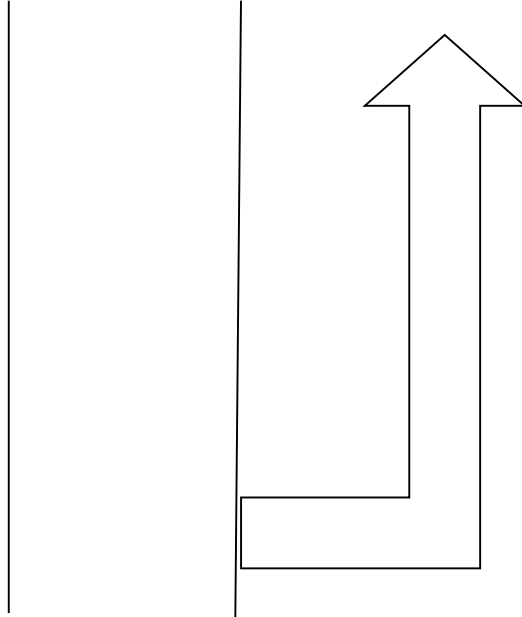
Formulierung und Festigung eines hilfreichen Gedankens

- Den hilfreichen Gedanken aufschreiben und ihn dadurch „greifbarer“ machen
- Sammlung von Anhaltspunkten, die diesen Gedanken stützen
- Wenn der hilfreiche Gedanke halbwegs glaubhaft ist, dann diesen einüben (sich immer wieder sagen, ihn sichtbar aufhängen,.....)

Wieso hilfreiche Gedanken üben?

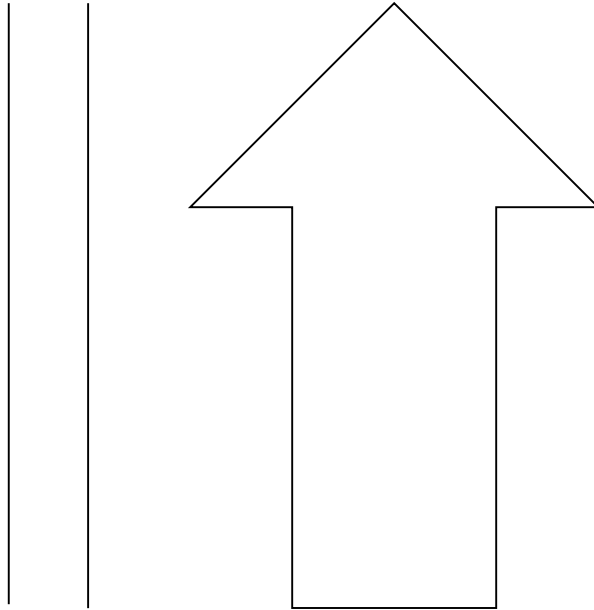
Automatische
Gedanken sind wie eine
Gedanken-**Autobahn**

Wieso hilfreiche Gedanken üben?



Hilfreiche Gedanken
sind zunächst wie ein
Gedanken-**Feldweg**

Wieso hilfreiche Gedanken üben?



Hilfreiche Gedanken
können auf Dauer eine
neue
Gedanken-**Autobahn**
werden

Noch Fragen?

Präsentation zum Herunterladen:
www.tu-dortmund.de/laessigstattstressig

Link zu genannten Materialien:
www.tu-dortmund.de/onlineangebote-psb

Ausblick

- weitere Vorträge im SoSe 2022:
- Anfangen statt Aufgeben 26.07.22 13 Uhr
- Bleiben Sie auf dem Laufenden für das WiSe 22/23:
www.tu-dortmund.de/laessigstattstressig

Literatur

- Stavemann (2010). Im Gefühlsdschungel. Emotionale Krisen verstehen und bewältigen.
- Moodgym: Selbsthilfeprogramm der AOK



Unsere Beratungsangebote

Einzelberatung (nach Absprache)

Offene Sprechstunde

Di 10-11.30 1. OG, EF 61

Telefonische Sprechstunden (4x pro Woche)

Mo: 13.00 bis 13.30 Ur

Mi: 15-15.30 Uhr

Do und Fr: 8.30 bis 9.00 Uhr

Gruppenangebote

- Prüfungscoaching – Gruppe zur Prüfungsvorbereitung und Bewältigung von Prüfungsangst
- Anfangen statt Aufgeben! – Gruppe zum Abbau von Aufschiebeverhalten
- Stressbewältigung- Stressfaktoren verstehen und in den Griff bekommen
- Gruppe zur Unterstützung beim Schreiben von Studien- und Abschlussarbeiten
- Sicher mit der Unsicherheit – Hilfe bei sozialen Ängsten

Wie sind wir ansprechbar?

Psychologische Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61 (1. Obergeschoss)

Telefon: 0231-755-5050

E-Mail:
psychologische-beratung@
tu-dortmund.de

www.tu-dortmund.de/psb

Allgemeine Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61 (1.Obergeschoss)

Telefon: 0231-755-2345

E-Mail: zsb@tu-dortmund.de

www.tu-dortmund.de/beratung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

