

Entkatastrophisierung – Das wahrscheinlichste Szenario

Einführung

Um bevorstehenden Situationen gelassener entgegenzublicken, kann die Technik der „Entkatastrophisierung“ angewendet werden. Sie hilft Ihnen dabei eine realistischere Position einzunehmen und Handlungsalternativen zu entdecken.

Instruktion

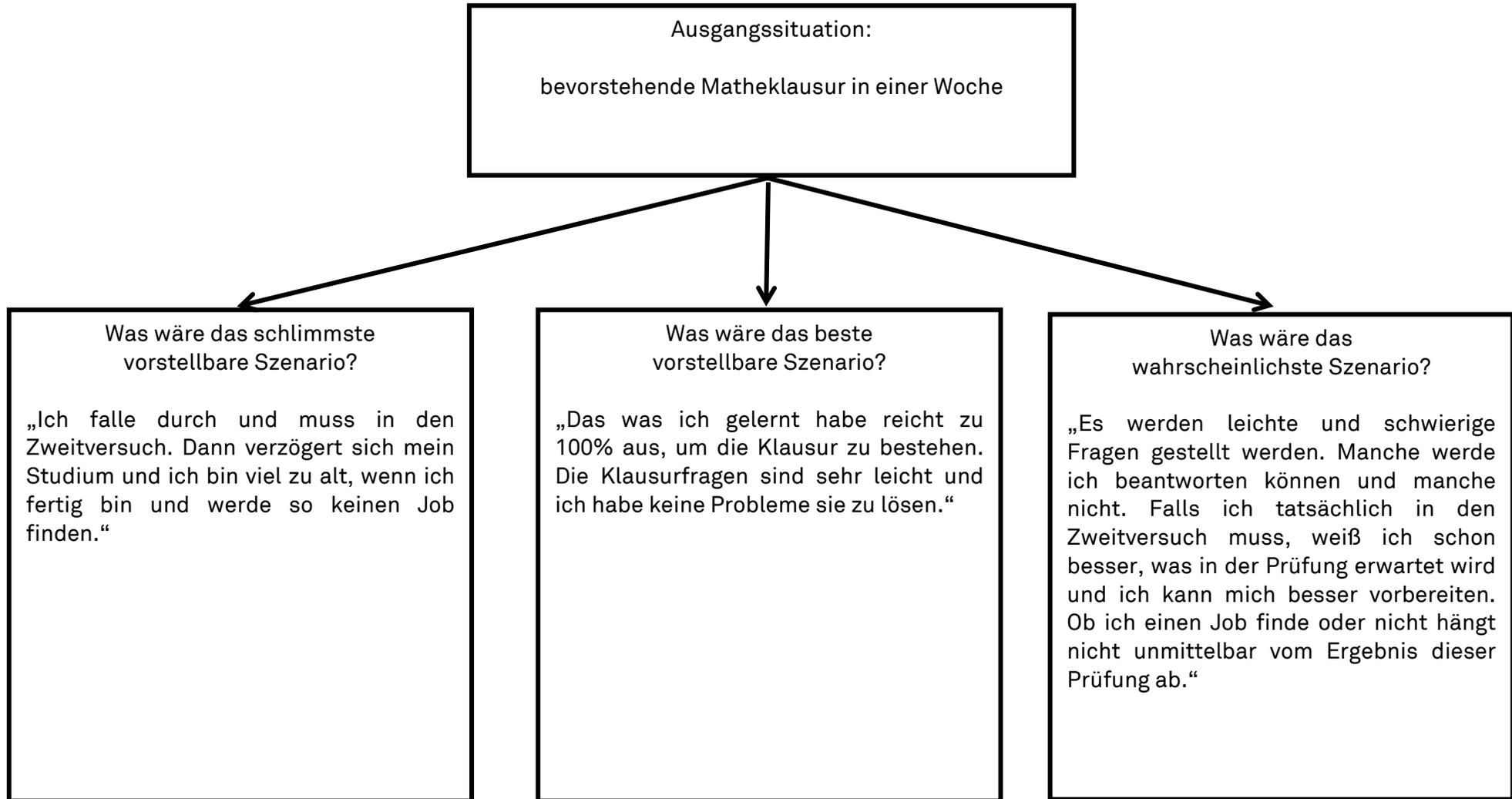
Füllen Sie zunächst das Kästchen „Ausgangssituation“ aus. Versuchen Sie diese so konkret wie möglich zu beschreiben. Was steht bevor? Vor welcher Entscheidung oder Herausforderung stehen Sie? Welche Situation werde Sie gerade meistern?

Als nächstes überlegen Sie sich bitte drei mögliche Ausgangsszenarien:

- a) Das schlimmste Szenario: Wie stellen Sie sich den schlimmstmöglichen Ausgang Ihrer aktuellen Situation vor?
- b) Das beste Szenario: Nun stellen Sie sich das bestmögliche Ergebnis Ihrer aktuellen Situation vor.
- c) Das wahrscheinlichste Szenario: Als letzten stellen Sie sich vor, was Sie annehmen, was der wahrscheinlichste Ausgang der aktuellen Situation ist.

Vermutlich erscheint es Ihnen nun etwas leichter Ihre Ausgangssituation distanzierter zu betrachten und ihr gelassener entgegenzutreten.

Beispiel:



Ausgangssituation:

Was wäre das schlimmste vorstellbare Szenario?

Was wäre das beste vorstellbare Szenario?

Was wäre das wahrscheinlichste Szenario?