

## Stress-Gedanken reflektieren und transformieren

### 1. Finde deine Stress-Gedanken

Stress-Gedanken entstehen durch innere Gespräche in der Form:

- „Ich muss / Ich darf nicht“
- „Es muss / Es darf nicht“
- „Andere müssen / Andere dürfen nicht“

*Beispiel: „Ich muss alles wissen, was in der Prüfung drankommt!“*

→ Problem: Geht nicht, weil ich dafür die Prüfung vorher kennen müsste. Bei schwierigen Prüfungen kann man nicht alles vollständig wissen. Lösung: Nicht zur Prüfung gehen!

**Aufgabe:** Sammele deine Imperative (muss / darf nicht) über mehrere Tage. Sprich alle Imperative laut aus und wähle den Imperativ aus, der dir besonders unangenehm ist. Das ist meist das Thema. Mit dem kannst du beginnen.

### 2. Finde die Bedrohung hinter den Stress-Gedanken

Frage dich, was daran bedrohlich ist. Manchmal ist es offensichtlich (Ich darf keine Fehler machen. → Fehler sind die Bedrohung) und manchmal muss man ein bisschen suchen (Ich darf keine Pause machen. → z. B. Weil dann andere besser sein könnten.)

### 3. Woher kommt das Thema?

Frage dich, woher das Thema kommt. Ist das wirklich DEIN Thema? Ist das noch zeitgemäß? Willst du dich an den Imperativ wirklich halten?

### 4. Wie könnte das passieren?

Frage dich, wie es passieren könnte, dass das eintritt, was nicht eintreten darf. Hängt das überhaupt von dir ab? Ist es Zufall? Sind andere beteiligt? Hast du die Kontrolle oder bist du abhängig?

### 5. Wie wahrscheinlich ist es, dass das wirklich eintritt?

Frage dich, wie wahrscheinlich es eigentlich ist, dass das wirklich so eintritt, wie es nicht eintreten soll. Lohnt es sich, sich darum Sorgen zu machen?

### 6. Bist du dafür verantwortlich?

Frage dich, ob du dafür verantwortlich bist bzw. sein möchtest. Sprich den für dich passenden Satz laut aus.

→ Wenn ja: „Jetzt stehe ich dazu, dass ich es in der Hand habe.“

→ Wenn nein: „Jetzt stehe ich dazu, dass es so sein kann und höre auf, mir dafür Vorwürfe zu machen.“