**IN DIESEM KAPITEL**

- Die Kognitive Verhaltenstherapie als Wissenschaft
- Die Kognitive Verhaltenstherapie für sich selbst nutzen
- Persönliche Ereignisse verstehen
- Probleme in das ABC-Format aufschlüsseln

COPYRIGHTED MATERIAL

# Kapitel 1
# Die Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie

Gewöhnlich reagiert der Mensch auf negative, schwierige oder ausgesprochen schlimme Ereignisse im Leben mit negativen Gefühlen wie Traurigkeit oder Wut (um nur zwei zu nennen). Es ist nur natürlich und normal, sich verzweifelt zu fühlen, wenn schlimme Dinge passieren. Der Grad Ihrer Verzweiflung hängt teilweise von der Schwere des Ereignisses ab. Das Schlüsselwort ist hierbei »teilweise«. Häufig macht die Bedeutung, die man einem unangenehmen Ereignis beimisst, eine an sich schon schlimme Situation nur noch schlimmer. Wie Sie über Aspekte Ihres jetzigen Lebens oder bisherige Erfahrungen denken, kann Gefühle im Bereich gesunder, normaler Niedergeschlagenheit, aber auch problematischere psychische Störungen hervorrufen. Emotionale Zustände wie Depressionen, Ängste, Wut oder Schuld sind schmerzhaft und können Ihr Leben weiter komplizieren.

Zum Glück ist die Lage nicht ganz so düster und verzweifelt! Sie können erkennen lernen, wie Gedanken, Überzeugungen und Verhaltensweisen Gefühle beeinflussen. Wenn Sie dieses Prinzip einmal verstanden haben, können Sie daran arbeiten, Ihr Denken und Verhalten zu ändern, um schlimme Situationen zum Besseren zu wenden.

In diesem Kapitel stellen wir Ihnen die wichtigsten theoretischen Grundlagen der Kognitiven Verhaltenstherapie – kurz KVT – vor, die Sie kennen sollten, um loslegen zu können.

# Das A und O der Kognitiven Verhaltenstherapie

Wie der Name schon ahnen lässt, ist die Kognitive Verhaltenstherapie eine Form der Psychotherapie und konzentriert sich auf die Wahrnehmung (Kognition) – Ihre Gedanken – sowie auf das Verhalten – Ihr Handeln. Auf ein knappes Motto zusammengefasst könnte man auch sagen: »Sie fühlen, wie Sie denken.« Die Kognitive Verhaltenstherapie betrachtet aber auch das Verhalten, denn das Handeln des Menschen hängt häufig von seiner Gefühlslage ab – und umgekehrt. Die Art des Handelns kann sich positiv oder negativ auf das Fühlen auswirken. Ohne es zu merken, handeln Sie möglicherweise in einer Weise, die tatsächlich Ihre negativen Gefühle anheizt.

Die Wechselwirkungen von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen sind der Kern der Kognitiven Verhaltenstherapie. Deshalb untersucht die Kognitive Verhaltenstherapie genau, wie Sie denken und handeln, um Sie bei der Überwindung von emotionalen und das Verhalten betreffenden Problemen zu unterstützen.

# Die Kognitive Verhaltenstherapie als Wissenschaft

Wer die Kognitive Verhaltenstherapie praktiziert, ist nicht nur daran interessiert, Menschen dabei zu helfen, sich kurzfristig besser zu fühlen. Er wendet auch wissenschaftlich anerkannte Strategien an, damit es den Betroffenen immer besser geht und dies auf lange Sicht auch so bleibt. Die Kognitive Verhaltenstherapie ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien auf Herz und Nieren geprüft und weiterentwickelt worden. Die Weiterführung der wissenschaftlichen Forschung wird wahrscheinlich mehr und mehr Erkenntnisse darüber zutage fördern, welche Techniken sich für welche speziellen Probleme am besten eignen.

Eine wichtige Komponente der Kognitiven Verhaltenstherapie ist es, Klienten durch die ständige Anwendung spezieller Techniken zu befähigen, ihr eigener Therapeut zu sein. Dieses Element der gelenkten Selbststeuerung trägt wahrscheinlich wesentlich dazu bei, dass Menschen, die sich einer Kognitiven Verhaltenstherapie unterzogen haben, weniger Rückfälle verzeichnen als solche, die mit anderen psychotherapeutischen Ansätzen oder Medikamenten ohne Kognitive Verhaltenstherapie behandelt wurden.

So weit, so gut. An dieser Stelle bietet es sich an, einige Begriffe zu klären. Wie viele andere Berufsstände werfen auch die Psychologen und Psychotherapeuten recht großzügig mit Fachbegriffen um sich. Wir verwenden in diesem Buch mal eigenartige Wörter, mal eher alltägliche Wörter, aber auch die in *eigenartiger* Weise. Die folgenden Definitionen sollen Ihnen die Lektüre erleichtern:

- ✔ **Kognitiv:** Bezieht sich auf Ihre Gedanken und alles, was Ihnen durch den Kopf geht, etwa Träume, Erinnerungen, Bilder und Ihr Augenmerk.

- ✔ **Verhalten:** Umfasst alles, was Sie tun und alle Dinge, die Sie lieber *nicht* tun wollen – etwa Situationen meiden oder schmollen, anstatt etwas zu sagen.
- ✔ **Therapie:** Beschreibt ein Verfahren der Problembewältigung – physisch, psychisch oder emotional. Wir benutzen diesen Begriff hauptsächlich für *Gesprächstherapien* wie die Kognitive Verhaltenstherapie oder Formen der Psychotherapie.
- ✔ **Überzeugung:** Bezieht sich auf Ihre persönlichen Gedankenmuster und Ihre Art, sich die Welt und Ihre Erfahrungen zu erklären. Dazu gehören auch Ihre persönlichen Regeln, Normen und Ihre Lebenseinstellung.
- ✔ **Konsequenz:** Beschreibt das Ergebnis oder die Folge eines bestimmten Ereignisses. In diesem Buch beziehen wir uns hauptsächlich auf die Konsequenzen, die sich aus bestimmten Verhaltensweisen oder bestimmten Gefühlen ergeben.
- ✔ **Kummer:** Damit ist ein normal negatives menschliches Gefühl gemeint, das Ihnen, wenn es auch unangenehm und unerfreulich ist, langfristig aber keine Probleme bereitet.
- ✔ **Störung:** Bezeichnet extremere, intensive negative Gefühle oder ungünstige Verhaltensmuster, die langfristige Probleme bereiten und Ihr Leben erheblich beeinträchtigen können.
- ✔ **Experiment:** In unserem Zusammenhang geht es nicht um Reagenzgläser oder Chemie. Wir meinen damit Übungen, die Sie sich vornehmen und ausprobieren, um zu sehen, wie sie sich auf Ihre Gefühle auswirken.
- ✔ **Konfrontation:** Bezieht sich auf Handlungen Ihrerseits, die Sie in angstbesetzte oder gemiedene Situationen bringen, damit Sie sich selbst von Ihren Problemen befreien können. Das schließt natürlich keinesfalls solche Konfrontationen mit ein, die Sie ins Gefängnis bringen könnten oder die wirklich gefährlich sind!
- ✔ **Gesund:** Beschreibt angemessene und konstruktive Verhaltensweisen, Gedanken oder Gefühle.
- ✔ **Ungesund:** Beschreibt unangemessene und schädliche Verhaltensweisen, Gedanken oder Gefühle.

## Gedanken und Gefühle miteinander verbinden

Wenn Ihnen etwas zustößt, wie etwa ein Autounfall, könnten Sie zu dem Schluss kommen, dass dieser Unfall das Ereignis ist, das Sie ärgerlich oder ängstlich werden lässt. Erscheint sinnvoll, oder? Na ja, so richtig aber auch nicht. Gemäß der Kognitiven Verhaltenstherapie sind es Ihre *Gedanken* dieses Ereignis betreffend, die für die Beschaffenheit und Stärke Ihrer Gefühle verantwortlich sind.

Die Ereignisse tragen zwar zu Ihren emotionalen und sich im Verhalten ausdrückenden Reaktionen bei (manchmal erheblich), aber es sind letztlich Ihre Überzeugungen oder die Bedeutung, die Sie einem Ereignis beimessen, die darüber entscheiden, ob Sie gesunden Kummer empfinden oder eine ungesunde Störung entwickeln.

Je negativer ein Ereignis ist, desto stärker wird Ihr Kummer ausfallen. Wenn Sie also Ihre Arbeit verlieren, ausgeraubt werden oder in einen schweren Unfall verwickelt sind, fühlen Sie sich sicher sehr niedergeschlagen. Es gilt immer noch als gesund, auf sehr negative Ereignisse mit intensivem Kummer zu reagieren, weil dies in einem normalen Verhältnis zu der jeweiligen Erfahrung steht. Die Entwicklung einer Störung können Sie selbst in besonders schwierigen Lebenssituationen aber vermeiden, indem Sie Ihr Denken überwachen.

## Ereignissen eine Bedeutung beimessen

Positive Ereignisse lösen in der Regel positive Empfindungen aus, negative Ereignisse dagegen negative Empfindungen (eigentlich einleuchtend). Die persönlichen Bedeutungen jedoch, die Sie mit Ereignissen in Ihrem Leben verbinden, können zu ungesunden und problematischen emotionalen Reaktionen führen. Manchmal bringt Sie Ihr Denken dazu, relativ unwichtigen Ereignissen extreme Bedeutung zuzuordnen. Wenn Ihr Mann sehr viele Überstunden macht, könnten Sie zum Beispiel entscheiden, dass dies bedeutet, dass er Sie wegen einer anderen Frau verlassen will. Manche Bedeutungen, die Sie Ereignissen beimessen, können realitätsfern, nicht ganz zutreffend und überhaupt nicht nützlich sein.

Wenn Sie einem Ereignis eine falsche Bedeutung beimessen, werden Sie viel eher eine ungesunde negative Empfindung erleben, zum Beispiel Schuld wie im folgenden Beispiel von Corinna. Würde Corinna das Ereignis angemessen und zutreffend interpretieren, würde sie das gesunde negative Gefühl einer starken Enttäuschung erleben.

Wir verwenden die Wörter *bekümmert* und *gestört*, um gesunde und ungesunde negative Empfindungen zu bezeichnen. Der Unterschied liegt in der Beschaffenheit des Gefühls, das Sie erleben. Dies ist eine wichtige Auffassung, auf die wir in Kapitel 6 näher eingehen.

- ✔ **Gestört** bezeichnet nicht zutreffende oder starre Denkweisen über Ereignisse, durch die Sie extreme ungesunde negative Empfindungen erleben.
- ✔ **Bekümmert** bezeichnet zutreffende und ausgeglichene Denkweisen in Bezug auf Ereignisse, durch die Sie angemessene gesunde negative Empfindungen erleben.

Corinna brachte ihre noch kleinen Kinder zu Bett. Die beiden wollten sich aber noch nicht beruhigen. Nachdem sie einige Minuten lang versucht hatte, sie zum Schlafen zu bringen, verlor sie die Geduld. Sie schrie und warf ein Kuscheltier durch das Zimmer. Arbeitsblatt 1.1 zeigt die gestörte Bedeutung, die sie diesem Ereignis beimisst.

| **Ereignis:** | vor den Kindern ausrasten |
|---|---|
| Persönliche Bedeutung: | Ich sollte vor den Kindern nicht ausrasten. Das heißt, dass ich eine schlechte Mutter bin. |
| Empfindung: | Schuld |

**Arbeitsblatt 1.1:** Corinnas »Ungesunde persönliche Bedeutung«-Blatt

Die extreme Bedeutung, die Corinna ihrem Ausraster beimisst, löst Schuldgefühle aus. Schuld führt leicht zur Selbstabwertung und hilft Corinna sicher nicht dabei, mit ihren Kindern klarzukommen. Arbeitsblatt 1.2 zeigt eine gesündere Bewertung.

In der Kognitiven Verhaltenstherapie benutzen wir den Begriff der *Selbstabwertung* für extreme Selbstkritik oder die eigene Herabsetzung aufgrund des eigenen Handelns. In Kapitel 14 beschreiben wir eine gesunde Alternative zur Selbstabwertung: die Selbstakzeptanz.

| **Ereignis:** | vor den Kindern ausrasten |
|---|---|
| Persönliche Bedeutung: | Ich wünschte, ich wäre nicht explodiert. Das heißt, ich habe mich nicht richtig verhalten, aber ich bin insgesamt immer noch eine ganz gute Mutter. |
| Empfindung: | Reue |

**Arbeitsblatt 1.2:** Corinnas »Gesunde persönliche Bedeutung«-Blatt

Weil Corinna ihrem Ausraster eine angemessene und zutreffende Bedeutung beimisst, empfindet sie ein gesundes negatives Gefühl. Ihre Enttäuschung hilft ihr, das eigene Verhalten und nicht sich selbst als Mutter zu verurteilen. Sie kann jetzt ihre Überzeugungen näher betrachten, die sie zu ihrem Ausraster beigetragen haben, und einige Veränderungen vornehmen.

Betrachten Sie ein Ereignis aus der jüngeren Vergangenheit in Ihrem Leben, bei dem Sie in eine ungesunde Gefühlslage geraten sind. Nutzen Sie das »Persönliche Bedeutung«-Blatt in Arbeitsblatt 1.3, um dem Ereignis eine andere Bedeutung zuzuordnen, und finden Sie heraus, ob Sie nicht doch eine gesündere Empfindung erleben können. Versuchen Sie anders über das Ereignis zu denken. Vielleicht ist Ihre persönliche Deutung dieses Ereignisses insgesamt zu negativ und extrem. Betrachten Sie Ihre Rolle bei dem betreffenden Ereignis aus einer mitfühlenderen und objektiveren Perspektive. Die folgenden Fragen können Ihnen als Anleitung beim Ausfüllen des Arbeitsblatts dienen:

- ✔ Was ist genau passiert? Was haben Sie oder ein anderer getan? Halten Sie dies als Ereignis fest.
- ✔ Was bedeutet das Ereignis für Sie? Für andere? Für die Welt oder die Lebensbedingungen? Dies ist Ihre persönliche Bedeutung.
- ✔ Wie fühlen Sie sich innerlich? Notieren Sie Ihre Empfindungen.
- ✔ Ist Ihre persönliche Bedeutung zutreffend, angemessen und ausgewogen? Oder ist sie unzutreffend, befangen und starr?
- ✔ Welche neue Bedeutung können Sie dem Ereignis beimessen, damit Sie auf das Ereignis eher bekümmert als gestört reagieren?

Wenn Sie den Unterschied zwischen Ihren persönlichen Bedeutungen klar erkennen wollen, können Sie, wie in Corinnas Beispiel, zwei Blätter dafür verwenden. Sollten Sie nicht die richtigen Worte für Ihre Empfindungen finden können, lesen Sie zunächst Kapitel 6. Dort gehen wir intensiver auf Empfindungen ein.

| | |
|---|---|
| **Ereignis:** | |
| Persönliche Bedeutung: | |
| Empfindung: | |

**Arbeitsblatt 1.3:** Mein »Persönliche Bedeutung«-Blatt

# Wie Sie die Kognitive Verhaltenstherapie für sich nutzen können

Die Kognitive Verhaltenstherapie gewinnt als erfolgreicher Behandlungsansatz bei einer Vielzahl psychischer Probleme zunehmend an Popularität. Viele Untersuchungen über die Kognitive Verhaltenstherapie haben sich besonders auf ihre Anwendung bei Ängsten und Depressionen konzentriert. Die Ergebnisse sind ermutigend. Immer mehr Fachleute empfehlen die Kognitive Verhaltenstherapie, weil Untersuchungen belegen, dass es vielen Klienten anschließend länger gut geht.

Die Kognitive Verhaltenstherapie wird bei zahlreichen psychischen Problemen eingesetzt. Die Chancen stehen also gut, dass Ihnen dieses Buch die richtige Richtung weist, egal welches emotionale oder Verhaltensproblem Sie haben. Arbeitsblatt 1.4 listet Probleme auf, bei deren Überwindung Ihnen die Kognitive Verhaltenstherapie helfen kann.

Selbst wenn Sie denken, dass Ihre Probleme zu schwerwiegend sind, als dass ein Selbsthilfebuch wie dieses genügt, kann die Kognitive Verhaltenstherapie Ihnen helfen. Am meisten profitieren Sie, wenn Sie eine Therapeutin oder einen Therapeuten aufsuchen, um zusätzliche Unterstützung und Anleitung zu bekommen. In Kapitel 21 finden Sie Rat zur konkreten therapeutischen Arbeit.

| | |
|---|---|
| ☐ | Aggressionsstörungen |
| ☐ | Magersucht |
| ☐ | Essstörungen |
| ☐ | Dysmorphophobie oder körperdysmorphe Störung (KDS) |
| ☐ | Bulimie |
| ☐ | chronisches Erschöpfungssyndrom |
| ☐ | chronische Schmerzen |
| ☐ | Depression |
| ☐ | Alkoholmissbrauch |

| | |
|---|---|
| ☐ | Drogenmissbrauch |
| ☐ | geringes Selbstwertgefühl |
| ☐ | Spielsucht oder Onlinespielsucht |
| ☐ | Zwangsstörungen |
| ☐ | anhaltende Schuld- oder Schamgefühle |
| ☐ | Panikattacken |
| ☐ | Persönlichkeitsstörungen |
| ☐ | posttraumatische Belastungsstörungen |
| ☐ | soziale Angst |
| ☐ | Phobien |
| ☐ | übermäßiges Geldausgeben |
| ☐ | ständige Besorgnis |

**Arbeitsblatt 1.4:** Checkliste zur Problemklärung

Sie müssen nicht beunruhigt sein, wenn Sie zwei, drei oder sogar mehr Punkte in der Liste angekreuzt haben. Oft gibt es Überschneidungen zwischen den Problemen. Es ist sogar normal und nicht etwa die Ausnahme, mehr als ein Problem auf einmal zu haben. Ein Beispiel für die Überschneidung von Problemen sind Depressionen und Ängste – häufig erleben Menschen beides zur selben Zeit. Sie können sich wegen Ihrer Depression auch schuldig fühlen oder wegen Ihrer sozialen Ängste schämen. Das hängt von den Bedeutungen ab, die Sie Ihren eigentlichen Problemen beimessen. Glücklicherweise helfen die Strategien zur Bewältigung Ihres primären Problems gewöhnlich auch bei Ihrem sekundären Problem. Kopf hoch!

## Probleme in eine Rangordnung bringen

Bevor Sie loslegen, kann es nützlich sein, eine Bestandsaufnahme der Lebensbereiche zu machen, in denen Sie Veränderungen erreichen wollen. Vielleicht hat Ihr Arzt oder Psychiater eine Diagnose gestellt oder Sie sind sich nicht sicher, wo genau Ihr Problem liegt.

Wenn Sie Ihre Probleme zu Papier bringen, können Sie leichter erkennen, wie sich Ihre Probleme gegenseitig beeinflussen. Darüber hinaus werden Sie eher einen Ansatzpunkt für die Bewältigung Ihrer Probleme finden. Manchmal passen Probleme nicht akkurat in eine Kategorie oder überschneiden sich hier und da. Dann können Sie die Problemklärungscheckliste des Arbeitsblatts 1.4 dazu nutzen, Ihre Probleme zu ermitteln.

Denken Sie darüber nach, welche Probleme Sie haben und wie diese sich auf die verschiedenen Lebensbereiche auswirken. Arbeit, Zuhause, Beziehungen, körperliche Gesundheit und Studium sind solche Lebensbereiche. Betrachten Sie Ihre Liste und suchen Sie nach eventuellen Überschneidungen. Ein Beispiel für eine solche Überschneidung ist eine Konzentrationsschwäche am Arbeitsplatz aufgrund von Schlafstörungen.

Margret leidet unter Arthritis und ist nur selten schmerzfrei. Manche Tage sind besser als andere, aber die Schmerzen deprimieren sie. Zuletzt hat Margret abends mehr getrunken, um besser schlafen zu können. Arbeitsblatt 1.5 zeigt, wie sie ihre Probleme ordnet.

| **Rang: Problem** | **Beschreibung der Auswirkungen** |
|---|---|
| Erstes Problem: chronische Schmerzen durch Arthritis | Schmerzen in den Ellbogen, Handgelenken und Knien.<br>Ich kann kaum noch etwas machen, was mir Spaß macht.<br>Mein Schlaf wird gestört, weil die Schmerzen mich oft aufwecken.<br>Meine Stimmung ist schlecht. |
| Zweites Problem: Depression | Ich habe keine Lust, Freunde zu sehen oder Zeit mit meiner Familie zu verbringen.<br>Hausarbeit und der tägliche Einkauf sind zu viel für mich.<br>Ich hänge zu oft und zu lange meinen Gedanken und Gefühlen nach.<br>Ich trinke, um meine Schmerzen und depressiven Gefühle zu betäuben. |
| Drittes Problem: Alkoholismus | Manchmal hilft mir der viele Wein beim Einschlafen, aber ich wache mit einem schlechten Gewissen auf.<br>Ich mag die Vorstellung nicht, vom Alkohol abhängig zu sein, um zurechtzukommen.<br>Ich habe gelesen, dass Alkohol ein Beruhigungsmittel ist. Daher denke ich, dass es meine Depression womöglich verschlechtert. |

**Arbeitsblatt 1.5:** Margrets Arbeitsblatt zur Problemrangordnung

Anhand von Margrets Beispiel können Sie erkennen, dass ihre Depression ihren Ursprung in chronischen Schmerzen hat, dass aber der Alkoholkonsum ihre Depression letztlich verschlechtert. Nach der Analyse ihres Arbeitsblatts zur Problemrangordnung kann Margret an verschiedenen Punkten eingreifen.

Ordnen Sie nun mithilfe des Arbeitsblatts 1.6 Ihre eigenen Probleme.

| **Rang: Problem** | **Beschreibung der Auswirkungen** |
|---|---|
| Erstes Problem: | |
| Zweites Problem: | |
| Drittes Problem: | |

**Arbeitsblatt 1.6:** Mein Arbeitsblatt zur Problemrangordnung

Vielleicht möchte Sie das Blatt um ein viertes oder fünftes Problem erweitern. Lassen Sie trotzdem die Dinge nicht schlechter erscheinen, als sie sind! Versuchen Sie, nur Ihre *Hauptprobleme* zu ordnen. Sie sollten einsehen, dass viele der anderen Gefühle, wie Verwirrtheit und Einsamkeit, häufig nur Auswirkungen der Probleme sind (oder mit Begriffen der Kognitiven Verhaltenstherapie ausgedrückt: *emotionale Konsequenzen*).

## Ihr Verhalten analysieren

Gestörte Empfindungen führen oft zu zerstörerischem und selbstzerstörerischem Verhalten. Zerstörerisches Verhalten trägt nicht gerade zur erfolgreichen Problemlösung bei. Im Gegenteil, es führt häufig zu weiteren Problemen oder verschlimmert die bestehenden. Arbeitsblatt 1.7 listet verschiedene schlechte und hässliche Verhaltensweisen auf, die Sie vielleicht an sich selbst feststellen.

| **Selbstzerstörerische Verhaltensweisen:** | |
|---|---|
| ☐ | übermäßiges Trinken |
| ☐ | ungesundes Essverhalten (zu viel oder zu wenig) |
| ☐ | risikoreiche sexuelle Aktivitäten |
| ☐ | unkontrolliertes Spielen |
| ☐ | verbale oder körperliche Verletzungen anderer Menschen |
| ☐ | zwanghaftes oder ungehemmtes Geldausgeben |
| ☐ | Schmollen |
| ☐ | in wütendem Zustand Risiken eingehen (wie rücksichtsloses Fahren) |
| ☐ | Konsum illegaler Drogen |
| **Stimmungssenkende Verhaltensweisen:** | |
| ☐ | Isolierung von Freunden und Familie |
| ☐ | Vernachlässigung der täglichen Hausarbeit |
| ☐ | Vernachlässigung der Hygiene |
| ☐ | andere nicht um Hilfe oder Unterstützung fragen |
| ☐ | keine Teilnahme an Aktivitäten, an denen man gewöhnlich Freude hat |
| ☐ | häufige Krankmeldung am Arbeitsplatz |
| ☐ | zu viel oder zu wenig Schlaf |
| ☐ | den ganzen Tag im Bett bleiben |
| ☐ | die meiste Zeit drinnen bleiben |
| ☐ | die Einnahme verordneter Medikamente stoppen |
| **Vermeidungsverhalten:** | |
| ☐ | Vermeidung von Sport |
| ☐ | irgendwelche Dinge machen, anstatt die tatsächlich anstehenden Arbeiten zu erledigen (wie den Schreibtisch aufzuräumen, anstatt einen Aufsatz zu schreiben) |

| | |
|---|---|
| ☐ | sich auf abergläubisches Handeln einlassen, um befürchtete Ereignisse möglichst abzuwehren |
| ☐ | nicht ans Telefon gehen |
| ☐ | die Post nicht öffnen (beispielsweise Rechnungen) |
| ☐ | bei gesellschaftlichen Zusammenkünften nicht viel reden |
| ☐ | Arbeiten aufschieben |
| ☐ | Meidung von vermeintlich bedrohlichen Situationen (Aufzüge, bevölkerte Plätze, Partys und so weiter) |
| ☐ | Rituale zur Unterdrückung ängstlicher Gedanken und Gefühle einsetzen |

**Arbeitsblatt 1.7:** Liste ungünstiger Verhaltensweisen

Da wir nun einmal Menschen und damit in der Lage sind, Fehler zu machen, legen viele Menschen von Zeit zu Zeit einige der in dieser Liste aufgeführten Verhaltensweisen an den Tag. Dennoch sind diese Verhaltensweisen nur selten mit psychischen Problemen verbunden. Je mehr Punkte Sie auf der Liste angekreuzt haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie unter einer emotionalen Störung leiden. Sie können fast sicher sein, dass Ihre »schlechten« Handlungen Ihre Situation nur noch verschlechtern.

Stefan leidet unter einer sozialen Phobie und fühlt sich in Gesellschaft anderer Menschen sehr ängstlich. Arbeitsblatt 1.8 zeigt seine fünf ungünstigsten Verhaltensweisen.

| |
|---|
| 1. Ich bin bei geselligen Anlässen so lange still, bis ich ganz genau weiß, was ich sagen will. |
| 2. Ich meide Partys, bei denen ich nicht alle kenne. |
| 3. Ich esse am Arbeitsplatz allein zu Mittag. |
| 4. Ich verbringe zu viel Zeit drinnen. |
| 5. Ich gehe nur zu ruhigen Zeiten einkaufen. |

**Arbeitsblatt 1.8:** Stefans fünf ungünstigste Verhaltensweisen

Stefans fünf ungünstigste Verhaltensweisen gehören in der Liste in Arbeitsblatt 1.7 zur Kategorie Vermeidungsverhalten. Er versucht mit aller Macht, Situationen zu vermeiden, in denen er Angst empfindet, und hofft, dass es ihm dann bald besser gehen wird. Weil er sich dadurch jedoch jede Chance nimmt zu erleben, dass er das Gefühl der Unbeholfenheit in Gesellschaft anderer Menschen auch aushalten kann, erhält Stefan seine Ängste langfristig weiter aufrecht.

Die lange Liste der ungünstigen Verhaltensweisen in Arbeitsblatt 1.7 kann als Leitfaden zur Identifizierung der fünf Verhaltensweisen dienen, die Ihre Probleme aufrechterhalten. Arbeitsblatt 1.9 bietet Platz für Ihre eigenen ungünstigsten Verhaltensweisen.

| |
|---|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |

**Arbeitsblatt 1.9:** Meine fünf ungünstigsten Verhaltensweisen

# Gefühle, Gedanken und Verhalten miteinander verbinden

An dieser Stelle können wir alles, was wir bisher in diesem Kapitel angesprochen haben, zusammenführen. Wählen Sie zunächst ein Gefühl aus, das Sie hinterfragen möchten. Dieses Gefühl ist Ihr Ziel. In Arbeitsblatt 1.10 hat Monika ihre Depression als Zielgefühl ausgewählt und Thomas hat seine Ängste in Arbeitsblatt 1.11 als Zielgefühl benannt. Sie können Ihr Zielgefühl in Arbeitsblatt 1.12 eintragen.

Denken Sie darüber nach, wie dieses Gefühl Ihre Gedanken beeinflusst. Monikas depressive Gedanken schließen auch die Vorstellung ein, dass es sinnlos ist, sich unter die Leute zu mischen. Sie stellt sich selbst als »Miesepeter« in die Ecke. Thomas' angstvolle Gedanken bringen ihn zu der Folgerung, dass er in Bezug auf seine Ängste hilflos ist und unfähig, mit den unangenehmen Angstgefühlen fertigzuwerden.

Überprüfen Sie schließlich, wie Ihr gefühlsbezogenes Verhalten Ihr Zielgefühl beeinflusst. Dadurch, dass sie sich von ihren Freunden fernhält, macht Monika ihre Depression nur noch schlimmer. Thomas verschafft sich vorübergehend etwas Erleichterung von seinen Ängsten, indem er weiter vermeidet, mit dem Bus zu fahren. Aber seine Vermeidung lässt ihn gegenüber der Benutzung öffentlicher Transportmittel noch ängstlicher werden.

| **Zielgefühl:** | **Depression** |
|---|---|
| Gefühlsbezogenes Denken: | Es ist sinnlos, mir mit meinen Freunden einen Film anzusehen. Ich habe keinen Spaß mehr daran, unter Leute zu gehen. Außerdem will sowieso niemand einen Miesepeter wie mich dabeihaben. |
| Gefühlsbezogenes Verhalten: | Die Einladung zum Kino absagen. Drinnen bleiben und Telefonate mit Freunden vermeiden. |
| Auswirkung des Verhaltens auf das Zielgefühl: | Am Ende bin ich allein und isoliert. Ich mache mir selbst das Leben schwer, wenn ich meine Freunde vernachlässige. Wahrscheinlich fühle ich mich am Ende nur noch deprimierter. |

**Arbeitsblatt 1.10:** Monikas Analyse der Verhaltensauswirkungen

| **Zielgefühl:** | **Ängste** |
|---|---|
| Gefühlsbezogenes Denken: | Öffentliche Verkehrsmittel sind mir unangenehm und machen mir Angst. Wenn ich in die U-Bahn einsteigen soll, gerate ich in Panik. Ich kann mich noch nicht einmal überwinden, mit dem Bus zu fahren. |
| Gefühlsbezogenes Verhalten: | Lieber zu Fuß gehen, anstatt öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen. Nur Orte aufsuchen, zu denen ich selbst fahren kann. |
| Auswirkung des Verhaltens auf das Zielgefühl: | Je länger ich mich weigere, mit der U-Bahn oder dem Bus zu fahren, desto ängstlicher werde ich. Neulich habe ich schon nur in der Nähe einer U-Bahn-Station oder Bushaltestelle Angst empfunden. Meine Angst wird eigentlich immer stärker. |

**Arbeitsblatt 1.11:** Thomas' Analyse der Verhaltensauswirkungen

| **Zielgefühl:** | |
|---|---|
| Gefühlsbezogenes Denken: | |
| Gefühlsbezogenes Verhalten: | |
| Auswirkung des Verhaltens auf das Zielgefühl: | |

**Arbeitsblatt 1.12:** Meine Analyse der Verhaltensauswirkungen

Wenn Sie in Ihrem Arbeitsblatt Ihre eigenen Verhaltensauswirkungen analysiert haben, werden Sie feststellen, dass einige Ihrer Handlungen Ihre Probleme nur endlos fortsetzen. In den Kapiteln 7, 9 und 12 betrachten wir dieses Konzept genauer (und beschäftigen uns auch mit der Frage, wie man es überwindet).

# Probleme als einfaches ABC darstellen

Bis jetzt haben Sie Folgendes erkannt:

- ✔ Ihre Gedanken, Überzeugungen und persönlichen Einstellungen beeinflussen Ihre Gefühle.
- ✔ Ihre Gefühle beeinflussen Ihr Handeln.
- ✔ Ihr Verhalten beeinflusst Ihre Gefühle.

Zu beachten ist aber auch, dass sich Ihr Gemütszustand außerdem darauf auswirkt, wie Sie denken und wie Sie die Welt um sich herum sehen. Wenn Sie zum Beispiel deprimiert sind, neigen Sie zu depressiveren Gedanken, und die Welt erscheint Ihnen düster, gefährlich und freudlos. In den Nachrichten fallen Ihnen hauptsächlich die schlechten Neuigkeiten auf und auch in Ihrem eigenen Leben konzentrieren Sie sich eher auf negative Aspekte. Wenn Sie jedoch nicht deprimiert sind, sieht die Welt viel freundlicher aus, auch wenn sich an Ihren persönlichen Umständen an sich nicht viel geändert hat.

Die Grafik in Abbildung 1.1 zeigt, wie Ereignisse des Lebens, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen aufeinander einwirken und sich gegenseitig beeinflussen. Die Grafik veranschaulicht kurz und knapp, was Sie in diesem Kapitel bisher erfahren haben:

- ✔ **Ereignisse:** Beinhaltet alle vergangenen und aktuellen Erlebnisse sowie alle Dinge, die zukünftig passieren könnten. Dabei können die Ereignisse allgemeiner oder persönlicher Natur sein oder andere Menschen aus Ihrem Leben einbeziehen.
- ✔ **Gedanken:** Meint alles, was Ihnen durch den Kopf geht. Anschauungen, nach denen Sie leben, persönliche Maßstäbe und Moral sowie die Art, wie Sie über sich selbst, andere und die Welt denken, all dies gehört in die Kategorie Gedanken.
- ✔ **Gefühle:** Umfasst Gefühle wie Wut, Schuld, Traurigkeit und so weiter. In Kapitel 6 erläutern wir den Unterschied zwischen funktionalen Kummergefühlen und schädlichen gestörten Gefühlen.
- ✔ **Verhalten:** Meint grundsätzlich alles, was Sie tun. Sowohl Handlungen als auch bewusste Untätigkeit sind Verhaltensweisen. Wie bei den Gefühlen kann man auf ein Ereignis sowohl konstruktiv als auch destruktiv reagieren.

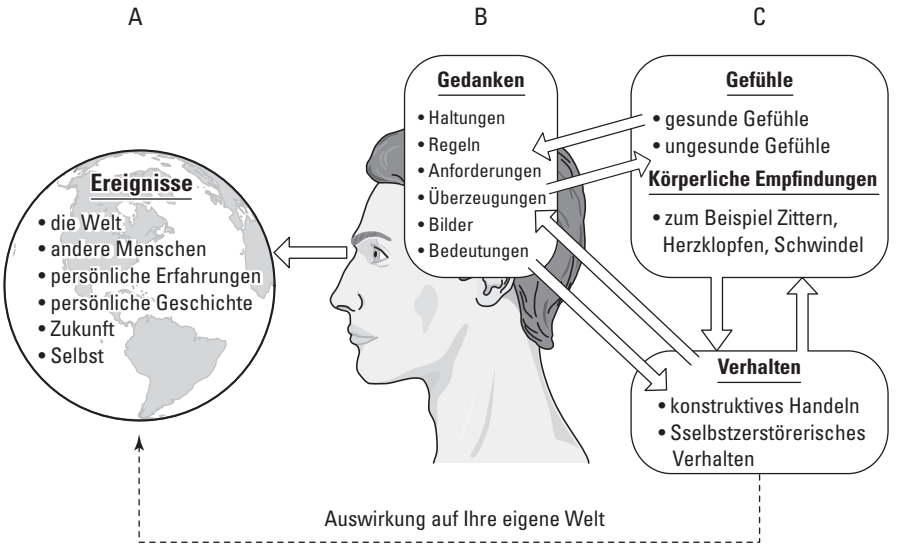


**Abbildung 1.1:** Eine visuelle Erinnerung daran, dass Ihr Verständnis der Welt Ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen beeinflusst, was sich wiederum auf Ihr Verständnis der Welt auswirkt.

Eigentlich wollen wir die Dinge möglichst einfach darstellen, aber gelegentlich müssen wir etwas Schlamm aufwühlen und das Wasser trüben. Haben Sie ein bisschen Geduld mit uns. Wenn Sie dieses Kapitel gelesen und die Übungen durchgeführt haben (wenigsten einige davon), sind Sie auf einem guten Weg, die Kognitive Verhaltenstherapie anzuwenden!

Die folgenden zwei Beispiele sollen deutlich machen, was wir damit meinen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sie selbst anzuwenden.

Das ABC-Formular ist die Hauptmethode der Kognitiven Verhaltenstherapie, Probleme zu formulieren oder darzustellen. In Kapitel 3 befassen wir uns eingehender mit dem ABC-Formular. Die Grundstruktur zeigt Arbeitsblatt 1.13.

| **A (auslösendes Ereignis)** | **B (Überzeugungen/ Gedanken)** | **C (emotionale und verhaltensbezogene Konsequenzen)** |
|---|---|---|
| durch einen wichtigen Test fallen | Ich bin ein absoluter Idiot, weil ich durchgefallen bin. | Gefühl: Depression |
| | Ich hätte nicht durchfallen dürfen! | Verhalten: Entscheidung, dass eine Wiederholung der Prüfung sinnlos ist |

**Arbeitsblatt 1.13:** Einfaches ABC-Formular

Im Wesentlichen ist die einfache ABC-Tabelle dem Arbeitsblatt 1.13 sehr ähnlich. Arbeitsblatt 1.14 zeigt indessen das ABC-Formular, wie Sie es häufig in Büchern über die Kognitive Verhaltenstherapie finden.

| **A (auslösendes Ereignis)** | **B (Überzeugungen/ Gedanken)** | **C (emotionale und verhaltensbezogene Konsequenzen)** |
|---|---|---|
| | | Gefühl: |
| | | Verhalten: |

**Arbeitsblatt 1.14:** Mein einfaches ABC-Formular