
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	6
2	Das Konzept der dysfunktionalen Kognitionen	7
2.1	Was sind Kognitionen?	7
2.2	Was bedeutet „dysfunktional“?	8
2.3	Wann sind berufsbezogene Kognitionen dysfunktional?	11
2.4	Wie entstehen dysfunktionale Kognitionen?	12
2.5	Beziehungen zu anderen Termini	14
	Literatur	16
3	Dysfunktionale Denkmuster	19
3.1	Diesseits von Gut und Böse – dichotomes Denken oder Schwarz-Weiß-Denken	19
3.2	Traumwelten – kontrafaktisches Denken	23
3.3	Dein Auto, dein Haus, dein Boot – unfaire soziale Vergleiche ...	26
3.4	Zwischen Anspruch und Wirklichkeit – perfektionistisches Denken	29
3.5	Nicht der Rede wert – Minimierung	31
3.6	Und Überhaupt ... – Übergeneralisierungen	33
3.7	Mücke oder Elefant? – Übertreibungen	35
3.8	Nichts sehen, nichts hören, nichts sagen ... – ungeprüfte Projektionen	37
3.9	Ich denke, dass du denkst, dass ich denke ... – Mind-Reading ...	40
3.10	Mussturbationen und andere unangenehme Dinge – Du-Musst-/Du-Sollst-Imperative	43

3.11	Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge ... – Katastrophisierungen	46
3.12	In Gedankenschleifen gefangen – Ruminieren	48
3.13	Einzig und allein – Reduktionismus	50
3.14	Auch gute Regeln können scheitern – heuristisches Denken	53
3.15	Einer dieser Tage – selektive Wahrnehmung	56
3.16	Schlussbemerkungen zur Identifikation und Verbreitung dysfunktionaler Denkmuster	59
3.16.1	Die Identifikation und Messung dysfunktionaler Denkmuster	59
3.16.2	Die Verbreitung dysfunktionaler Kognitionen im Arbeitsalltag	62
	Literatur	64
4	Die Reduktion dysfunktionaler Kognitionen	67
4.1	Schritt 1: Die Relativität von Überzeugungen erkennen – Loslösung von der Idee wahrer Gedanken	71
4.2	Schritt 2: Motive und Ziele identifizieren – definieren, was man will	74
4.2.1	Phantasiefragen	74
4.2.2	Verstärkerliste	76
4.3	Schritt 3: Ideale zielführende Gedanken ermitteln – hypothetisch analysieren, welche Gedanken- und Verhaltensmuster günstig wären	77
4.3.1	Reverse Storytelling	77
4.4	Schritt 4: Eigene Gedankenmuster entlarven – ermitteln, ob und inwieweit die eigenen Gedankenmuster dysfunktional sind	78
4.4.1	Hinweise finden wie ein Detektiv! – die Detektion von Negationen	80
4.4.2	Doch mal vom Schlimmsten ausgehen! – das Worst-Case-Szenario	83
4.4.3	Hinterfragen wie ein Philosoph! – die Sokratische Methode	84
4.4.4	Auf den Punkt bringen! – die Begründungssequenz	86
4.4.5	Die wahren Motive entlarven! – die Wirkungsanalyse	88
4.4.6	Daten analysieren wie ein Wissenschaftler! – das Verhaltensexperiment	90
4.4.7	Mach genau das Gegenteil! – das intentionale Verstoßen (Acting-As-If)	92

4.4.8	Du darfst! – die paradoxe Intention	93
4.4.9	Auf sprachliche Feinheiten achten! – die Distanzierung . . .	94
4.4.10	Andere sind noch schlimmer! – das Merkmalskontinuum	96
4.4.11	Man gönne ihm nichts! – die Schade-deinem-Feind-Methode	97
4.4.12	Kontrolle gewinnen! – das konkrete Ausmalen	98
4.4.13	Mit den Gedanken vertragen! – Kontrakte schließen und Stopp-Signale festlegen	99
4.4.14	Wer ist schuld? – Anteilsermittlung (Re-Attribution)	100
4.4.15	Jammerschleifen sprengen! – Denken in Lösungen	101
4.5	Schritt 5 – ideale Gedanken mit der Funktion eigener Gedankenmuster kombinieren – funktionale Gedanken- und Verhaltensmuster entwickeln	104
4.5.1	Reaktionsliste	105
4.5.2	Hardiness	105
4.5.3	Ressourcen-ABC & Ressourcen-Reload	107
4.6	Zusammenfassung des Beispiels	109
	Literatur	110
5	Denkhilfen für spezielle Herausforderungen	113
5.1	Leistung	113
5.1.1	Leistungseinbußen aufgrund dysfunktionaler Kognitionen	113
5.1.2	Ein Training zur Reduktion demotivierender, leistungsmindernder Kognitionen	118
5.2	Stress und Burnout	123
5.2.1	Stressgedanken	123
5.2.2	Hardiness als Stresspuffer	124
5.3	Absentismus und Präsentismus	126
5.3.1	Fehlzeiten aufgrund irrationaler Überzeugungen	126
5.3.2	Gesundes Führen zur Vermeidung von Absentismus und Präsentismus	128
5.4	Change-Prozesse	129
5.4.1	Widerstand gegen Veränderungen	129
5.4.2	Die geistige Offenheit für Veränderungen	131
5.5	Weitere Bereiche	134
	Literatur	140

6	Fazit und Zusammenfassung	147
6.1	Fazit	147
6.2	Zusammenfassung	148