



Leseprobe aus Lotz, Therapie-Tools Sokratischer Dialog,
ISBN 978-3-621-28784-5 © 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28784-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28784-5)

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	8
1 Einführung: Historische Entwicklung des Sokratischen Dialogs und seine Charakterisierungen	10
1.1 Sokrates und Psychotherapie	10
1.2 Die Entwicklung des Dialogs als Form der Gesprächsführung	12
1.3 Charakterisierungen des Sokratischen Dialogs	14
2 Die fünf Grundhaltungen im Sokratischen Dialog	19
2.1 Die Haltung des Gegners	19
2.2 Die Haltung des Verkäufers	20
2.3 Die Haltung der ebenbürtigen Partner	21
2.4 Die Haltung des Prüfers	21
2.5 Die Haltung des Ressourcenaufdeckers	22
2.6 Flexible Anwendungen	23
2.7 Arbeitsmaterial	24
3 Den disputationen Dialog vorbereiten	45
3.1 Einführung	45
3.2 Arbeitsmaterial	45
4 Disputation	60
4.1 Einführung	60
4.2 Arbeitsmaterial	61
5 Hilfreiche Interventionen zur Gesprächsführung	108
5.1 Einführung	108
5.2 Arbeitsmaterial	108
6 Begleitende Interventionen	136
6.1 Einführung	136
6.2 Arbeitsmaterial	136
7 Hilfreiches Wissen zur Sokratischen Gesprächsführung vermitteln	168
7.1 Einführung	168
7.2 Arbeitsmaterial	168
Literatur	191

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

2 Die fünf Grundhaltungen im Sokratischen Dialog

AB 1	Grundhaltungen der Sokratischen Gesprächsführung: Gegner	25
AB 2	Provokation	31
AB 3	Grundhaltungen der Sokratischen Gesprächsführung: Verkäufer	32
AB 4	Grundhaltungen der Sokratischen Gesprächsführung: Ebenbürtige Partner	35
AB 5	Die Berg-Metapher	37
AB 6	Grundhaltungen der Sokratischen Gesprächsführung: Prüfer	38
AB 7	Grundhaltungen der Sokratischen Gesprächsführung: Ressourcenaufdecker	41
INFO 1	Ressourcenaufdeckung in Aktion	44

3 Den disputationen Dialog vorbereiten

AB 8	Voraussetzungen für die Anwendung des Sokratischen Dialogs	46
AB 9	Situationsanalyse	49
AB 10	Meine Denk- und Gedankenwelt	52
AB 11	Den Sokratischen Dialog ankündigen	55
AB 12	ABC-Schema	56

4 Disputation

AB 13	Dem Erzählprozess eine Richtung geben	64
AB 14	Aktivierendes Ereignis (A)	66
AB 15	Beschreiben – Interpretieren – Bewerten	70
INFO 2	Einteilung der kognitiven Disputationen	72
AB 16	Disputation – Wissenscheck	74
AB 17	Disputation – Vorbereitungen	75
AB 18	Disputation – Einstieg	80
AB 19	Empirische Disputation	82
AB 20	Empirische Unrichtigkeit	84
AB 21	Logische Disputation	86
AB 22	Hedonistische Disputation	88
AB 23	Frage-Spektrum	90
AB 24	Sokratische Selbsthilfe	94
AB 25	Das Leben neu (er)finden	96
AB 26	Um was geht es wirklich?	97
AB 27	Werteorientierungen – Wohin soll's gehen?	98
AB 28	Gedanken, die im Wege stehen	100
AB 29	Neukonstruktion	104
AB 30	Advocatus diaboli	105
AB 31	Meine Vornahme	107

5 Hilfreiche Interventionen zur Gesprächsführung

AB 32	Bestätigen	110
AB 33	Konkretisieren	112

AB 34	Verkettungen auflösen	114
AB 35	Wiederholen	116
AB 36	Zusammenfassen	119
AB 37	Zusammenführen	121
AB 38	Wörtlich nehmen	124
AB 39	Zustimmend einen Zweifel setzen	127
AB 40	Textmarker	129
AB 41	Verbal-Absätze	130
AB 42	Unterbrechen	131
AB 43	Körpersprache	133
AB 44	Sokratischer Stuhl	134

6 Begleitende Interventionen

AB 45	Alltagsverzerrungen	138
AB 46	Ansteckungsgefahr	139
AB 47	Bewertungen	141
AB 48	Auf die Bewertungen kommt es an	143
AB 49	Den Rahmen anpassen	146
AB 50	Gedanken bestimmen das Fühlen und Handeln	148
AB 51	F-E-H-L-E-R	149
AB 52	Fehlerperspektiven	150
INFO 3	Fusion im Alltag	151
AB 53	Gedanken-Temperaturen	153
AB 54	Gesprächshaltung	154
AB 55	Kleines Wortprotokoll	155
AB 56	Kurzer Dialog zum sokratischen Fragen	157
INFO 4	Drei Filter	158
AB 57	Meinungen	161
AB 58	Meinungen drücken nur Meinungen aus	162
AB 59	Metagespräch	163
AB 60	Perspektiven	166
AB 61	Verhältniskrankheit oder Morbus praepositionis	167

7 Hilfreiches Wissen zur Sokratischen Gesprächsführung vermitteln

INFO 5	Sokrates – ein Einseitenroman	170
INFO 6	Sokrates – ein Einseitenbericht	172
INFO 7	Absolute Gewissheit	173
AB 62	Scheinbare absolute Gewissheit	174
INFO 8	Denkfehler – Erläuterung	176
INFO 9	Denkfehler	177
AB 63	Denkfehler-Training	179
INFO 10	Irrationalität	181
INFO 11	Kosten der kognitiven Dissonanz – Erklärung	182
INFO 12	Kosten der kognitiven Dissonanz	183
INFO 13	Kognition	184
INFO 14	Sokratischer Dialog: ein Beispiel	185

4 Disputation

4.1 Einführung

Definition

Nachweislich findet sich der Begriff **Disputation** nicht in den platonischen Schriften. Wir kennen *Disputation* als philosophisches Streitgespräch, als mündliche Verteidigung der eigenen Doktorarbeit im Promotionsverfahren. Das lateinische Wort *Disputatio* bedeutet: *Erörterung, Unterredung, Abhandlung*. Das Verb *disputare* lässt sich mit den entsprechend verbalisierten Formen übersetzen, aber auch mit *abrechnen, ins Reine bringen*.

Disputation in der KVT und REVt. Im kognitiv-verhaltenstherapeutischen Vorgehen wird als *Disputation* jene Phase bezeichnet, in der bestimmte Meinungen und Überzeugungen näher betrachtet, mittels verschiedener Untersuchungsmethoden auf *Irrationalität* bzw. *Dysfunktionalität* geprüft und entsprechend neu-, um- oder rekonstruiert werden. Die Disputation stellt einen Beurteilungsprozess der Angemessenheit von Gedanken sowie deren Interpretationen und Bewertungen dar. Sie lässt sich auch als Konfrontation zweier oder mehrerer Konzepte beschreiben, wie ein Ereignis oder Sachverhalt gesehen und beurteilt werden kann (nach Hollen & Böhmer, 2018).

Am bekanntesten dürften die Anwendungen von Disputationen im Rahmen der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REVt) nach Albert Ellis sein. *Disputation* charakterisiert hier einen »aktiven Ansatz, mit dem Klienten dabei unterstützt werden sollen, die Nützlichkeit und Effektivität der Elemente ihrer Überzeugungssysteme zu bewerten«. Sie erlaubt es ihnen, »Überzeugungen, die sie in der Regel in Schwierigkeiten bringen, zu untersuchen, zu bewerten, zu prüfen und letztlich zu ersetzen« (Ellis & MacLaren, 2015, S. 66).

Rationale und irrationale Überzeugungen. Als *irrational* (*irrational beliefs*) werden rigide und dogmatische Überzeugungen bezeichnet, die nicht voll umfänglich durch die soziale Realität gestützt werden (Ellis & MacLaren, 2015). Sie sind operational dadurch definiert, dass sie zu unangemessenen, übertriebenen Reaktionen führen – bei Gefühlen und Handlungen –, dass sie die betroffene Person stark belasten und der Umsetzung eigener Wertorientierungen, der Verwirklichung eigener Ziele im Wege stehen. Somit werden sie als selbstschädigend und nicht zielführend betrachtet. Der letztgenannte Aspekt ist auch die Begründung für eine andere Benennung: *dysfunktional* (vgl. Wilken, 2019). Als *rational* bzw. *funktional* werden Überzeugungen (*rational beliefs*) bezeichnet, wenn sie flexibel, adaptiv und mit der sozialen Realität konsistent sind und sie uns beim Erreichen unserer Ziele helfen (nach Ellis & MacLaren, 2015).

Disputation und Sokratischer Dialog. Gehört die Disputation zum Sokratischen Dialog, d. h. stellt sie eine Untergruppe des Sokratischen Dialogs dar? Oder ist der Sokratische Dialog ein Kernstück der Disputation, d. h. stellt er eine Untergruppe der Disputation dar? Interessanterweise gibt es darüber kontroverse Meinungen. Als ein Nebeneinander betrachtet beschreibt z. B. Wilken (2019) die Disputation als Technik und Strategie, den Sokratischen Dialog als Haltung, ähnlich Stavemann (2015), der die Disputtechniken als Fragetechniken charakterisiert und den Sokratischen Dialog als Gesprächsführungsstil.

Wichtig

In diesem Tools-Buch stellt der Sokratische Dialog die übergeordnete Haltung und Gesprächsmethodik dar, mit der sich die Therapeutin einer Vielzahl von Disputations- und Gesprächstechniken bedienen kann.

Ablauf einer Disputation. Zu jeder Disputation gehören:

- Auswahl der zu betrachtenden Kognitionen
- Vorbereitung der Befragung
- Prüfung relevanter Kognitionen
- Bewusstheit über die Ausrichtung bzw. Ziele der Befragung
- modellhaftes Erlernen des Prozesses (Psychoedukation)
- Neukonstruktion ehemals dysfunktionaler Kognitionen
- Nachprüfen (z. B. Advocatus diaboli)
- Umsetzung (Vornahme)

Einteilung. Disputationen können eingeteilt werden in *kognitive*, *emotive* und *verhaltensorientierte* Methoden (Wilken, 2019). Spricht man nur von *Disputation*, wird darunter im Allgemeinen die *kognitive Disputation* verstanden. Wichtig ist darauf hinzuweisen, dass Kognition, Emotion und Handeln sich stets einander transaktional beeinflussen. Dauerhafte kognitive Umstrukturierung kann daher nur durch die Arbeit auf allen drei Ebenen erreicht werden.

4.2 Arbeitsmaterial

AB 13 Dem Erzählprozess eine Richtung geben

Befragt nach dem einzubringenden Problem, beginnen viele Patientinnen, eine entsprechende, oftmals längere Geschichte zu erzählen. Die Therapeutin kann aufmerksam zuhören und nach Abschluss gezielte Fragen dazu stellen. Oder: Sie steigt bereits anfänglich mit konkreten Fragen ein, um dem Erzählprozess eine von ihr beabsichtigte Struktur und Richtung zu geben. Das Arbeitsblatt zeigt Möglichkeiten für die zweite Variante.

AB 14 Aktivierendes Ereignis (A)

Hier wird die Patientin trainiert, den Anlass einer Situation herauszufinden und einzuordnen. Das Arbeitsblatt dient ebenso zur Information der Therapeutin. Es ergänzt und wiederholt die Arbeitsschritte von Arbeitsblatt 12 »ABC-Schema«.

AB 15 Beschreiben – Interpretieren – Bewerten

Wenn wir etwas sagen oder denken, sind wir uns im Allgemeinen nicht darüber bewusst, auf welcher Wahrnehmungsebene der Inhalt sich ausdrückt (vgl. Lotz, 2003; Stavemann, 1999): Beschreibung (De-skription), Interpretation (Interferenz) oder Bewertung (Evaluation). Die Unterscheidung wird erklärt und die Klientin aufgefordert, an Beispielen entsprechende Zuordnungen durchzuführen.

INFO 2 Einteilung der kognitiven Disputationen

Auf diesem Informationsblatt werden die drei Kategorien einer kognitiven Disputation beschrieben sowie die beiden Grundfragetypen aufgeführt.

AB 16 Disputation – Wissenscheck

An die Therapeutin werden Fragen zum Inhalt des vorausgehenden Grundlagentextes gestellt, um wichtige Feststellungen durch das eigene Beantworten wiederholen zu können.

AB 17 Disputation – Vorbereitungen

Auf diesem Arbeitsblatt wird dargelegt, was zu tun ist, bevor die Therapeutin mit dem Disputieren beginnt. Dazu werden fünf Aussagemuster von Klientinnen aufgezeigt und die entsprechenden Fra-geperspektiven beschrieben.

AB 18 Disputation – Einstieg

Nach Auswählen des Problems – z. B. AB 12 »ABC-Schema« – und eventueller disputationseinleitender Veränderung der Aussagemuster der Klientin wird auf diesem Arbeitsblatt dargestellt, wie die Therapeutin durch Aufgreifen der Äußerungen mit der Disputation anfangen kann.

AB 19 Empirische Disputation

Auf diesem Arbeitsblatt findet die Therapeutin eine Reihe konkreter Fragen für das Vorgehen der empirischen Disputation.

AB 20 Empirische Unrichtigkeit

Die Klientin wird mit diesem Arbeitsblatt in die verschiedenen Schritte des Prüfprozesses eingeführt.

AB 21 Logische Disputation

Die Klientin hat einen Gedanken-zusammenhang bzw. eine Aussage entdeckt, die in dieser Weise logisch widersprüchlich ist. Sie wird daraufhin in die Methode der logischen Disputation eingeführt.

AB 22 Hedonistische Disputation

Mit dem Arbeitsblatt wird die Klientin in das Vorgehen der hedonistischen Disputation eingeführt. Der Abschnitt »Glücksbefragung« pointiert die Absicht.

AB 23 Frage-Spektrum

Fragen gehören zu den wichtigsten Werkzeugen eines beratend-therapeutischen Gesprächs. Eine besondere Bedeutung kommt ihnen im Sokratischen Dialog zu, wenn bestimmte Meinungen überprüft werden sollen. Fragen helfen, fehlerhafte Auffassungen aufzuspüren, und sie helfen, Veränderungsprozesse einzuleiten. Dieses Arbeitsblatt gibt eine Übersicht und damit Anregungen für Fragen bzw. Fragekategorien.

AB 24 Sokratische Selbsthilfe

Wenn die Klientin aufgrund der gemeinsamen Arbeit schon typische sokratische Vorgehensweisen erlebt hat, kann man sie selbst bestimmte Fragen an sich stellen lassen. Mit diesem Arbeitsblatt wird die Hilfe zur Selbsthilfe aktiviert und trainiert.

AB 25 Das Leben neu (er)finden

Hier schreibt die Klientin auf, wie sie in ihrem Lebensraum handeln, fühlen und die Dinge des Lebens betrachten will. Statt vorhandene Probleme zu reduzieren oder auszuräumen, sucht und beschreibt sie neue Lebensentwürfe.

AB 26 Um was geht es wirklich?

Statt ausgewählte Gedanken zu überprüfen, fragt die Therapeutin nach dahinterstehenden Kognitionen. Dieses ist ein Beispiel für *regressive Abstraktion*, für das Suchen nach übergeordneten Kognitionen.

AB 27 Werteorientierungen – Wohin soll's gehen?

Das Arbeitsblatt will die Wertigkeit der Anstrengung im Sokratischen Dialog für die Klientin vorab deutlich machen und zu einer motivierten Entscheidung führen, die Gesprächsprozesse zu durchlaufen. Sollte die Motivation »schwächeln«, kann die Therapeutin immer auf dieses Blatt zurückkommen bzw. es aktuell mit der Klientin anpassen: Lohnt sich die Anstrengung, in eine Disputation einzusteigen?

AB 28 Gedanken, die im Wege stehen

Bei der Diskussion eines Themas oder bei einer Situationsanalyse (AB 9 »Situationsanalyse«) kann die Klientin auf Gedanken stoßen, die einem erwünschten Erleben und/oder einer erstrebten Handlungsweise im Wege stehen. Hier wird die Klientin in fünf Schritten angeleitet, wie sie damit umgehen kann.

AB 29 Neukonstruktion

Auf diesem Arbeitsblatt formuliert die Klientin bestimmte Gedanken neu, die sich als nicht rational und nicht funktional im Rahmen der Disputation erwiesen haben.

AB 30 Advocatus diaboli

Die Klientin wird mit ihren durch die Disputation neu gefundenen, neu formulierten Gedanken (s. AB 29 »Neukonstruktion«) konfrontiert. Sie soll Stellung dazu nehmen, ob ihre alten Gedankenausführungen nicht doch richtig und stimmiger sind. Sie wird mit dieser Frage »in Versuchung geführt«, um feststellen zu können, ob sie von ihren Neukonstruktionen überzeugt ist.

AB 31 Meine Vornahme

Das Arbeitsblatt zielt auf jene Gesprächsphase ab, in welcher die Klientin nach Anwendung des sokratischen Vorgehens und der darauffolgenden Neukonstruktion ihrer Gedanken eine neue, realistische und hilfreiche Sichtweise gefunden hat. Diese formuliert sie noch einmal und nimmt sich vor, die veränderte Perspektive zukünftig umzusetzen. Hierbei stellt sie einen deutlichen Bezug zum eigenen Leben her. Auf dem Arbeitsblatt wird mit den gleichlautenden Wörtern *Vorname* und *Vornahme* gespielt.

- Als Therapeutin können Sie dem Erzählen Ihrer Klientin eine Richtung geben. Durch gezielte Fragen wählen Sie aus dem bis dahin Vorgebrachten bestimmte Aspekte oder Zusammenhänge aus. Somit steuern Sie schon relativ früh den weiteren Gesprächsverlauf, um die Thematik prägnant zu erfassen.

Beispiel

K: »Gestern habe ich wieder einmal echt bescheuert reagiert.«

Mit verschiedenen Möglichkeiten können Sie direkt darauf eingehen.

- (1) Sehr allgemein:
 - »Erzählen Sie!«
 - »Was war ...?«
 - »Was war gestern?«
- (2) Auf die Reaktion bezogen:
 - »Was haben Sie gemacht ...?«
 - »Was haben Sie denn gemacht?«
 - »Wie haben Sie denn reagiert?«
- (3) Von der Reaktion auf den Anlass schließen:
 - »Auf was haben Sie reagiert?«
 - »Was war der Anlass, dass Sie so reagiert haben?«
 - »Auf was haben Sie denn – wie Sie sagen – wieder einmal echt bescheuert reagiert?«
- (4) Wenn möglich, am Konkreten allgemeine Muster erfragen:
 - »Was haben Sie wieder einmal gemacht?«
 - »In welcher Weise war Ihre Reaktion typisch?«
 - »Was war das wieder einmal Bescheuerte?«
 - »Was ist das, was wieder einmal abgelaufen ist?«
- (5) Gleich auf die Bewertung eingehen:
 - »Wie finden Sie es, dass Sie so reagiert haben?«
 - »Wie bewerten Sie Ihre Reaktion?«
 - »Wie finden Sie, dass Sie wieder einmal echt bescheuert reagiert haben?«
 - »Was halten Sie davon, dass Sie wieder einmal echt bescheuert reagiert haben?«

Finden Sie für die beiden folgenden Aussagen jeweils eine Antwort bzw. Frage gemäß den oben aufgeführten Interventionen (1)–(5).

»Mein Gespräch heute Morgen ist richtig gut gelungen.«

- ">// (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

»Er hätte mich nicht so ungerecht verurteilen dürfen.«

- // (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

Am Anfang eines Dialogs steht die Themenauswahl. Über was genau möchten Sie sprechen? Je enger und klarer das Thema umrissen bzw. ausgedrückt wird, umso effektiver kann das Gespräch hierüber sein.

Was wollen Sie auswählen? Kreuzen Sie an:

- Eine bestimmte Reaktion von Ihnen in einer *bestimmten Situation*?
- Eine bestimmte, typische Reaktion von Ihnen in einer *wiederkehrenden Situation*?

Und das ...

- im Bereich Emotionen?
- Im Bereich Ihres Handelns?
- Im Bereich von Körperempfindungen?
- Im Bereich von Gedankenprozessen?
- In mehreren dieser Bereiche?

Thema einordnen

Trainieren Sie das Einordnen des Themas. Was ist der Anlass für das Problem – wählen Sie aus:

- (a) äußeres Ereignis (andere Personen, äußere Vorgänge)
- (b) äußeres Ereignis (eigene Person, eigene Handlung)
- (c) inneres Ereignis (Körperreaktion)
- (d) inneres Ereignis (Gefühl)
- (e) inneres Ereignis (Gedanken)

Zum Üben. Schreiben Sie nach jedem der gleich folgenden Beispiele die entsprechende Einordnung. Benennen Sie diese mit den oben angegebenen Formulierungen; schreiben Sie nicht nur (a), sondern »äußeres Ereignis (andere Person, äußere Vorgänge)« usw. Die Lösungsvorschläge finden Sie am Ende dieses Arbeitsblatts.

(1) Sie sind ängstlich, stark verunsichert, erleben ein Gedankenkarussell mit Überlegungen wie »Ich packe das nicht« oder »Wie wird das alles weitergehen?«. Der Auslöser: Ihr Chef hat heute zu Ihnen gesagt: »Wenn Ihnen das noch einmal passiert, müssen wir uns ernsthaft unterhalten!«

.....

(2) Sie sind deutlich verärgert. Ein fremdes Auto steht in Ihrer Einfahrt. Sie überlegen, was Sie machen sollen.

.....

(3) Sie sind traurig. Sie haben heute doch Alkohol getrunken, obwohl Sie eine Woche aussetzen wollten. Sie bewerten das als persönliches Versagen.

.....

- (4) Sie ärgern sich (wieder einmal), dass Sie Angst vor Hunden haben. Sie sind gerade keinem begegnet; Sie ärgern sich über ihre generelle Angst vor Hunden – und das, obwohl Sie promovierte Biologin sind.
-

- (5) Sie sind traurig und verärgert darüber, dass Sie sich so wenig zutrauen, dass Sie in manchen Bereichen so eine schlechte Meinung von sich haben. Sie wollen jetzt nicht Ihre Gefühle besprechen – Traurigkeit, Ärger –, sondern Ihre Selbsteinschätzung: »Ich traue mir wenig zu.«
-

- (6) Als Ihre Kommilitonin Ihnen ein Kompliment gemacht hat, sind Sie rot geworden. Sie spüren Scham und Verlegenheit. Sie ärgern sich, dass Sie rot geworden sind. Diesen Ärger möchten Sie thematisieren.
-

So können also Handlungen, Gefühle, Körperreaktionen und Gedanken – eigene wie die von anderen – *Auslöser (A)* sein für wiederum eigene Gedanken, Vorstellungen, Erinnerungen, Interpretationen, Bewertungen, für eigene Handlungen, Gefühle und Körperreaktionen. Die *Auslöser* aktivieren entsprechende Folgen und werden deshalb auch als *Aktivierendes Ereignis (A)* bezeichnet. Sie sind der Start einer Reaktionskette. Andere Begriffe für den kennzeichnenden Buchstaben A lauten:

- **Auswahl**
- **Anfang**
- **Auslöser**
- **Anlass**
- **Ausgangspunkt, Ausgangssituation**
- **Aktivierendes Ereignis**

Wichtig

Meistens scheint es – das ist die typische Alltagssicht –, dass das *aktivierende Ereignis*, der *Auslöser*, die Reaktionen direkt »verursacht«. Das ist fast niemals der Fall. Tatsächlich werden die Reaktionen (nur) angeschoben, nicht verursacht.

Durch den *Auslöser (A)* werden Gedanken- und Bewertungsnetzwerke, Bilder und Erfahrungen aktiviert. Aufgrund dieses blitzartig ablaufenden Prozesses reagieren wir dann mit entsprechenden Gefühlen, Handlungen, körperlichen Reaktionen sowie mit weiteren Gedankenketten.

Schreiben Sie zu den nächsten Beispielen unter A den *unmittelbaren Ausgangspunkt*, den *Auslöser*, den genauen *Anlass*. Die Lösungsvorschläge finden Sie am Ende dieses Arbeitsblatts.

- (7) Als heute Morgen unser Lehrer sagte, dass wir morgen einen Test schreiben werden, bekam ich augenblicklich Herzklopfen, schwitzende Hände und ziemlichen Bammel.

A

.....

- (8) Ich bin wirklich verärgert darüber, dass meine Frau den Termin vergessen hat, zumal ich sie morgens noch daran erinnert habe.

A

.....

- (9) Mein Mann hat hohen Blutzucker. Das tut mir sehr leid und macht mir viele Sorgen.

A

.....

- (10) Oft denke ich, dass ich der heutigen Welt nicht gewachsen bin. Dann ziehe ich mich zurück, schlafte viel und bin insgesamt ziemlich depressiv.

A

.....

- (11) Gestern war ich wirklich müde. Deswegen hatte ich mich entschlossen, mich etwas auf der Couch auszuruhen. Kaum hatte ich mich hingelegt, da fing das Baby unserer Nachbarn an, laut zu schreien. Dann war es vorbei mit dem Schlafen. Ärgerlich. Nun ja, das Baby kann ja nichts dafür. Meine Nachbarn natürlich auch nicht!

A

.....

- (12) Ich habe wenig Selbstwert. Das führt dazu, dass ich in Diskussionen oftmals nicht meine Meinung vertrete und anderen Recht gebe, obwohl ich eine klar andere Meinung habe.

A

.....

Lösungsangebote für die Aufgaben

- (1) Der *Auslöser* ist ein äußeres Ereignis, die Aussage des Chefs.
- (2) Der *Auslöser* ist ein äußeres Ereignis, das fremde Auto in Ihrer Einfahrt.
- (3) Der *Auslöser* ist ein äußeres Ereignis, eines von Ihnen selbst: das Trinken von Alkohol.
- (4) Der *Auslöser* ist ein inneres Ereignis, in diesem Fall ein eigenes Gefühl. Und je nachdem, was Sie betrachten möchten: Ihre Angst oder Ihren Ärger über die Angst.
- (5) Der *Auslöser* ist ein inneres Ereignis, in diesem Fall ein eigener Gedanke: »Ich traue mir wenig zu.«
- (6) Der *Auslöser* für Ihren Ärger ist ein inneres Ereignis, eine Körperreaktion: das Erröten.
- (7) Unser Lehrer sagte: »Morgen werden wir einen Test schreiben.«
- (8) Meine Frau hat den Termin vergessen.
- (9) Mein Mann hat hohen Blutzucker.
- (10) Ich bin der heutigen Welt nicht gewachsen.
- (11) Das Baby unserer Nachbarn fing an, laut zu schreien.
- (12) Ich habe wenig Selbstwert.