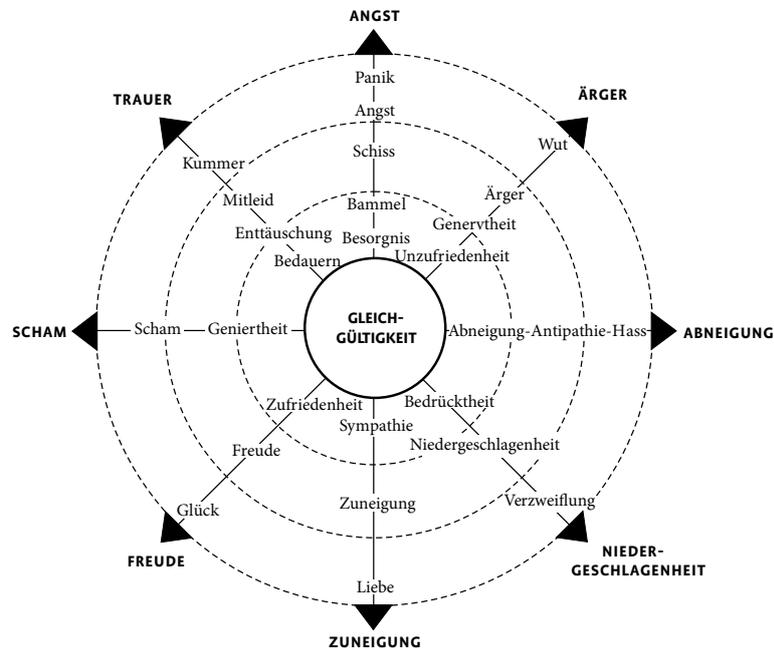
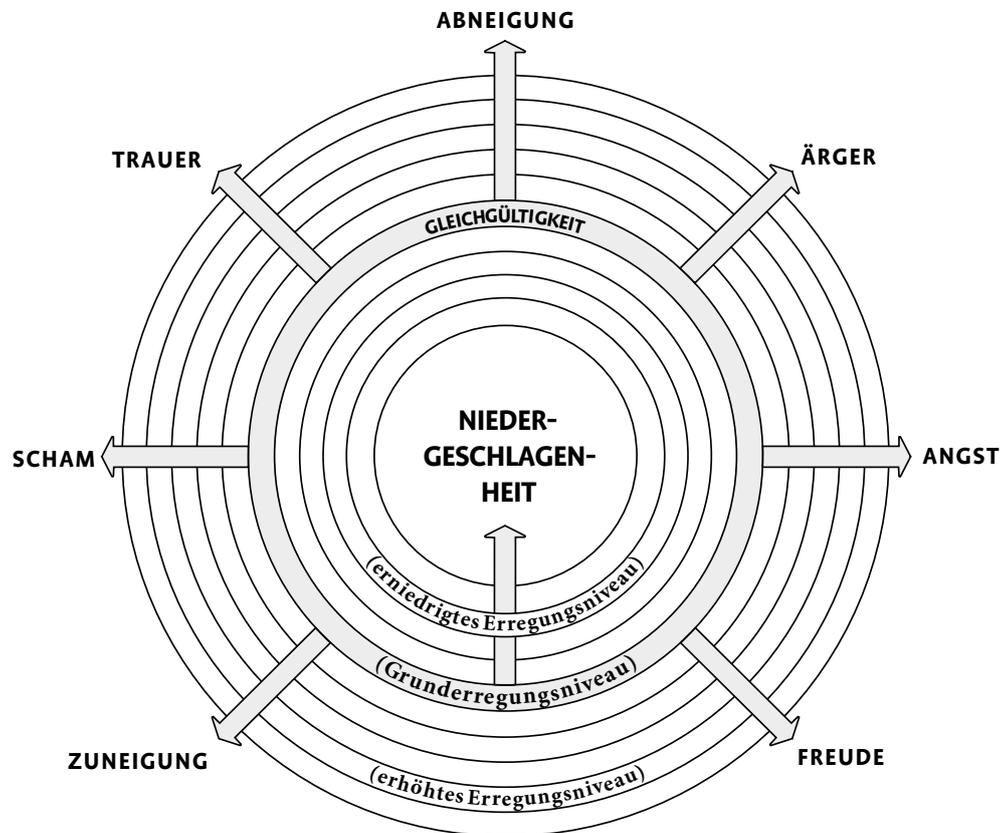


Gefühlsstern und Zuordnungskategorien



Emotionen	Körperliche Begleitsymptome	Kognitionen	Körpergefühle
Freude	Erröten	Unsicherheit	Hunger
Zuneigung	Schwindelgefühl	Misstrauen	Körperschutz
Gleichgültigkeit	Ohrensausen	Unglaublichkeit	Kalte
Hass	Herzrasen	verhöhnt werden	Durst
Zufriedenheit	Herzstiche	Vertrauen	Druck
Scham	Schwitzen	Einsamkeit	Müdigkeit
Besorgnis	Zittern	Sicherheit	Warme
Enttäuschung	Atembeschwerden	Verbundenheit	
Angst	Harndrang	Abhängigkeit	
Kummer	Übelkeit	Freiheit	
Niedergeschlagenheit	Kreislaufstörungen	verpflichtet sein	
Trauer	Verstopfung	ohnmächtig sein	
Unzufriedenheit	Kopfschmerzen	ausgeliefert sein	
Panik	Muskelentspannung	gemocht werden	
Wut	Erblassen	ausgelacht werden	
Liebe	ohnmächtig werden	abgelehnt werden	
Ärger			
Abneigung			

Gefühlsstern mit Einteilung in Erregungsniveaus und der Zeitbezug von Emotionen



Gefühlsstern mit Einteilung nach dem Erregungsniveau. Der graue Kreis in der Mitte bezeichnet das Grunderregungsniveau, das mit dem »neutralen Gefühl« Gleichgültigkeit einhergeht. Je weiter die Emotionen nach außen auf den Strahlen angesiedelt sind, umso höher ist das sie begleitende Erregungsniveau. Mit wachsender Entfernung vom neutralen Gefühl zum Zentrum hin schwächt es sich ab. Es liegt dann unter dem Normalniveau. Die konzentrischen Kreise stellen diese unterschiedlichen Erregungsniveaus dar.

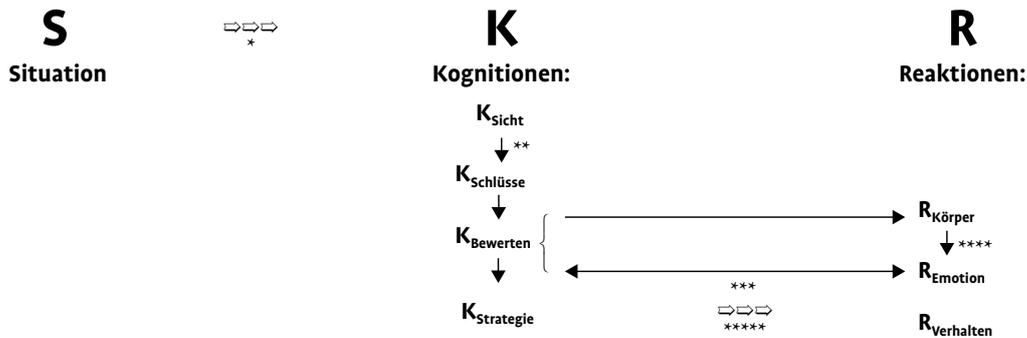
Das SKR-Modell (Inhalt und Struktur)

Die folgende Übersicht zeigt das Emotionsmodell der IKVT im Zusammenhang.

Das SKR-Modell inhaltlich:

	Was steht hier?	Mit welchen Hilfsfragen finde ich das heraus?
Situation S	Möglichst sachliches Beschreiben der Situation	»Was geschieht gerade zu dem Zeitpunkt, als ich diesen Gedanken bzw. dieses Gefühl habe? Was kann jeder Mensch ohne Vorwissen in dieser Situation wahrnehmen und beschreiben?«
Kognitionen K	Alle bewussten und unbewussten Gedanken zum Zeitpunkt S	K_{Perspektive}: »Was sehe ich persönlich in der Situation mit meinem Vorwissen, meinen Normen und Zielen?« K_{Schlüsse}: »Was schließe ich daraus, welche persönlichen Konsequenzen vermute ich?« K_{Bewerten}: »Wie finde (bzw. fände) ich das?« K_{Strategie}: »Wie will ich mit dieser Situation umgehen?«
Reaktionen R	Gefühlsreaktion Körperreaktion Verhaltensreaktion	R_{Emotion}: »Welches Gefühl habe ich nach dem Bewerten?« R_{Physiologie}: »Spüre ich körperliche Begleitsymptome?« R_{Verhalten}: »Was genau tue ich daraufhin?«

Zeitlicher Ablauf des SKR-Modells:



Zur Bedeutung der Pfeile:

- * K bezieht sich auf den Zeitpunkt S. Inhaltlich kann K sich auf S beziehen, muss es aber nicht.
- ** Die kognitiven Prozesse verlaufen zeitlich aufeinanderfolgend.
- *** Die Bewertungs-Gefühls-Logik ermöglicht ein Rekonstruieren des K-Prozesses.
- **** Die Erregungshöhe beeinflusst die Intensität des wahrgenommenen Gefühls.
- ***** Das Verhalten kann der spontanen Strategie entsprechen, muss es aber nicht.

Das SKR-Modell – Aufgabenblatt

S: Situation (Wo bin ich und was geschieht gerade, als ich diese Gedanken/dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

.....

.....

.....

.....

.....

K: Kognitionen

Persönliche Sichtweise in der Situation (Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen Zielen und Normen in der Situation?)

.....

.....

.....

.....

.....

Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen (Welche Schlüsse ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise? Welche persönlichen Konsequenzen vermute ich?)

.....

.....

.....

.....

.....

Das SKR-Modell – Aufgabenblatt

Bewerten der Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen (Wie finde bzw. fände ich das?)

.....

Strategie (Wie will ich spontan mit dieser Situation umzugehen?)

.....

.....

R: Reaktionen

Gefühlsreaktion (Welches Gefühl habe ich? Wie stark?)

.....

.....

Körperreaktion (Spüre ich körperliche Begleiterscheinungen?)

.....

.....

Verhaltensreaktion (Was genau tue ich daraufhin?)

.....

.....

Das SKRZ-Modell – Aufgabenblatt

S: Situation (Wo bin ich und was geschieht gerade, als ich diese Gedanken/dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

.....

.....

.....

.....

.....

K: Kognitionen

Persönliche Sichtweise in der Situation (Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen Zielen und Normen in der Situation?)

.....

.....

.....

.....

.....

Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen (Welche Schlüsse ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise? Welche persönlichen Konsequenzen vermute ich?)

.....

.....

.....

.....

.....

Bewerten der Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen (Wie finde bzw. fände ich das?)

.....

.....

Das SKRZ-Modell – Aufgabenblatt

Strategie (Wie will ich spontan mit dieser Situation umgehen?)

.....
.....

R: Reaktionen

Gefühlsreaktion (Welches Gefühl habe ich? Wie stark?)

.....
.....

Körperreaktion (Spüre ich körperliche Begleiterscheinungen?)

.....
.....

Verhaltensreaktion (Was genau tue ich daraufhin?)

.....
.....

Z: Ziele

Zielgefühl (Welches Gefühl halte ich unter Berücksichtigen meiner Normen und Ziele in der Situation für angemessen? Wie stark?)

.....
.....

Zielverhalten (Welches Verhalten halte ich unter Berücksichtigen meiner Normen und Ziele in der Situation für angemessen?)

.....
.....

Selbstanalyse von Emotionen – Aufgabenblatt

Das SKRZ-Modell erstellen

S: Situation (Wo bin ich, was geschieht gerade, als ich diese Gedanken/dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

.....

.....

.....

.....

K: Kognitionen

Persönliche Sichtweise in der Situation (Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen Zielen und Normen in der Situation?)

.....

.....

.....

.....

Schlussfolgerungen und vermutete persönliche Konsequenzen (Was schließe ich aus meiner persönlichen Sichtweise? Welche persönlichen Konsequenzen vermute ich?)

.....

.....

Bewertung der Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen (Wie finde bzw. fände ich diese Konsequenzen?)

.....

Strategie (Wie will ich spontan mit dieser Situation umgehen?)

.....

.....

Selbstanalyse von Emotionen – Aufgabenblatt

R: Reaktionen

Gefühlsreaktion (Welches Gefühl habe ich? Wie stark?)

.....

Körperreaktion (Spüre ich körperliche Begleiterscheinungen?)

.....

Verhaltensreaktion (Was genau tue ich daraufhin?)

.....

Z: Ziele

Zielgefühl (Welches Gefühl halte ich bei meinen Normen und Ziele in der Situation für angemessen? Wie stark?)

.....

Zielverhalten (Welches Verhalten halte ich bei meinen Normen und Ziele in der Situation für angemessen?)

.....

Das SKRZ-Modell prüfen

Situation prüfen (Beschreibe ich sachlich einen konkreten Zeitpunkt? Kann das jeder so wahrnehmen und beschreiben?)

.....

.....

(Ggf.: Wie lautet meine verbesserte Situationsbeschreibung?)

.....

Reaktionen prüfen

Gefühlsreaktion prüfen: (Ist ein Gefühl genannt? Bei mehreren das auswählen, das zum identifizierten Problem gehört. Ist dies das Gefühl zum Zeitpunkt S? Stärke von 1–10?)

.....

.....

Selbstanalyse von Emotionen – Aufgabenblatt

Körperreaktion prüfen: (Gehören die körperlichen Begleitsymptome zu *diesem* Gefühl? Passen sie zur Emotionsstärke?)

.....

.....

Verhaltensreaktion prüfen: (Ist ein konkretes Verhalten genannt? Bezieht es sich auf den Zeitpunkt S?)

.....

.....

(Ggf.: Wie lauten meine verbesserten Gefühls-, Körper-, Verhaltensreaktionen?)

.....

Ziele prüfen

Zielgefühl prüfen: (Ist ein Gefühl genannt? Ist es realistisch und an den Oberzielen orientiert? Bezieht es sich auf den Zeitpunkt S?)

.....

Zielverhalten prüfen: (Ist konkretes Verhalten beschrieben? Bezieht es sich auf den Zeitpunkt S? Ist es realistisch, erreichbar, Oberziel-orientiert? Vermute ich neue Fähigkeiten wegen der Gefühlsänderung? Ist es als Lernziel formuliert?)

.....

.....

(Ggf.: Wie lautet mein verbessertes Zielgefühl oder Zielverhalten?)

.....

Kognitionen prüfen

Persönliche Sichtweise prüfen: (Sind meine übergeordneten Normen und Konzepte enthalten? Erfüllt meine persönliche Sichtweise die Kriterien für sinnvolles Denken?)

.....

.....

.....

Selbstanalyse von Emotionen – Aufgabenblatt

(Ggf.: Wie lautet meine verbesserte persönliche Sichtweise?)

.....

Schlussfolgerungen prüfen: (Sind die Schlüsse und vermuteten Konsequenzen zwingend und logisch? Falls nein: Was könnte noch passieren? Ist der Bezug zu meinem Problem und zum Gefühl deutlich? Erfüllen die Schlussfolgerungen die Kriterien für sinnvolles Denken?)

.....

.....

(Ggf.: Wie lauten meine verbesserten Schlussfolgerungen?)

.....

Bewertung prüfen: (Ist die Bewertung angemessen? Würdigt sie alle Vor- und Nachteile? Erfüllt die Bewertung die Kriterien für sinnvolles Denken?)

.....

.....

(Ggf.: Wie lautet meine verbesserte Bewertung?)

.....

Strategie prüfen: (Ist meine typische Bewältigungsstrategie für S benannt? Erfüllt sie die Kriterien für sinnvolles Denken?)

.....

.....

(Ggf.: Wie lautet meine verbesserte Strategie?)

.....

Die neue Denkweise (Was will ich künftig in so einer Situation denken? Führt dies zum Zielgefühl und -verhalten? Erfüllt K^{neu} die Kriterien für sinnvolles Denken?)

.....

.....

Neu erarbeitete Erkenntnisse glauben lernen

Sie haben nun Ihre unangemessenen, krankmachenden Gedanken und Gefühle aufgespürt, die beteiligten Denkmuster geprüft und für unsinnige oder krankmachende haben Sie sinnvollere Alternativen erarbeitet.

Sie befinden sich jetzt auf der Einsichtsebene: Sie wissen, was Sie sinnvollerweise denken sollten, um nicht erneut in unangemessene emotionale Probleme zu geraten. Doch obwohl Sie wissen, dass Ihre Gefühle durch subjektives Wahrnehmen, Einschätzen, Schlussfolgern und Bewerten entstehen, dass Sie für Ihr Denken, Fühlen und Verhalten selbst verantwortlich sind, und gesehen haben, wie unangemessene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern sind, ist es oft schwer, diese neuen Einsichten auch in eigenes Denken, Fühlen und Handeln umzusetzen.

Vielleicht haben Sie schon versucht, Ihre neuen Erkenntnisse auszuprobieren und umzusetzen und mussten dabei – wie die meisten anderen auch – frustriert feststellen, dass neue Einsichten dem Glauben und besonders dem Können oft weit vorausseilen, dass Sie wieder einmal unangemessen bewertet haben und die alten nachfolgenden Gefühlskonsequenzen eingefahren haben. Schade, aber das ist leider ganz normal.

Merke

Einsichten oder Erkenntnisse allein bewirken keine Problemlösung. Dazu müssten sie erst verinnerlicht und im Alltag umgesetzt werden.

Vor Ihnen liegt noch ein weiteres Stück Arbeit: Ihre zunächst nur theoretischen, auf Einsicht basierenden Erkenntnisse müssen Sie nun auch noch in der realen Situation glauben lernen. Um etwas glauben zu lernen, ist es hilfreich, es immer wieder im Alltag zu überprüfen. Bewahrheitet es sich und stimmt es mit den Alltagserfahrungen überein, sind wir eher bereit, etwas zu glauben, als wenn dies nicht oder nur teilweise der Fall ist. Je häufiger wir uns von der Richtigkeit und Angemessenheit des neuen Konzepts überzeugen, desto eher übernehmen, verinnerlichen und glauben wir es.

Merke

Einsichten kann man verinnerlichen und glauben lernen, indem man sie im Alltag wiederholt prüft und bestätigt.

Dieser Teil des Veränderungsprozesses ist wohl der lästigste, denn es ist oft mühsam, unangemessene Denk- und Verhaltensmuster durch neue, sinnvolle Alternativen zu ersetzen. Dazu müssen wir lernen umzudenken, alte, verinnerlichte Denkweisen aufzugeben und die neue Art zu denken, zu fühlen und zu handeln, so lange üben, bis wir sie in den entsprechenden Situationen ebenso spontan parat haben wie zuvor die alten, unangemessenen Muster. Aber wer deswegen lieber auf der Einsichtsebene verharren möchte, wäre so richtig schlecht dran. Er wüsste dann künftig zwar, was er gerade wieder einmal falsch denkt und würde erkennen, warum er wieder leidet, hätte aber allein dadurch den alten, unangemessenen Mustern nichts wirkungsvoll entgegenzusetzen.

Die neuen Erkenntnisse führen zwar zum verbesserten Wahrnehmen eigener Denk- und Bewertungsfehler, aber das bedeutet nicht, dass dieser Fortschritt, der für die Veränderung absolut notwendig

Neu erarbeitete Erkenntnisse glauben lernen

ist, als besonders positiv empfunden wird. Denn diese Phase des bereits Besser-Wissens, aber noch nicht Könnens, geht häufig mit Frustration über das eigene Unvermögen einher. Und die führt womöglich einige Ungeduldige unversehens zu einem neuen Problem, wenn sie sich nun wegen ihrer selbst erkannten Fehlleistungen abwerten und herunterputzen.

Merke

Wer es bei neuen Einsichten belässt, sie nicht trainiert und umzusetzen lernt, ist oft frustrierter und unzufriedener mit sich als vorher.

Viele glauben an diesem Punkt, dass sich ihre Situation oder ihre Fähigkeiten verschlechtert haben, weil sie nun mithilfe ihrer neuen Erkenntnisse immer häufiger Fehler bei sich erkennen. Sie reagieren dann entsprechend frustriert oder möchten am liebsten aufgeben, weil sie meinen, immer tiefer abzusacken und es wohl nie zu schaffen.

Tatsächlich haben sich ihre Leistungen und Denkgewohnheiten nicht verschlechtert. Sie haben vielmehr ihre Fähigkeit verbessert, unangemessene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen. Der vermeintliche Rückschritt ist also tatsächlich ein Fortschritt, denn dies ist eine notwendige Voraussetzung für den nun möglichen Veränderungsprozess.

Und nun? Es gibt nun verschiedene Möglichkeiten, den neuen Einsichten auf die Sprünge zu helfen, sie nicht nur kennen, sondern auch glauben lernen. Doch bevor wir damit beginnen, muss man erst festlegen, was genau man üben will, in welchen Bereichen die problemtypischen Situationen liegen. Dazu erstellen Sie zunächst eine Liste möglicher sinnvoller Übungen. All diese Übungen verfolgen das Ziel, dass Sie darin Ihr neues Denken und Verhalten trainieren, dass Sie in ihnen beispielhaft lernen, die alten Denkmuster durch Ihre neuen zu ersetzen. Es geht also nicht um die Übung selbst oder darum, neue Verhaltensweisen einzuüben, sondern in erster Linie darum, Ihr neues Konzept an der Realität zu prüfen, um es leichter glauben zu lernen. Je häufiger Sie dies tun, umso eher haben Sie es dann auch in anderen Situationen parat, denn es wird mit zunehmender Übung generalisieren.

Dabei gehen Sie in drei Stufen vor:

- (1) Zunächst trainieren Sie Ihre neuen Überzeugungen theoretisch, »auf dem Trockenen«, indem Sie SAE-Modelle für die gefundenen Übungsbeispiele erstellen und dazu sinnvolle Alternativgedanken formulieren.
- (2) Danach üben Sie Ihr zielführendes K^{neu} zunächst in der Vorstellung und, wenn Sie das erfolgreich hinbekommen,
- (3) trainieren Sie Ihr K^{neu} mit den aufgestellten Übungen schrittweise auch »live« im Alltag.

Übungsleitern erstellen

Um neue Erkenntnisse glauben zu lernen, müssen sie alltagstauglich sein und »funktionieren«. Um Ihre eigenen K^{neu} glauben zu lernen, wenden Sie diese nun in problemtypischen Situationen an, dort, wo Sie zuvor mit der alten, unangemessenen Denkweise reagiert haben. Diese Übungen dienen dazu, Ihre alten Denkmuster zu widerlegen und Ihre neuen zu trainieren. Es geht dabei nicht darum, neue Verhaltensweisen einzuüben. Das konkrete Verhalten kann daher für den Alltag völlig unwichtig sein.

Je häufiger Sie Ihr K^{neu} in unterschiedlichen Situationen trainieren und durch Erfahrung bestätigen, desto schneller glauben Sie es und haben es auch in anderen problemtypischen Situationen parat. Sie *generalisieren* es.

Sinnvolle Übungsaufgaben suchen

Bevor Sie Ihre Übungen zusammenstellen, lassen Sie uns noch drei allgemeine Anforderungen an solche Aufgaben betrachten:

(1) Übungen sollen gezielt aufzusuchen und auszulösen sein. Sie sollen selbst entscheiden können, wann Sie welche Übungssituation aufsuchen, um sie mit Ihrer selbst gewählten Übungsgeschwindigkeit zu trainieren. Dazu muss das, was Sie üben wollen, durch Sie selbst auszulösen und steuerbar sein. Es sollte nicht vom Verhalten oder von der Reaktion anderer abhängen.

(2) Übungen schädigen nicht. Übungsaufgaben schädigen niemanden, weder Sie selbst noch die, mit denen Sie üben, und sie sind nicht gefährlicher als das normale Alltagsleben.

(3) Übungen sind konkret vom Anfang bis zum Ende beschrieben. Haben Sie sinnvolle Übungen gefunden, sortieren Sie diese nach Schwierigkeit und stellen sie in einer »Übungsleiter« zusammen, damit Sie nicht versehentlich mit der schwersten Aufgabe beginnen, denn das würde sicherlich die meisten überfordern. Um einschätzen zu können, wie schwer man eine Übung findet, muss man eine ganz konkrete Situation vor Augen haben, denn dieselbe Übung kann sich im Schwierigkeitsgrad wesentlich unterscheiden, je nachdem, wie man sie wo durchführt, wer einen dabei beobachtet, wie man spricht welche Mimik man benutzt, was man sagt oder wie viele Menschen dabei sind.

Übungsbeispiele sammeln. Sammeln Sie nun für Ihren Problembereich typische Situationen – leichte bis zu den denkbar schwersten, in denen Sie bisher mit den alten Mustern reagiert haben oder reagieren würden. Schreiben Sie diese Situationen einzeln auf kleine Zettel. Achten Sie dabei darauf, dass alle Übungen den oben beschriebenen Anforderungen entsprechen.

Übungen nach Schwierigkeit sortieren. Die Übungen, die Sie ausgesucht haben, werden Sie unterschiedlich schwer finden. Und um nicht versehentlich sofort mit der schwierigsten zu beginnen und sich damit zu überfordern, erstellen Sie zunächst eine Übungsleiter. Dazu ordnen Sie Ihre Übungsaufgaben nach ihrem Schwierigkeitsgrad und bringen die Zettel mit Ihren Übungen in eine Schwierigkeits-Rangreihe. Dies gelingt am einfachsten, wenn Sie zunächst die leichteste und die denkbar schwierigste Übungssituation bestimmen. Diese erhalten die Plätze 1 und 10. Die Aufgabe auf dem nächsten Zettel ist entweder genauso leicht oder schwer und kommt ebenfalls auf Platz 1 oder 10, oder sie liegt irgendwo dazwischen. Alle weiteren Zettel fügen Sie nun entsprechend ein, nachdem Sie jede mit den bereits eingeordneten Übungen daraufhin vergleichen, ob sie leichter, schwerer oder gleich schwer ist. Auf diese Weise ordnen Sie so viele Übungsbeispiele ein, bis möglichst auf jeder Schwierigkeitsstufe mindestens zwei verschiedene Aufgaben stehen.

Übungsleitern erstellen

(1) ----- (2) ----- (3) ----- (4) ----- (5) ----- (6) ----- (7) ----- (8) ----- (9) ----- (10)
niedrigste *höchste*
Schwierigkeitsstufe

Sie beginnen zunächst mit den leichteren Übungen und trainieren sie so lange, bis Sie dabei das K^{neu} so gut parat haben, dass Sie anstelle der alten Gefühlsturbulenzen nun mit Ihrem Zielgefühl reagieren. Erst danach üben Sie auf der nächsten Schwierigkeitsstufe, bis Sie auch dort auf die erstrebte Art und Weise denken, fühlen und handeln. So arbeiten Sie sich schrittweise auf der Übungsleiter so weit empor, wie Sie möchten. Wie auf dem Sprungturm gilt hierbei die Regel, dass es leichter ist, mit schwierigen Aufgaben umzugehen, wenn zuvor die leichteren zielgerecht und erfolgreich bearbeitet wurden. Dies ist auch deswegen so, weil Ihr Selbstvertrauen durch diese Übungserfolge entsprechend steigt. Wenn jemand erst einmal ohne besondere Angst vom Fünfmeterbrett zu springen gelernt hat, ist es bis zum Zehnmeterbrett nur noch halb so weit wie vorher.

Innere Drehbücher erstellen und Vorstellungsübungen durchführen

Haben Sie Ihre persönliche Übungsleiter erstellt, können Sie nun für die angeführten Situationen SAE-Modelle anfertigen, um Ihre alten Denkmuster herauszuarbeiten, sich mit ihnen gedanklich auseinanderzusetzen und neue, zielführende Alternativen (K^{neu}) zu erstellen.

Im nächsten Schritt geht es darum, diese neu erarbeitete Erkenntnis auch glauben zu lernen, und das können Sie umso leichter, je ausführlicher, logischer und plausibler Sie sich selbst begründen, was an Ihren alten Denkweisen unangemessen, unsinnig oder krankmachend ist, weshalb Sie sie ändern sollten, wofür das gut wäre und warum Ihre neue Sichtweise sinnvoll und zielführend ist. Durch diese innere Überzeugungsarbeit werden Ihre alten Denkweisen immer unglaubwürdiger. Erst dann sind Sie normalerweise bereit und offen für neue, alternative Denkweisen, denn kaum jemand gibt ohne Grund, nur mal eben so alte, mehr oder weniger lieb gewonnene Überzeugungen auf. Erst wenn Sie hundertprozentig von Ihrer neuen Sichtweise überzeugt sind, sind Sie bereit, dafür Ihre alte Denkweise aufzugeben.

Merke

Bevor Sie Übungen Ihrer Übungsleiter ausführen, erstellen Sie zunächst dazu SAE-Modelle, erarbeiten dazu zielführende K^{neu} und lernen sie auswendig.

Das Drehbuch

Das eigene Handeln wird durch das Drehbuch bestimmt: Man kann sich allenfalls so verhalten, wie man es sich in der Fantasie vorzustellen vermag. Besitzt man keine Vorstellung von einer Handlung, kann man sie auch nicht durchführen. Bevor Sie Ihre neuen Ziele und Denkmuster mit den Übungen Ihrer Übungsleiter im Alltag ausprobieren und Ihre K^{neu} dort »live« anwenden, sollten Sie dieses Vorhaben daher zunächst in der Vorstellung bis zum erfolgreichen Abschluss durchdenken und vorbereiten, damit Sie nicht plötzlich dastehen wie ein Schauspieler auf der Bühne ohne Drehbuch. Dazu planen und bereiten Sie die eigenen Übungen so gut vor, bis Sie eine klare Vorstellung von ihnen besitzen, bis Sie einen klaren Ablauf, ein inneres Drehbuch vor Augen haben. Sie überlegen sich beispielsweise, wie Sie jemanden ansprechen, welche Worte Sie wählen und worüber Sie reden möchten. Dabei soll Ihnen Ihr K^{neu} während der gesamten Übung präsent sein, denn sonst hatten Sie ja lediglich eine »Augen-zu-und-durch«-Übung absolviert: Sie hatten die Aufgabe zwar »brav« erledigt, dabei aber leider nur Ihre alten, unangemessenen Gedanken und Gefühle wiederbelebt. Und solche Erfahrungen lassen Sie eher vor weiteren Übungen zurückschrecken.

Selbst wenn Sie dabei das angestrebte Verhalten zeigen, wäre die Übung so nicht erfolgreich, denn es geht ja hierbei einzig darum, die neuen Denkweisen anwenden und glauben zu lernen. Und die sind hier gar nicht erst zum Zuge gekommen. Das gezeigte Verhalten allein werden Sie kaum als Erfolg oder als neue Fähigkeit verbuchen, solange Sie dabei weiter mit Ihrem alten emotionalen Problem reagieren.

Im Drehbuch sollten Sie Ihr angestrebtes Ziel erreichen, denn an Katastrophen oder Misserfolgsdrehbüchern besteht kein weiterer Bedarf.

Innere Drehbücher erstellen und Vorstellungsübungen durchführen

Merke

Sobald Sie ein zielführendes Drehbuch für eine Ihrer Übungen von der Übungsleiter erstellt haben, wiederholen Sie es so oft, bis »es sitzt«.

Vorstellungsübungen

Sobald Sie ein zielführendes inneres Drehbuch erstellt haben, trainieren Sie dies mehrfach in der Vorstellung. Dabei können Sie folgendermaßen vorgehen:

- ▶ Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind und entspannen können, um sich dann gedanklich in die beschriebene Situation zu versetzen. Dann versuchen Sie, Ihr neues Drehbuch in Gedanken so anzuwenden, wie Sie es zuvor erstellt haben.
- ▶ Falls Sie während dieser Vorstellungsübung auf Ihre alten unangemessenen Gedanken oder das damit verbundene Gefühl stoßen, unterbrechen Sie sofort Ihre Gedanken per Gedankenstopp, indem Sie laut »Halt! Stopp!« rufen, um daraufhin zunächst Ihr K^{neu} zu wiederholen. Erst danach nehmen Sie die Vorstellungsübung an der unterbrochenen Stelle mit der »laut gedachten« Begründung für Ihr K^{neu} wieder auf.
- ▶ Dieses Vorgehen wiederholen Sie immer dann, sobald Ihr altes unangemessenes Denkmuster oder das dadurch erzeugte Gefühl in der Vorstellungsübung auftaucht.
- ▶ Die Vorstellungsübung ist erfolgreich beendet, wenn Sie ohne die alten unangemessenen Denkmuster oder das damit verbundene Gefühl zu dem Ergebnis gelangen, das Sie in Ihrem Drehbuch vorher festgelegt und beschrieben haben.

Merke

Sie trainieren das neue, angestrebte Denken und Verhalten so lange in der Vorstellung, bis Sie dort die Situation oder Aufgabe zu Ihrer Zufriedenheit meistern. Erst danach führen Sie die Übung auch tatsächlich »live« aus.

Neue Erkenntnisse im Alltag trainieren

Bevor Sie Aufgaben Ihrer Übungsleiter »live« durchführen, haben Sie zuvor zu jeder Aufgabe ein SAE-Modell erstellt, unangemessene Denkmuster eindeutig widerlegt, neue, plausible, zielführende Alternativgedanken erarbeitet und anschließend jede Übung anhand Ihres Drehbuchs mehrfach auf der Vorstellungsebene trainiert. Sie sind also schon recht gut vorbereitet, wenn Sie nun darangehen, Ihr Drehbuch auch real im Alltag einzusetzen.

Der Übungs-Coach

Es ist sehr hilfreich, wenn Sie für Ihre Übungen einen Übungs-Coach gewinnen können, jemanden, der Ihr Handwerkszeug, das SKR- und SAE-Modell und Ihr K^{neu} kennt und mit Ihnen die Übungssituationen aufsucht. Das könnte beispielsweise ein Mitglied der Therapiegruppe, ein guter Freund oder die Partnerin sein. Dieser Übungs-Coach begleitet Sie zu den Übungen, ohne von außen erkennbar dazuzugehören. Er beobachtet Sie unauffällig aus der Distanz und hat folgende Aufgaben:

- ▶ Er dient als Rettungsanker: Sie wissen, dass jemand da ist, an den Sie sich wenden können, wenn Sie sich einmal nicht von Ihren alten Bewertungen befreien können und in die damit verbundenen emotionalen Probleme geraten.
- ▶ Er hilft meist schon allein durch seine Anwesenheit, leichter den inneren Schweinehund zu überwinden, die nötige Selbstüberwindung aufzubringen und nicht zu kneifen.
- ▶ Da Sie sich in den Übungen schlecht selbst beobachten können, dient er als Spiegel: Er soll Ihnen rückmelden, wie er Ihr Übungsverhalten beurteilt, wie Sie auf ihn wirkten, welche Verhaltensweisen er als zielführend einschätzt und welche nicht.

Eigenlob

Erwarten Sie nicht, dass andere Sie für Ihre Fortschritte loben, denn die haben ja meist nichts davon, wenn Sie durch Ihre erfolgreiche Arbeit zum Beispiel an Selbstvertrauen, Durchsetzungsfähigkeit und Selbstsicherheit gewinnen, wenn Sie Ihre Ängste, Niedergeschlagenheit oder Minderwertigkeitsgedanken abbauen.

Sie werden sich daher schon selbst innerlich auf die Schulter klopfen müssen, wenn Sie etwas Zielführendes getan oder erreicht haben. Eigenlob stinkt überhaupt nicht! Im Gegenteil: Es ist eine notwendige Voraussetzung, um mit sich selbst zufrieden zu sein, um unabhängig von der Meinung anderer und selbstsicher zu werden. Vergessen Sie also bitte nicht, sich nach jeder erfolgreichen Übung selbst dafür zu loben, dass Sie sich dazu überwunden haben. Denn die Übungen sind bereits erfolgreich, wenn Sie sich überwinden, sie durchzuführen und das neue Denken trainieren. Und das ist ein Eigenlob wert!

Die neuen Erkenntnisse »live« üben

Um eine Ihrer Aufgaben der Übungsleiter »live« zu üben, gehen Sie folgendermaßen vor:

(1) Sorgfältiges Vorbereiten der Übung. Wir stellten fest, dass eigenes Denken und Handeln durch bewusste oder unbewusste Drehbücher gesteuert wird. Um unnötigen Frustrationserlebnissen vorzubeugen und um nicht ungewollt erneut die alten, unangemessenen Denkweisen zu wiederholen und damit zu verstärken, beachten Sie:

- ▶ Keine »Live«-Übung, ohne vorher ein zielführendes K^{neu} erstellt zu haben!
- ▶ Keine »Live«-Übung, ohne zielführendes Drehbuch!
- ▶ Keine »Live«-Übung, ohne vorherige, erfolgreiche Vorstellungsübung zu dieser Situation!

Neue Erkenntnisse im Alltag trainieren

(2) Konkrete Übungsplanung und gezieltes Herangehen. Bestimmen und planen Sie, wann genau Sie welche Übung wo durchführen möchten. Stimmen Sie den Termin mit Ihrem Übungs-Coach ab und weihen Sie ihn in den geplanten Übungsablauf, Ihr Drehbuch, Ihr K^{neu} und Ihr Übungsziel ein. Suchen Sie dann die Situation so auf, wie Sie es geplant haben.

(3) Das innere Drehbuch abspulen. Die Übung beginnen Sie genau so, wie es Ihr Drehbuch vorsieht. Folgen Sie während des Übens genau dieser selbst gesetzten Vorgabe!

(4) Notfalls Gedankenstopps einlegen. Sollten Sie dabei in die alten, unangemessenen Denkweisen verfallen und in die alten emotionalen Turbulenzen geraten, führen Sie sofort einen Gedankenstopp durch und wiederholen dann Ihr K^{neu} , bis es wieder »sitzt«!

(5) Zeit zur Selbstreflexion nehmen. Nur mit der Ruhe! Nehmen Sie sich die Zeit für Ihre Übung, die Sie brauchen, um sie planmäßig zu Ende zu bringen. Legen Sie so viele Gedankenstopps ein und wiederholen Sie Ihr K^{neu} so oft wie nötig. Machen Sie sich auch während der Übung deutlich, was Sie weshalb wozu machen und kontrollieren Sie ständig, ob Sie noch so denken und handeln, wie es in Ihrem Drehbuch steht.

(6) Übung zu Ende bringen. Versuchen Sie, Ihre Übung bis zum Ende Ihres Drehbuchs durchzuführen. Vermeiden Sie spontane Veränderungen daran oder neue Zielsetzungen und alles, was Sie nicht zuvor gründlich durchdacht haben, um nicht unversehens in den alten Mustern und Gefühlsturbulenzen zu landen.

Sollten Sie Ihren Faden verlieren oder ein ungünstiges Drehbuch geschrieben haben, brechen Sie die Übung ab, erstellen zu Hause ein zielführendes, lernen Sie es auswendig und machen Sie dann einen neuen Anlauf.

(7) Nachbereiten und Bewerten der Übung. Ebenso wichtig wie das gezielte sorgfältige Vorbereiten von »Live«-Übungen durch das Erlernen sinnvoller Alternativgedanken, Drehbücher und Vorstellungsübungen ist deren anschließendes ausführliches Bewerten:

- ▶ Haben Sie Ihr vorbereitetes Drehbuch angewandt?
- ▶ Ist es Ihnen gelungen, Ihre K^{neu} anzuwenden und die alten emotionalen Turbulenzen zu vermeiden, oder müssen Sie sich diese Übung noch einmal vornehmen?
- ▶ Falls Ihnen die Übung gelungen ist: Haben Sie sich schon dafür gelobt?

Der Erfolg Ihrer Übung hängt nicht von der Reaktion der Umwelt ab, denn wie die reagiert, steht nicht in Ihrer Macht. Nur vermiedene Aufgaben oder »Augen-zu-und-durch«-Übungen sind Misserfolge im Sinne Ihres Ziels.

Merke

Üben Sie in den nächsten Wochen jeden zweiten Tag eine Aufgabe Ihrer Übungsleiter »live« im Alltag. Wiederholen Sie vor jeder Übung das dazugehörige Drehbuch und K^{neu} !