

Audio-Ratgeber
mit Übungen

Harlich H. Stavemann

Frustkiller und Schweinehundbesieger

Strategien gegen geringe Frustrations-
toleranz und Aufschieberitis



BELTZ



Der Autor

Dr. Harlich H. Stavemann, Dipl.-Psych., Dipl.-Kfm., ist Lehrtherapeut und Supervisor für Kognitive Verhaltenstherapie und seit 1980 als niedergelassener Psychotherapeut tätig. Er leitet das Institut für Integrierte Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg.

Der Sprecher

Markus Hoffmann, Schauspieler, arbeitet seit über 30 Jahren als Sprecher für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk. Seit 15 Jahren hat er an mehr als 70 Hörbuch-Produktionen mitgewirkt – zwei davon wurden mit der »Goldenen Schallplatte des Deutschen Phonoverbandes« ausgezeichnet.





Herzlich willkommen

zu Ihrem Audio-Ratgeber »Frustkiller und Schweinehundbesieger. Strategien gegen geringe Frustrationstoleranz und Aufschieberitis«!

Na, haben Sie sich heute schon geärgert? Oder haben Sie mal wieder etwas auf die lange Bank geschoben?

Auf diesem Audio-Ratgeber geht es um Menschen, die leiden, weil sie sich andauernd und heftig über andere, über Ereignisse oder das Schicksal ärgern. Anderen fällt es schwer, Realitäten zu akzeptieren oder sich zu etwas aufzuraffen, das in ihren Augen besonders schwer oder lästig ist ... In der Psychologie spricht man dann von »geringer Frustrationstoleranz«.

Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie es schaffen können, das zu machen, was Ihnen selbst langfristig nützt und gut tut. Im

Prinzip will die CD Sie dazu anregen, sich selbst immer wieder neu zu motivieren. Nur so können Sie sich selbst bzw. Ihrem inneren Schweinehund immer wieder aufs Neue in den Allerwertesten treten.

Aber was ist nun eigentlich »geringe Frustrationstoleranz« genau?

Unter »geringer Frustrationstoleranz« (GFT) versteht man die geringe Bereitschaft von Menschen, etwas zu ertragen, was sie für unangenehm und lästig halten – unabhängig davon, ob dieses Lästige oder Unangenehme für die eigenen Ziele sinnvoll ist oder nicht. Probleme aufgrund von GFT entstehen typischerweise durch Anspruchshaltungen wie: »Das Leben muss einfach und leicht sein«, oder »Alles soll so sein, wie ich es möchte und es darf keinen Verlust oder Verzicht geben!«

Und hier ein Fallbeispiel für das Prüfen von GFT-Konzepten

Betrachten wir nun, wie man ein GFT-Konzept mithilfe der auf der CD beschriebenen Checks prüfen kann. Dabei hilft uns Frau Hauptmann. Sie liefert folgendes Beispiel für ihr GFT-Konzept:

Situation: Die Kollegin sagt: »Guten Morgen. Du, ich geh' ja morgen für zwei Wochen in den Urlaub. Der Chef meint, dass du in der Zeit einige meiner Klientenakten betreuen sollst. Kann ich dich da kurz einweisen?«

Persönliche Sichtweise: »Wenn ich jetzt auch noch Teile ihrer Klienten mit betreuen soll, ist das mehr Arbeit für mich. Die dürfen so etwas nicht von mir fordern, weil ich nicht zusätzlich belastet werden will. Ich werde dafür auch nicht extra bezahlt. Ich will gerecht behandelt werden!«

Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen: »Die sollen mich gefälligst nicht mit weiterer Arbeit belasten! Das ist ungerecht!«
Bewertung: »So eine Sauerei!«

Gefühlsreaktion: Wut mit Erröten und Herzklopfen

Verhaltensreaktion: Ich schreie: »Das gibt's doch wohl nicht! Soll ich jetzt etwa bei meinem mickrigen Gehalt auch noch für zwei arbeiten? Das ist ja die reinste Ausbeutung!«

Prüfen der persönlichen Sichtweise

Frau Hauptmann prüft nun die einzelnen Teile ihres Bewertungssystems folgendermaßen:

»Der erste Satz meiner *persönlichen Sichtweise* lautet: ›Wenn ich jetzt auch noch Teile ihrer Klienten mit betreuen soll, ist das mehr Arbeit für mich.‹ Hier mache ich einen Realitäts-Check und frage mich: ›Wie realistisch ist das?‹ ... Ja, das wird wohl so sein. Das ist realistisch. Nun prüfe ich den zweiten Satz: ›Die dürfen so etwas nicht von mir fordern, weil ich nicht zusätzlich belastet werden will.‹ Na ja, es stimmt zwar dass ich nicht zusätzlich belastet werden möchte (Realitäts-Check), aber wieso bedeutet das, dass sie mich deswegen auch nicht dazu auffordern dürfen (Logik-Check)? Die verfolgen ihre Ziele, ich meine. Besser, ich prüfe noch, was wirklich meinen langfristigen Zielen dient (Ziel-Check). Vertraglich gesehen dürfen die das fordern (Realitäts-Check). Wenn ich mich weigere, wird das vermutlich negative Konsequenzen für mich haben. Wahr-

scheinlich werden sie mich nach der Probezeit nicht übernehmen und ich muss schon wieder etwas Neues suchen. Und bei der nächsten Stelle wird es auch so sein. Dadurch wäre also nichts gewonnen (Ziel-Check). Wenn ich in den Urlaub gehe, möchte ich auch nicht, dass die Kolleginnen alles liegen lassen und ich meinen Schreibtisch überquellen sehe, wenn ich zurückkomme (Moral-Check). Jetzt erwartet die das auch von mir. Das ist mir zwar lästig, aber ich finde das inhaltlich legitim. Unterm Strich fahre ich besser damit, wenn ich das tue. Es ist das kleinere Übel (Lebenszufriedenheits-Check), als wieder aufwändig nach etwas suchen zu müssen, was es vermutlich woanders auch nicht gibt. Also: Die dürfen das von mir erwarten.

Jetzt zu Satz drei: »Ich werde dafür auch nicht extra bezahlt.« ... Realitäts-Check: Ja, das stimmt, dafür werde ich nicht zusätzlich bezahlt.

Jetzt prüfe ich noch den letzten Satz: »Ich will gerecht behandelt werden!« ... Na ja, in diesem Fall wünschte ich mir das schon – was die Bezahlung angeht

(Realitäts-Check). Aber wenn ich das für ungerecht halte, wieso habe ich so etwas denn im Vertrag unterschrieben (Ziel-Check)? Damals war mir die Stelle wichtiger, als meine Forderung nach *gerechter* zusätzlicher Bezahlung. Sehe ich das heute anders (Ziel-Check)? ... Nein, das habe ich ja schon bei der Prüfung meiner persönlicher Sichtweise herausgefunden: Unterm Strich fahre ich besser damit, wenn ich das akzeptiere. Es ist das kleinere Übel (Lebenszufriedenheits-Check), als wieder aufwändig nach etwas suchen zu müssen, was es vermutlich woanders auch nicht gibt.

Andererseits habe ich ja auch schon die Hilfe meiner Kolleginnen angenommen, als ich krank oder im Urlaub war. Da wäre es ja gerecht, das jetzt auch für sie zu machen (Logik- und Moral-Check). Aber will ich denn wirklich *immer* gerecht behandelt werden (Realitäts-Check)? Hab ich nicht schon oft genug Leute getroffen, mit denen ich auf gar keinen Fall hätte tauschen mögen? Und von dem, was die erleiden müssen und ich zum Glück nicht, will ich nun meinen *gerechten* Anteil ab-



haben? Wohl kaum. Wenn ich ehrlich bin, fordere ich immer nur dann nach Gerechtigkeit, wenn ich einen Vorteil davon hätte. Und wenn ich es genau betrachte: Wenn ich dann tatsächlich bekäme, was ich fordere, wäre das total ungerecht (Logik-Check), denn was ich da fordere, ist nicht wirklich *Gerechtigkeit*, sondern einfach nur der Anspruch, ausschließlich an allen Vorteilen teilzuhaben.«

Prüfen der Schlussfolgerungen und vermuteten persönlichen Konsequenzen

»Prüfe ich mal den ersten Satz meiner *Schlussfolgerungen* und *vermuteten persönlichen Konsequenzen*: »Die sollen mich gefälligst nicht mit weiterer Arbeit belasten!« Was ich da fordere ist, dass die sich gefälligst nach meinen statt nach ihren eigenen Zielen verhalten sollen (Realitäts-Check). Wenn die das täten, wäre das nicht nur ziemlich unsinnig für ihre Zielsetzungen (Ziel-Check). Ich selbst

würde es an ihrer Stelle auch nicht tun. Deswegen sollte ich so etwas nicht von anderen fordern (Moral-Check).

Nun zum zweiten Satz: »Das ist ungerecht!« ... Selbst wenn das stimmt (Realitäts-Check), wo ist das Problem? Nachdem, was ich bei der Prüfung meiner *persönlichen Sichtweise* herausgefunden habe, will ich doch selbst auch gar nicht immer Gerechtigkeit. Ich sollte aufhören, das nur dann zu fordern, wenn es *mir* nützt, denn das wäre auch total ungerecht (Moral-Check).«

Prüfen der Bewertung

»So, was hat das also für mich zu bedeuten, dass die Kollegin mir das sagt? Wie finde ich das unter Berücksichtigung meiner Ziele? ... Nun, nachdem was ich bei der Prüfung herausgefunden habe, ist es nur normal für sie, mir das zu sagen (Ziel-Check). Es ist auch keine Sauerei, dass sie das tun, also ihre eigenen Ziele verfolgen, ich tue das ja auch (Moral-Check). Es wäre allenfalls *lästig* oder *schade*, wenn

deren Ziele nicht mit meinen Idealzielen übereinstimmen. ... In diesem Fall will ich es einfach nur lästig finden. Es ist okay, aber die Auswirkungen sind lästig.«

Sinnvolle Übungen bestimmen

Bevor wir mit den Übungen für ein neues Konzept beginnen, müssen wir natürlich erst festlegen, was genau wir wann, wie und wo trainieren wollen. Zu diesem Zweck sammeln wir zunächst typische Situationen für unser altes GFT-Denkmuster, also solche, in denen wir zuvor mit unserer alten Forderungs- oder Vermeidungsstrategie reagiert hätten.

Solange das neue Konzept lediglich *geübt* wird, kann die konkrete Übungssituation für unseren Alltag völlig unwichtig sein und muss weder dem eigenen Geschmack entsprechen noch langfristig zielführend sein.

Übungsaufgaben sammeln

Drei beispielhafte Vertreter für GFT-Konzepte zeigen nun, wie sinnvolle Übungen für das Verändern ihrer jeweiligen Probleme aussehen können.

Frau Hauptmann sammelt Übungsaufgaben für »absolute Forderer«

Zum Training ihres neuen Konzepts hat sich Frau Hauptmann folgende Übungen ausgesucht, bei denen sie sich bisher heftig geärgert und maßlos aufgeregt hätte:

- ▶ Ich biete einer Kollegin ungefragt bei einer Büroaufgabe Hilfe an.
- ▶ Ich nehme einen Bus früher, um zehn Minuten vor Arbeitsbeginn im Büro zu sein.
- ▶ Ich befrage meinen Partner zu Themen mit dem Ziel, seine Sichtweise zu verstehen. Ich werde dabei weder widersprechen noch argumentieren.



- ▶ Ich stelle mich an eine Schlange an (beim Einkaufen, in der Post, im Amt), ohne mich über die Wartezeit zu ärgern, und übe: »So is' es.«
- ▶ Wenn ich mit dem Bus fahre, lasse ich erst alle anderen ein- oder aussteigen.
- ▶ Ich suche mir eine Meldung aus der Zeitung oder den Nachrichten heraus, die mir überhaupt nicht gefällt. Dann überlege ich, was die darin Agierenden wohl zu so einer Entscheidung veranlasst hat, welche Ziele sie damit verfolgen und wie ihre Sicht der Dinge sein könnte.
- ▶ Ich suche mir eine Einstellung oder Handlung meines Partners heraus, die mir nicht gefällt. Dann überlege ich, was ihn wohl zu seiner Entscheidung veranlasst hat, welche Ziele er damit verfolgen und wie seine Sicht der Dinge sein könnte. Anschließend frage ich ihn danach, um zu prüfen, ob ich das richtig erraten habe.
- ▶ Ich wasche ungefragt das Auto meines Partners.

- ▶ Ich putze den Treppenteil meiner Nachbarin ungefragt mit.
- ▶ Ich bitte beim Restaurantbesuch eine Begleitperson, für mich zu entscheiden, was ich esse.
- ▶ Ich frage meinen Partner, welchen Teil der Hausarbeit ich diese Woche übernehmen soll. Ich werde seinen Vorschlag widerspruchlos akzeptieren.

Frau Prokrastl sammelt Übungsaufgaben für Vermeidungskünstler

Frau Prokrastl will ihr Vermeidungskonzept loswerden. Mit folgenden Übungen will sie lernen, Dinge zu tun, die sie zwar für wichtig hält, zu denen sie aber weniger Lust hat, als sich im Büro mit ihrer Erfolgssteigerung zu beschäftigen:

- ▶ Ich spiele eine Stunde mit meiner Tochter.
- ▶ Ich stelle einen Putzplan auf und arbeite meinen täglichen Anteil daran ab.

- ▶ Am Samstag bringe ich meine Steuern/Buchführung auf den aktuellen Stand.
- ▶ Ich nehme mir eine Stunde Zeit für meinen Mann.
- ▶ Wenn meine Mutter bei uns wohnt, beschäftige ich mich eine halbe Stunde mit ihr. Wohnt sie bei sich oder in einem Heim, besuche ich sie für eine Stunde.
- ▶ Ich gehe eine Stunde zum Fitness-training.
- ▶ Ich koche ein Lieblingsessen meines Mannes, das ich nicht gern mag.
- ▶ Ich schalte meine Büronummer von 16 bis 10 Uhr auf den Anrufbeantworter. Ich beschäftige mich in dieser Zeit nicht mit beruflichen Dingen.
- ▶ Ich mache eine Stunde Gymnastik und Yoga im Hause.
- ▶ Ich lösche alle Spiele von meinem PC.
- ▶ Ich belege einen Volkshochschulkurs zum Thema Kindererziehung.

Herr Zauder sammelt Übungsaufgaben für Entscheidungsverweigerer

Herr Zauder will lernen, auf die Vorteile abgewählter Alternativen zu verzichten. Dazu hat er sich folgende Übungen vorgenommen:

- ▶ Ich beantworte Steffies Frage und sage ihr, dass ich keine feste Beziehung mit ihr möchte.
- ▶ Ich entscheide, ob ich mit Lea eine feste Beziehung möchte – und auf die anderen Beziehungsangebote verzichten will. Falls ja, frage ich sie noch am selben Tag, ob sie das auch möchte.
- ▶ Ich beantworte Marlenes Frage, ob ich noch andere Freundinnen habe, mit »Ja«.
- ▶ Ich entscheide, ob ich für die nächsten drei Jahre mit meiner jetzigen Position zufrieden sein will oder ob ich mich ab sofort um eine Verbesserung bemühe.
- ▶ Ich entscheide, ob ich weiter zur Miete wohnen oder Wohnungseigentum erwerben will.



- ▶ Ich sage meinem Freund Moritz, dass ich nicht mit ihm nach Griechenland möchte.
- ▶ Ich sage Klaus zu seiner Silvester-Party in vier Monaten schon heute definitiv zu.
- ▶ Ich bitte die Nachbarin, die immer auf meine Katze aufpasst, den Müll-eimer nicht immer so mit Pappe vollzustopfen.
- ▶ Ich entscheide über meine Lebens-ziele und stelle hierzu einen Zielplan auf.
- ▶ Ich entscheide in den nächsten zehn Tagen, welches Auto ich kaufe. Bis dahin habe ich alle nötigen Informa-tionen gesammelt.

Übungsleitern erstellen

Die Aussichten für Übungserfolge können wir steigern, wenn wir unnötige Frustrati-onserlebnisse vermeiden. So etwas könnte uns aber drohen, wenn wir – gewollt oder versehentlich – sofort mit der schwierig-

ten Übung beginnen. Das Risiko, dass wir *so etwas* verweigern und wieder die alte GFT-Reißleine ziehen, wäre unnötig groß, denn *so viel* Selbstüberwindung werden die meisten noch nicht aufbringen. Deswegen erstellen wir zunächst eine Übungsleiter, in der wir unsere Übungsaufgaben nach ihrem Schwierigkeitsgrad in zehn Stufen ordnen.

Dazu schreiben wir alle Übungen auf kleine Zettel. Dann bestimmen wir die schwerste, sie kommt auf die Stufe zehn. Alle anderen Übungen werden nun in ihrer relativen Schwierigkeit zu dieser ersten, auf Stufe zehn eingeordneten Übung bestimmt: Die Übung auf dem zweiten Zettel ist entweder gleich schwer und kommt auch auf Stufe zehn, oder sie ist z. B. halb so schwer und kommt auf Stufe fünf. Die Übung vom nächsten Zettel ist entweder genauso schwer, wie eine zuvor eingeordnete, und kommt dann auf dieselbe Stufe, oder sie liegt darunter oder zwischen zwei bereits eingeordne-ten Übungen. Auf diese Weise werden alle Übungen in eine Rangreihe geordnet.

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

Vorstellungsübungen durchführen

Haben wir eine Übung von unserer Übungsleiter ausgesucht und dazu ein zielführendes *inneres Drehbuch* erstellt, trainieren wir es mehrfach in der Vorstellung. Dabei gehen wir folgendermaßen vor:

- (1) Wir suchen einen ruhigen Ort auf, an dem wir ungestört sind. Dann versetzen wir uns gedanklich in die ausgewählte Übungssituation und beginnen, unser inneres Drehbuch gedanklich so anzuwenden, wie wir es zuvor aufgestellt haben.
- (2) Falls wir während dieser Übung auf unser altes Konzept oder das damit verbundene Gefühl stoßen, unterbrechen wir unsere Vorstellung sofort per *Gedankenstopp*, indem wir (innerlich) laut »Halt! Stopp!« rufen und dann zunächst das neue Denkmuster wiederholen.

Erst wenn wir das wieder vor Augen haben, nehmen wir die Vorstellungsübung an der unterbrochenen Stelle erneut auf.

- (3) Dies wiederholen wir immer dann, wenn wir während der Vorstellungsübung auf unser altes Denkmuster oder das dadurch erzeugte Gefühl stoßen.

Eine Vorstellungsübung ist erfolgreich, wenn wir darin mit Hilfe unseres neuen Konzepts zu dem Ergebnis gelangen, dass wir vorher im *inneren Drehbuch* festgelegt haben. Wir trainieren das neue, angestrebte Denken und Verhalten daher so lange in der Vorstellung, bis wir beides zielgemäß meistern, erst danach führen Sie sie tatsächlich aus und beginnen dann mit der nächst schwierigeren.

Weitere Beispiele und Beschreibungen zum Vorgehen finden Sie im Buch »Frustkiller und Schweinehundbesieger« des Beltz-Verlags.

Für Ihr Veränderungsziel wünsche ich Ihnen viel Erfolg.



- | | |
|---|--|
| <p>1 Worum geht's hier und für wen ist das gedacht? 2:54</p> | <p>6 Eigene GFT-Konzepte aufspüren 3:56
Bewusste und unbewusste GFT-Konzepte</p> |
| <p>2 Geringe Frustrations-toleranz (GFT) 6:35
Was ist eigentlich GFT?
Wodurch entsteht GFT?
Weshalb ist es so schwer, GFT loszuwerden?</p> | <p>7 GFT-Konzepte prüfen 2:00</p> |
| <p>3 Woran erkennt man GFT? 8:43</p> | <p>8 GFT-Konzepte durch gesunde Konzepte ersetzen 6:02
Angemessene Konzepte zur langfristigen Maximierung der Lebensqualität erstellen</p> |
| <p>4 Welche Konsequenzen hat GFT? 3:16</p> | <p>9 Die Konstruktion der Arschtrittmaschine 19:17
Schritt 1: das Problembewusstsein vertiefen
Schritt 2: das neue Konzept als Zielsetzung
Schritt 3: das konsequente Training des neuen Konzepts</p> |
| <p>5 Wie wird man GFT wieder los? 12:50
(1) Von der Kurzfrist- zur Langfristperspektive wechseln
(2) Akzeptanz des momentanen Zustands
(3) Den momentanen Zustand auf Veränderbarkeit prüfen
(4) Eigene Verantwortung am momentanen Zustand akzeptieren
(5) Neue, angemessene langfristige Ziele aufstellen
(6) Einsatzbereitschaft für die neuen Ziele zeigen</p> | <p>10 Sinnvolle Übungen planen und durchführen 10:27
Schritt 1: Vorstellungsübungen mit dem inneren Drehbuch
Schritt 2: Training des neuen Konzepts „live“ im Alltag</p> |
| | <p>11 Der innere Schweinehund und andere Stolpersteine 3:19</p> |