



Leseprobe aus Wunderer und Müller, Immer  
geht alles schief,  
ISBN 4019172100933 © 2022 Beltz Verlag,  
Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100933](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100933)

# 1 Allgemeine Informationen

**Zielsetzung und Zielgruppe.** »Immer geht alles schief« ist eine Grundüberzeugung, die uns in der Psychotherapie und Beratung häufig begegnet, oft mit dem Zusatz: »Und ich allein bin daran schuld!« Klient:innen mit dieser Einstellung sehen und interpretieren weite Teile ihres Lebens schwarz und bestätigen sich immer wieder in ihrer Auffassung, da alles, was wider Erwarten doch funktioniert, anderen oder äußeren Umständen zugeschrieben wird. Denkmuster stehen demnach in Zusammenhang mit der eigenen Wahrnehmung, dem Verhalten, den Emotionen, der Selbstbewertung. Sie haben ihren Ursprung in früheren Erfahrungen, nicht selten in der Herkunftsfamilie. Und sie sind ein wesentlicher Ansatzpunkt für Veränderungen im therapeutischen Prozess.

Das Kartenset ermöglicht Klient:innen, ihre eigenen Denkmuster und Grundüberzeugungen aufzuspüren, zu hinterfragen und zu verändern. Es ist für die Beratung und Therapie, aber ebenso die (Soziale) Gruppenarbeit geeignet und liefert auch professionellen Helfenden Anregungen zur Selbstreflexion und Psychohygiene.

**Inhalt.** Das Kartenset integriert Methoden aus unterschiedlichen Therapierichtungen, von der Kognitiven Verhaltenstherapie über die Systemische Therapie, die Akzeptanz- und Commitmenttherapie, Ego State Therapie, Hypnotherapie, Embodiment bis hin zur Dialektisch-behavioralen Therapie.

Die 88 Therapiekarten liefern Denkanstöße, Fantasiereisen, Beispiele und Übungen. Der Erforschung der individuellen Grundüberzeugungen widmen sich 22 Karten, die restlichen 66 geben vielfältige Anregungen, um Grundüberzeugungen zu verändern. Die Karten sind farblich und durch Icons gekennzeichnet.

**Ein paar Worte zur Sprache.** Die Karten sollen für die Klient:innen unmittelbar nutzbar sein. Daher wird auf exakte Unterscheidungen von Begrifflichkeiten verzichtet, d. h. Ausdrücke wie Denkmuster, Kognitionen, Gedanken, (Grund-)Überzeugungen, Glaubenssätze, Lebensmottos werden weitgehend synonym gebraucht. Genauere Differenzierungen sind in den spezifischen Materialien der einzelnen therapeutischen Richtungen zu finden. Dieses Kartenset will eine breite Methodenauswahl bieten, ohne tiefer in die theoretischen Grundlagen einzusteigen.

## 2 Aufbau des Kartensets



### Modul 1: Denkmuster erkennen

Im ersten Modul erforscht der / die Klient:in auf 22 Karten eigene Grundüberzeugungen. Die Karten sind alle durch eine orange Farbe und ein entsprechendes Icon auf der Kartenrückseite gekennzeichnet.

### Modul 2: Denkmuster verändern

Die 66 Karten im zweiten Modul greifen die individuell entdeckten Grundüberzeugungen auf, spielen mit diesen und geben Anregungen zur Veränderung. Die Karten sind durch verschiedene blaue Farbtöne gekennzeichnet. Sie enthalten zudem ein Icon auf der Kartenrückseite, das die Rubrik kennzeichnet, der sich die Karten zuordnen lassen:



Funktion,  
Wertschätzung,  
Validierung  
11 Karten  
(23-33)



Überprüfung,  
Relativierung,  
Reframing  
16 Karten  
(34-49)



Paradoxe  
Verstärkung,  
Humor  
6 Karten  
(50-55)



Externalisie-  
rung,  
Defusion  
14 Karten  
(56-69)



Musterunter-  
brechung,  
Umkehr  
19 Karten  
(70-88)

## 3 Beschreibung der Karten

### Modul 1 Denkmuster erkennen



**1 Meine Gedanken – Fantasiereise.** Die Karte lädt ein, zur Ruhe zu kommen und Gedanken aufkommen zu lassen, ohne sie zu zensieren. Dazu kann eine ruhige, entspannende Musik abgespielt werden.

**2 Denkmuster aus der Vergangenheit – Fantasiereise in mein Elternhaus**

**3 Denkmuster aus der Vergangenheit – Fantasiereise in meine Kindheit und Jugend.** Die Karten 2 und 3 laden zu einer Fantasiereise in die eigene Kindheit und Jugend ein. Dabei werden Botschaften und Leitsätze von wichtigen Personen erinnert: auf Karte 2 von den unmittelbaren Bezugspersonen, auf Karte 3 aus dem weiteren sozialen Umfeld, z. B. der Nachbarschaft, der Kindertagesstätte oder dem schulischen Kontext. Die Übung will die Erinnerung aktivieren, die Sätze werden anschließend auf Karte 4 gesammelt.

**4 Sätze aus meiner Kindheit und Jugend.** Die Karte greift die in den Fantasiereisen in die Kindheit und Jugend (Karte 2 und 3) erinnerten Sätze auf; alternativ können wichtige Sätze auch ohne die Fantasiereise spontan oder als Hausaufgabe von der Klientin bzw. dem Klienten gesammelt werden. Die Sätze werden, mit Angabe der jeweiligen Person, von der sie stammen, auf kleine Kärtchen geschrieben.

**5 Einerlei, zweierlei, dreierlei? Gemeinsamkeiten in Denkmustern.**

In der Übung sucht der / die Klient:in nach Gemeinsamkeiten in den Grundüberzeugungen bei sich und wichtigen Personen in ihrem / seinem Leben. Es bieten sich die Eltern, Partner:innen, Geschwister, gute Freundinnen und Freunde oder auch wichtige Arbeitskolleg:innen als Vergleichspersonen an. Geteilte Grundüberzeugungen können verbinden, Zugehörigkeit schaffen oder

mit Loyalität verbunden werden, dies kann die Denkmuster aufrechterhalten.

**6 Mein Leben in Überschriften.** Anhand einer Seilübung rekapituliert der / die Klient:in wichtige Grundüberzeugungen in einzelnen Lebensphasen. Dabei wird die Vergangenheit beleuchtet, aber auch die Gegenwart; der Weg kann zudem in die Zukunft fortgesetzt werden. Im Mittelpunkt stehen nicht einzelne Personen, sondern einzelne Zeitabschnitte und Ereignisse. Die Übung kann auch rein ressourcenorientiert durchgeführt werden, indem nur positive Ereignisse und Sätze aufgenommen werden. Die Lebenslinie kann anschließend in einer Übung aus dem Modul »Denkmuster verändern« neu erdacht werden (Karte 76).

**7 Mein innerer Antreiber, meine Perfektionistin.** Viele Menschen haben eine:n mehr oder weniger große:n innere:n Antreiber:in, eine Art leistungsbereiten Motor. Oft hasst dieser Anteil Untätigkeit, will zu Perfektion und Tempo animieren. Der / die Klient:in kommt in der Übung dem / der eigenen inneren Antreiber:in auf die Spur und leitet typische Eigenschaften und Sätze ab. Außerdem lohnt es sich, die Beziehung dieses Anteils mit anderen Aspekten der Persönlichkeit zu erforschen, z. B. der / dem inneren Faulenzer:in oder Schweinehund. Besonders plastisch wird die Übung, wenn der / die Klient:in ihre:n innere:n Antreiber:in malt oder anderweitig gestalterisch umsetzt (z. B. aus Ton oder Knetmasse formen, ein Symbol dafür finden). Die Übung greift die Idee auf, dass jede Person viele verschiedene Persönlichkeitsanteile hat, die wie ein inneres Team, eine innere Familie oder ein inneres Orchester – mehr oder weniger harmonisch – zusammenwirken. Die Idee des inneren Antreibers wird im Modul »Denkmuster verändern« aufgegriffen (Karte 25): Der / die innere Antreiber:in wird wertgeschätzt und bekommt eine liebevolle innere Begleitung an die Seite gestellt (Karte 28).

**8 Meine innere kritische Stimme.** Die Idee der »kritischen Stimme« ist ähnlich der des »inneren Antreibers« (Karte 7), die Stimme ist allerdings stets kritisch und meist abwertend. Sie sagt Sätze wie: »Na, das war ja gar nichts« oder »Du hast es wieder nicht geschafft« oder »Das ist nicht gut genug, du bist nicht gut genug«. In der Übung wird erarbeitet, was die individuelle kritische innere Stimme sagt und wann sie sich wie laut zu Wort meldet.

**9 Tischgespräche.** Viele Familien kommen vor allem zu den Mahlzeiten zusammen. Daher kann die Situation am Esstisch wie unter dem Brennglas Auskunft geben über Strukturen, Beziehungen und Werte. Die Karte erforscht einerseits Beziehungsstrukturen (Wer sitzt wo, neben wem? Wer ist überhaupt mit dabei?) und Machtstrukturen (Wer hat das Sagen?), andererseits aber vor allem typische Sätze und Überzeugungen.

**10 Wenn ..., dann ...: Was denke ich, wenn etwas schiefgeht?** Die Karte führt eine Reihe beispielhafter Situationen an, in denen Grundüberzeugungen zum Ausdruck kommen können. Die Situationen können individuell ergänzt werden. Die Karte lässt sich gut mit Karte 11 zu Attributionen kombinieren.

**11 Das passiert mir dauernd! Ursachenzuschreibungen erkennen.** Wir suchen im Alltag permanent nach Erklärungen, insbesondere wenn ein Ereignis uns (negativ) überrascht: Wie konnte das passieren? Wer trägt die Verantwortung? Diese Übung geht den sogenannten Kausal- und Verantwortlichkeitsattributionen auf den Grund. Bei Kausalattributionen werden drei Dimensionen unterschieden: die *Lokalisation* (Liegt die Ursache internal in einer Person oder external in den äußeren Umständen?), die *Generalisierbarkeit* (Wie verallgemeinerbar ist das Verhalten, auf andere Zeitpunkte und Situationen?) und die *Kontrollierbarkeit* (Hat die Person die Kontrolle?). Wenn ich die Ursache eines Fehlverhaltens in der Person sehe (internal) und als kontrollierbar erlebe, wird Verantwortlichkeit zugeschrieben. Depressive

Menschen lasten sich Misserfolge meist selbst an: »Immer und überall geht alles schief und ich allein bin daran schuld!« Erfolge hingegen werden äußeren Umständen oder dem Zufall zugeschrieben. Karte 48 im Modul »Denkmuster verändern« nimmt sich der Relativierung der Attributionen an.

**12 Typische Grundüberzeugungen: Welche kenne ich?** Die Karte nennt beispielhafte Grundüberzeugungen, anhand derer der / die Klient:in für sich passende Denkmuster auswählen oder eigene formulieren kann.

**13 Meine Sinnsprüche.** In Redensarten stecken oft Sinnsprüche und Überzeugungen über die »richtige« Lebensführung. Sie können Teil einer Grundüberzeugung sein oder diese prägen. Die Karte greift bekannte Sprichwörter auf und regt den Klienten / die Klientin damit an, eigene Lebenssätze zu entdecken.

**14 Sag es mit Musik.** Musik ist oft mit Erinnerungen und Emotionen verknüpft und transportiert individuell wichtige Botschaften. Entsprechend kommt diese Karte den Songs des Lebens auf die Spur. Im Kasten werden einige Anregungen deutschsprachiger Songs gegeben. Der / die Klient:in kann sich eine »Playlist« oder »CD« des eigenen Lebens erstellen und diese mit in die Sitzung bringen oder mit wichtigen Personen teilen. Die »Playlist« kann im Modul »Denkmuster verändern« aufgegriffen und verändert werden (Karte 82).

**15 Sag es mit einem Bild.** Ähnlich wie Musik (Karte 14) kann auch Kunst wichtige Grundwerte repräsentieren. Entsprechend greift diese Übung die individuelle Bedeutung von Kunst und Literatur auf und leitet Botschaften ab.

**16 Mein Leben in Farbe.** In dieser Übung gibt der / die Klient:in verschiedenen Lebensabschnitten individuell passende Farben, deren Bedeutung anschließend erforscht wird. Die Abschnitte können dem Alter entsprechend geordnet sein (z. B. immer

10 Jahre) oder wichtige Lebensphasen umfassen (z. B. Kindheit, Jugend, Ausbildung, Partnerschaft, Familie). Alternativ kann der / die Klient:in komplett ohne Zeitabschnitte arbeiten und sich nur über Farbe auf einem Papier ausdrücken oder Metaphern, z. B. die des Lebenswegs oder Lebensbaums, aufgreifen.

**17 Mein Denken als Graffiti.** Im Rahmen der Übung gestaltet der / die Klient:in ein individuelles Graffiti und »sprüht« bzw. malt eigene Sätze und Slogans auf ein Papier; wenn möglich, kann er / sie diese auch auf eine große Holzplatte sprühen. Im Modul »Denkmuster verändern« kann das Graffiti »übersprüht« und umgestaltet werden (Karte 77).

**18 Das Museum meiner Gedanken – Fantasiereise.** Die Übung lädt im Rahmen einer Fantasiereise zu einem Rundgang ins Museum der eigenen Gedanken ein.

**19 Was würde mein:e beste:r Freund:in sagen?** Mittels zirkulärer Fragen aus der Systemischen Beratung und Therapie kommt der / die Klient:in in dieser Übung den eigenen Grundüberzeugungen auf die Spur. Dabei nimmt sie / er die Perspektive anderer ein und schaut auf sich selbst und das eigene Leben.

**20 So denke ich mir Steine in den Weg.** Diese Karte erfasst typische dysfunktionale Denkmuster, die negative Gedanken erzeugen, verstärken und aufrechterhalten können: Personifizierung und Selbstreferenz, Übergeneralisierung, Übertreibung, dichotomes Denken, selektive Abstraktion und das Messen mit zweierlei Maß. Die dysfunktionalen Denkmuster sind verwoben und treten oft gemeinsam auf. Anhand der Anregungen auf der Karte überlegt der / die Klient:in, was davon er / sie von sich selbst kennt.

**21 Meine Probleme habe ich, weil ...** Health-Beliefs-Models (HBMs) sind Annahmen über Gesundheit und Krankheit: Woher kommt die Erkrankung bzw. die Problematik, wer ist verantwortlich,



inwiefern ist sie behandelbar und heilbar, womit und wodurch? Diese Annahmen prägen unsere Motivation und Emotion. Die Karte erforscht die Annahmen der Klientin / des Klienten, insbesondere bezogen auf das eigene Problem.

**22 Meine »Top Five«.** Bevor im zweiten Modul des Kartensets die Grundüberzeugungen verändert werden, hat der / die Klient:in auf dieser Karte die Möglichkeit, die bisher gesammelten Grundüberzeugungen zu sammeln und sie hinsichtlich der Wichtigkeit der Veränderung zu ordnen.

## Modul 2 Denkmuster verändern

### Funktion, Wertschätzung, Validierung



#### **23 Meine Entscheidung: Grundüberzeugungen loslassen.**

Ein erster Schritt auf dem Weg zur Veränderung ist die bewusste Entscheidung, einen neuen Weg einzuschlagen. Das bedeutet, eine alte, zwar dysfunktionale, häufig aber »lieb gewonnene« und eingefahrene Grundüberzeugung loszulassen und sich bewusst von ihr zu verabschieden, damit das Zulassen neuer Grundüberzeugungen möglich wird.

**24 Vor- und Nachteile meiner Gedanken.** Grundüberzeugungen haben eine Funktion und meist auch einen Nutzen für den Klienten bzw. die Klientin. Die Übung geht diesen Vorteilen auf den Grund. Sie können im Veränderungsprozess als Barrieren wirken und müssen durch alternative Denk- und Verhaltensmuster ersetzt werden.

**25 Dem/der inneren Antreiber:in danken.** Die Karte greift die Idee des inneren Antreibers bzw. der inneren Antreiberin aus dem Modul »Denkmuster erkennen« auf (Karte 7). Die positive Funktion und gute Absicht des / der inneren Antreiber:in wird gewürdigt. Dabei kann der / die Klient:in auch einen Dankes-

brief an ihn oder sie schreiben oder ein anderes Ritual finden. Die Übung lässt sich weiterführen, indem der / die Klient:in ein positives Gegengewicht in Form einer liebevollen inneren Begleitung etabliert (Karte 28).

**26 Ein liebevoller Brief an mich.** In dieser Übung schreibt der / die Klient:in einen liebevollen, ressourcenorientierten Brief an sich selbst. Dazu wird ein vorgefertigtes Muster ausgegeben, das Dankbarkeit und Mitgefühl induziert.

**27 Einer wichtigen Bezugsperson danken.** Die Karte greift die Idee der Prägung durch wichtige Bezugspersonen aus dem Modul »Denkmuster erkennen« auf (Karte 2 und 3). Für die Vermittlung von positiven Lebenshaltungen und Werten kann der / die Klient:in anhand verschiedener Methoden individuell Dank zum Ausdruck bringen.

**28 Meine liebevolle innere Begleitung.** Die Übung setzt die Idee des / der inneren Antreibers / Antreiberin fort (Karte 7 und 25). Gemäß der Idee eines inneren Teams, Orchesters oder einer inneren Familie bekommt er / sie eine liebevolle innere Begleitung an die Seite gestellt, die ein Gegengewicht bilden kann.

**29 Mein innerer Dialog.** In der Übung geht die liebevolle innere Begleitung (Karte 28) in den Dialog mit dem / der inneren Antreiber:in (Karte 7), der kritischen inneren Stimme (Karte 8) – oder auch der externalisierten Grübelneigung (Karte 66). Dabei kann die Stuhltechnik verwendet werden, wie sie in der Ambivalenzarbeit (Karte 44) vorgestellt wird.

**30 Es ist, wie es ist.** Die Übung führt eine akzeptierende Haltung gegenüber negativen Erlebnissen, Gedanken und Bewertungen ein: Es ist, wie es ist. Die Übung stammt aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (vgl. z. B. Wengenroth, 2017).

**31 Reflektierendes Team.** Das Reflecting Team ist eine wirkmächtige Methode aus der Systemischen Therapie. Dabei unterhält sich

ein reflektierendes Team (ursprünglich aus Therapeut:innen) in wertschätzender, hypothesengenerierender Weise über das Klient:innensystem und gibt diesem Wertschätzung und Anregung. In dieser Übung erfolgt die Hypothesenbildung bezogen auf die Denkmuster der Klientin bzw. des Klienten. Dabei können die Funktionen und positiven Absichten validiert werden, ebenso auch die Bemühungen der Klientin bzw. des Klienten und ihr / sein Leid. Das Gespräch findet in der dritten Person statt, der / die Klient:in wird also nicht direkt angesprochen und äußert sich entsprechend auch nicht, sondern lässt die Rückmeldungen auf sich wirken. Die Übung ist für die Gruppenarbeit geeignet oder auch im Rahmen einer Familiensitzung.

**32 Die Zeit heilt alle Wunden – aber Narben machen einen Menschen erst interessant.** Nicht immer ist es sinnvoll, einen ungünstigen Glaubenssatz komplett zu verbannen oder auszutauschen, da er häufig eng mit der Persönlichkeit verwoben ist und einen Menschen erst unverwechselbar macht. Mit dieser Übung soll die bisher starre und unflexible Grundüberzeugung abgeschwächt werden und als wichtiger Teil der Persönlichkeit integriert und validiert werden.

**33 Mit meinen Gedanken Frieden schließen.** Die Übung lädt ein mit ungeliebten Gedanken und Grundüberzeugungen Frieden zu schließen. Es kann ein Friedensvertrag aufgesetzt, die weiße Flagge gehisst, die Friedenspfeife geraucht oder das Kriegsbeil begraben werden (vgl. auch Wengenroth, 2017).

## Überprüfung, Relativierung, Reframing

**34 Meine Probleme möchte ich ändern, weil ...** Die – bestenfalls intrinsische – Motivation störende Denk- und daraus resultierende Verhaltensmuster zu verändern, ist ein wesentlicher Prädiktor dafür, ob ein Umdenken gelingt. Die Karte regt zur Reflexion der Veränderungsmotivation an und gibt Hinweise, wie diese erhöht werden kann.



**35 Meine innere kritische Stimme ... ist jetzt mal leise!** Die Karte setzt die Idee der kritischen inneren Stimme fort (Karte 8) und lädt die Klientin bzw. den Klienten dazu ein, mit dieser zu spielen, ihre Lautstärke zu ändern.

**36 Mein Satz ... mit grünen Punkten.** Diese Übung ist der Traumatherapie entlehnt. Die Grundüberzeugung wird dabei als Satz auf einen imaginären Bildschirm projiziert, der / die Klient:in nutzt eine imaginäre Fernbedienung, um den Satz zu vergrößern, zu verkleinern, in verschiedenen Farben anzuzeigen etc. Die Übung kann als Fantasiereise in der Therapie eingeführt und dann als Hausaufgabe wiederholt und eingeübt werden.

**37 Mein Gedankenkuchen.** Die Übung hat zum Ziel, die Relevanz einzelner Grundüberzeugungen zu reflektieren und zu relativieren. Sie nutzt dazu die Metapher vom Gedankenkuchen und erfragt, welche Gedanken derzeit wie viel Raum einnehmen und wie ein guter (Wunsch-)Zustand aussähe.

**38 Meine Magnetwörter.** Die Übung beschäftigt sich mit dem Fokus auf negativ konnotierte Wörter und deren Auswirkung auf Grundüberzeugungen. Hierbei wird zunächst nach Wörtern gesucht, die den Klienten bzw. die Klientin besonders ansprechen. Die Übung ist an eine ähnliche Übung von Wengenroth (2017) angelehnt und kann gut mit den Karten 39 und 40 verbunden werden.

**39 Ja, und? Meine neue Sprache.** Durch sprachliche Umformulierungen kann Schwarz-Weiß-Denken flexibilisiert werden. Die Übung gibt Übersetzungshilfen an die Hand, z. B. »Ja, und« statt »Ja, aber« oder »Sowohl-als-auch« statt »Entweder-oder«. Sie nutzt auch die systemische Technik des Reframings, bei dem eine Eigenschaft oder Verhaltensweise in einen neuen, positiv konnotierten Rahmen gesetzt wird.

**40 Der Grundüberzeugungs-Mixer.** In dieser Übung werden gezielt einzelne Wörter aus Grundüberzeugungen ersetzt und die Gedanken dadurch verfremdet und relativiert. Die Karte liefert Ideen für häufig verwendete Wörter wie nie, immer, falsch und lädt zum Weitermachen ein. Sie schließt sich gut an Karte 39 an.

**41 Mein Lebens-Wert.** In dieser Übung werden Grundüberzeugungen mit eigenen Werten im Leben abgeglichen und vor diesem Hintergrund reflektiert.

**42 Mein Lebens-Baum.** Anhand der Metapher des Lebens-Baums wird reflektiert, was der/die Klient:in für ein gutes »Gedeihen« braucht, wie er/sie sein/ihr Leben derzeit wahrnimmt, was er/sie als den eigenen Platz auf der Welt und den Sinn des Lebens erachtet.

**43 Ausnahmen fördern das Umdenken.** Mit Hilfe der Frage nach Ausnahmen aus der Systemischen Beratung und Therapie werden Grundüberzeugungen auf den Prüfstand gestellt. Die Übung lässt sich gut mit der Ambivalenzarbeit (Karte 44) kombinieren.

**44 Für und Wider den Gedanken.** Die Ambivalenzarbeit ist eine Übung aus der Systemischen Therapie bzw. dem Psychodrama. Der/Die Klient:in wird gebeten, zwei Stühle für zwei Seiten einer Ambivalenz aufzustellen, um dann zwischen den Stühlen zu wechseln. Dabei steht der eine Stuhl für das, was den Gedanken stützt, der andere für das, was ihm widerspricht. Es können auch positive wie abträgliche Funktionen der Grundüberzeugung erarbeitet werden (vgl. Modul »Denkmuster verändern«, Rubrik »Funktion, Wertschätzung, Validierung«). Ferner kann erforscht werden, welche anderen Personen hinter einem der Stühle stehen, da sie ähnliche Sätze formulieren oder die Überzeugungen bejahen.

#### 45 Ein Wunder geschieht

**46 Wie sieht mein Denken in 5 Jahren aus?** Mit Hilfe von hypothetischen Fragen aus der Systemischen Beratung und Therapie werden Grundüberzeugungen hinterfragt. Dabei kommen auf den Karten 45 und 46 die Wunderfrage und die Zukunftsfrage zum Einsatz. Die Frage danach, was nach dem Wunder vermisst werden könnte, von der Klientin bzw. dem Klienten selbst oder auch vom sozialen Umfeld, wirft ein Schlaglicht auf die Funktion der Grundüberzeugung. In der Zukunftsfrage kann eine Zukunft mit den bisherigen (schwarzen) bzw. neuen, veränderten (rosaroten) Gedanken entworfen werden.

#### 47 Die Gedanken-Waage

**48 Ich denke, also habe ich recht?** Die Karten 47 und 48 schließen sich gut an die Übung zu Attributionen (Karte 11) im Modul »Denkmuster erkennen« an. Die Übungen streben eine kognitive Umstrukturierung an, indem sie Argumente sammeln lassen, die für vs. gegen die eigene Sichtweise sprechen bzw. die eigenen Überzeugungen aus anderen Perspektiven betrachten.

**49 Dem Glaubenssatz entgegengesetzt handeln: Ich handle, also wandle ich mich?** Nachdem sich Glaubenssätze in der Regel im konkreten Verhalten einer Person widerspiegeln, soll es bei dieser Übung darum gehen, den Glaubenssatz der Klientin bzw. des Klienten sprichwörtlich »vom Kopf auf die Füße zu stellen«. Der Realitätsgehalt des Glaubenssatzes wird somit in verschiedenen Alltagssituationen überprüft.

### Externalisierung, Defusion

**50 Ich habe gerade den Gedanken, dass ...** Mit dieser Defusionstechnik aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie wird der Gedanke als solcher benannt und eingeordnet und damit von einer vermeintlichen allgemeingültigen Realität abgegrenzt.



**51 Meine Klassiker-Sammlung der Lebenssätze.** Diese Defusionstechnik aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie fasst Grundüberzeugungen als Geschichten auf. Welche Geschichten tauchen immer wieder auf? Die Alle-anderen-haben-es-besser-Geschichte? Oder die Immer-mach-ich-alles-falsch-Geschichte?

**52 Das kleine Teufelchen sagt ...**

**53 Die Denkmachine sagt ...** Die Übung auf Karte 52 externalisiert die eigenen Gedanken und schreibt sie gleichsam einem anderen Wesen zu. Das kann ein Teufelchen oder eine andere individuell gewählte Figur sein (der Problemerkfinder, die Oberlehrerin, der Gedanken-Spammer). Diese Figur kann auch in Gedanken oder auf Papier ausgemalt werden.

Auf Karte 53 wird die Externalisierung auf eine Denkmachine bezogen, für die eine Gebrauchsanweisung entwickelt wird. Durch die Externalisierung wird das eigene Kontrollerleben gesteigert: Gegen das Teufelchen kann ich mich wehren, die Denkmachine ausschalten. (In der Rubrik »Paradoxe Verstärkung, Humor« im Modul »Denkmuster verändern« nutzt Karte 66 die Externalisierung humorvoll.)

**54 Gedanken-Skulptur.** An die Externalisierung (Karten 52 und 53) kann eine Skulpturübung aus der Systemischen Beratung und Therapie angeschlossen werden. Dabei werden ein oder mehrere Sätze in Form von Symbolen in eine Skulptur zueinander gebracht; auch die eigene Person kann in Form eines Platzhalters aufgenommen werden, sodass eine Externalisierung der Gedanken erfolgt. Auf diesen diagnostischen Teil (der auch im Modul »Denkmuster erkennen« verwendet werden kann) folgt die Veränderung, indem spielerisch die Skulptur verändert wird. Als Symbole oder Platzhalter kommen dabei Figuren (Schlumpfe, Playmobil), aber auch Gegenstände (Knöpfe, Tassen, Steine) in Frage. In der Gruppenarbeit können auch Personen in die Rollen schlüpfen, dies sollte jedoch nur mit einer fundierten

systemischen Ausbildung geschehen, da diese erlebnisorientierte Methode starke Emotionen auslösen kann.

**55 Gedanken vorbeiziehen lassen – Fantasiereise.** In dieser Übung aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie übt der/die Klient:in, Gedanken wie Wolken vorbeiziehen oder in einem Fluss vorbeiströmen zu lassen. Ziel ist, dass der/die Klient:in ein für sich passendes Bild entwickelt und dieses, als Hausaufgabe, einübt.

## Paradoxe Verstärkung, Humor



**56 Auf die Plätze, fertig, grübel!** In dieser Übung wird die Klientin bzw. der Klient aufgefordert, gezielt zu grübeln. Damit wird deutlich, dass sie / er die Kontrolle über ihre / seine Gedanken hat, denn wer auf Kommando grübeln kann, kann auch auf Kommando aufhören. Die Grübelzeit kann dabei ggfs. mit Karte 72 vertraglich festgehalten werden.

**57 Juhu, ein Fehler!** Die Übung besteht darin, Fehler zu feiern. Der / Die Klient:in bekommt dazu eine Reihe von Vorschlägen, einige davon eignen sich sehr gut als Hausaufgabe (z. B. ein Tagebuch mit den »Fehlern des Tages« anzulegen).

**58 Irren ist menschlich.** Grundüberzeugungen zeichnen sich häufig dadurch aus, dass es sich um starre und unflexible Denkmuster handelt, die mit einem hohen Grad an Perfektionismus einhergehen. Dadurch können positive Problemlösungen und das Ausprobieren neuer Handlungsansätze ausgebremst werden. Ein modellhaftes Gegenbeispiel ist hier Thomas Edison.

**59 Meine Gedanken-Hitliste.** Ähnlich wie in der Übung »Juhu, ein Fehler« (Karte 57) wird in dieser Übung eine Hitliste negativer Gedanken erstellt, die dann immer wieder in der Beratung oder



Therapie aufgegriffen werden kann. Die »Mach dich zur Schnecke-Idee« ist angelehnt an Wengenroth (2010) und Harris (2010).

**60 Sprechchor.** Die Übung eignet sich insbesondere für die Gruppenarbeit, da mehrere Personen nötig sind. Diese sprechen eine wesentliche Grundüberzeugung wiederholt laut aus oder singen sie im Chor – solange bis der/die Klient:in Einhalt gebietet. Die paradoxe Verstärkung kann dazu führen, dass Widerspruch hervorgerufen wird und / oder sich der / die Klient:in der starken Einschränkung durch die Grundüberzeugung bewusst wird. Die Übung ist nicht geeignet, wenn die Überzeugung als sehr quälend erlebt wird und der / die Klient:in sich als völlig hilflos erlebt.

**61 An den Kühlschrankschrank damit!** Die Übung setzt auf die Habituation, die Gewöhnung an einen Gedanken, dem ich mich absichtlich aussetze. Wirkmächtige Grundüberzeugungen werden dazu an einer gut sichtbaren Stelle aufgehängt, z. B. an einer Pinnwand, am Kühlschrankschrank, an der Wohnungstür, sodass der / die Klient:in sich täglich (mehrfach) damit konfrontiert.

**62 Mein Worst Case.** Mit Hilfe von paradoxen Fragen aus der Systemischen Beratung und Therapie werden Grundüberzeugungen hinterfragt. Mittels der Verschlimmerungs- und Worst-Case-Frage wird der / die Klient:in aufgefordert, eigene negative Gedanken weiter auszumalen und den schlimmstmöglichen Ausgang vorherzusagen. Die Karte ist nicht geeignet bei depressiven und psychisch instabilen Klient:innen!

**63 Öch schöff dös nöcht!**

**64 Sätzchen klein ...** Die Karten 63 und 64 nutzen kreative Techniken, um Grundüberzeugungen mit Humor zu verfremden. Dabei wird die Grundüberzeugung mit verschiedenen Vokalen gesprochen bzw. auf die Melodie eines bekannten Kinderliedes gesungen (z. B. »Alle meine Entchen« oder »Hänschen klein«).

**65 Mach dir einen Reim drauf.** Diese Übung macht einen Reim auf typische Grundüberzeugungen und versucht so, neue individuelle Mantras zu etablieren.

**66 Pumuckl sagt ...** Die Übung externalisiert die eigenen Gedanken, wie in der Rubrik »Externalisierung, Defusion« des Moduls »Denkmuster verändern« beschrieben (Karte 52, 53), und wagt dabei eine humorvolle Zuspitzung: Die Gedanken werden nun Pumuckl zugeschrieben.

**67 Mein Gedanken-Papagei.** Die Übung lädt zu der Vorstellung ein, der Verstand wäre ein Papagei. Er sitzt mir auf der Schulter und krächzt mir die ewig gleichen Sätze ins Ohr – die ich ihm selbst beigebracht habe. Die Idee zu dieser Übung ist Wengenroth (2017) entnommen.

**68 Meine Schwarzmaleritis.** Diese Übung aus der Akzeptanz- und Commitmenttherapie wandelt typische Denkmuster gleichsam in »Krankheiten« um. So hat der / die Klient:in die Schwarzmaleritis, die Problemsucheritis oder Vergleicheritis. Gemeinsam kann folglich nach einer Behandlung gesucht, aber auch die Funktion der Krankheit erkundet werden. Die Idee zu dieser Karte stammt aus Wengenroth (2017).

**69 Spieglein, Spieglein an der Wand.** In der Übung stellt sich der / die Klient:in vor den Spiegel, ganz real, in der Therapie-sitzung und / oder im Rahmen einer Hausaufgabe. Vor dem Spiegel werden Grundüberzeugungen ausgesprochen und mit allerlei Grimassen kombiniert. Die Übung eignet sich auch gut für die Gruppenarbeit.

## Musterunterbrechung, Umkehr



**70 Gedankenstopp.** Die Karte beschreibt eine typische Methode der kognitiven Umstrukturierung, bei der der (negative) Gedankenfluss willentlich unterbrochen wird.

**71 Nistplätze für meine Gedanken.** Ähnlich wie bei Karte 70 geht es auch hierbei um die Unterbrechung negativer Denkmuster. Dabei wird die Metapher des »Einnistens von Gedanken« gewählt, es geht folglich darum, Nistplätze zu verhindern bzw. an den richtigen Stellen zu platzieren.

**72 Mein Vertrag mit mir.** Der / Die Klient:in wird mit dieser Karte angeleitet, einen Vertrag mit sich selbst abzuschließen, der bei der kognitiven Umstrukturierung unterstützt. Dabei werden Strategien festgehalten, bewusste Grübelphasen eingebaut (Karte 56) und der Gedankenstopp belohnt (notfalls auch bestraft). Um vom Alles-oder-Nichts-Denken wegzukommen, bleiben kleinere Grübel-Exkurse ausdrücklich erlaubt.

**73 Mein:e Zeichentrickheld:in.** Held:innen aus Zeichentrickserien können uns sowohl in der Kindheit wie auch als Erwachsene zu positiven Gedanken und kreativen Problemlösungen ermutigen. Diese Karte regt an, uns an Zeichentrickheld:innen aus der Kindheit zu erinnern und deren »Mutmachpotenzial« zu nutzen.

**74 Ist das nützlich oder kann das weg?** In dieser Übung werden Gedanken aussortiert, die nicht mehr zweckmäßig sind bzw. mehr Leid als Nutzen bringen. Wichtig ist dabei, zunächst auch die gute Absicht und positive Funktion zu würdigen (vgl. Modul »Denkmuster verändern«, Rubrik »Funktion, Wertschätzung, Validierung«).

**75 Erfolgsmomente.** In dieser systemischen Methode wird dem üblichen »Problem Talk« ein »Solution Talk« gegenübergestellt und damit der Blick auf Ressourcen gerichtet und Zuversicht erzeugt.

**76 Mein Leben in neuen Überschriften.** Die Übung greift Karte 6 zur Lebenslinie aus dem Modul »Denkmuster erkennen« auf und ermuntert den Klienten bzw. die Klientin, die Lebenslinie neu zu erfinden. Es können dieselben Abschnitte und Ereignisse wie auf Karte 6 übernommen oder ganz neue ausgesucht werden.

**77 Mein Denken als Graffiti – neu gesprüht.** Die Karte greift die Idee der Graffiti-Wand aus dem Modul »Denkmuster erkennen« auf (Karte 17), kann jedoch auch ohne das Graffiti der bisherigen Denkmuster verwendet werden. Nunmehr werden neue, positive und ermutigende Sprüche gesprüht (bzw. mit Farbstiften aufs Papier geschrieben).

**78 Diesen Schuh ziehe ich mir an!** Die Übung greift die Redensart »Den Schuh ziehe ich mir nicht an!« auf und spielt mit dieser Metapher: Welche Schuhe ziehe ich mir an? Wodurch fühle ich mich also direkt angesprochen, wovon kann ich mich schwer distanzieren? Die Übung ermuntert in andere Schuhe zu schlüpfen.

**79 Mein Motto-T-Shirt.** In der Übung wählt der / die Klient:in ein Lebensmotto, das dann als Spruch auf ein T-Shirt gemalt wird. Dazu sind idealerweise ein T-Shirt und Stoffmalstifte vorhanden, sodass die Idee realisiert werden kann. Alternativ kann ein Papier-T-Shirt beschriftet werden. Möglich ist auch stattdessen z. B. einen Stein zu beschriften.

**80 Ich schaffe das ...** Die Übung lädt dazu ein, den Satz »Ich schaffe das« auf vielfältige Weise zu ergänzen, und greift so ressourcenorientiert positive Gedanken auf.

**81 Mein Leben ist prima ...** In dieser Übung werden ressourcenorientierte Sätze ergänzt. Die Sätze können dann als positive Verstärker genutzt werden, indem sie z. B. an gut sichtbaren Orten aufgehängt oder in Krisensituationen gezielt genutzt werden.

**82 Meine positive Playlist.** Die Übung ermutigt den / die Klient:in, sich eine Playlist mit Songs zusammenzustellen, die positive Ge-

danken, Mut und Zuversicht repräsentiert. Sie kann zusammen mit Karte 14 aus dem Modul »Denkmuster erkennen« verwendet werden.

**83 Mein neuer »Picasso«.** Die Übung ermutigt, die erarbeiteten positiven Grundüberzeugungen in einem Bild umzusetzen. Das kann mit Figuren, Symbolen, Formen oder Farben geschehen. Es kommt nicht auf die künstlerische Ausgestaltung an, muss also kein »Picasso« werden.

**84 Mein Konzert der Lebensfreude.** Die Übung nutzt die Metapher der Musikinstrumente. Dabei spielt jedes Instrument mit seiner Melodie und Stimme einen positiven Gedanken. Zusammen ergibt dies das Konzert der Lebensfreude.

**85 Meine idealen Eltern.** In dieser Übung stellt sich der / die Klient:in ideale Eltern vor, so wie er / sie sie gerne (gehabt) hätte. Das darf unrealistisch sein, die Vorstellung positiver Erlebnisse kann dennoch eine heilende Wirkung entfalten (vgl. Pessó-Therapie; Schrenker, 2014). Es kann betont werden, dass es nicht um allgemeingültige Idealvorstellungen geht, sondern um ganz individuelle Wünsche. Allerdings ist Vorsicht geboten, wenn der / die Klient:in die eigene Vergangenheit aktuell stark betrauert, dann kann zunächst eine Validierung der schwierigen Erlebnisse im Vordergrund stehen.

**86 Gedanken säen.** Der / Die Klient:in stellt sich in dieser Übung die Frage, was er / sie seinen / ihren Kindern oder Enkelkindern oder insgesamt seinem / ihrem sozialen Umfeld mitgeben will: Wofür möchte er / sie Vorbild sein? Welche Gedanken will er / sie säen und wachsen sehen?

**87 Body change = Mind change?** Die Karte greift aktuelle Forschungen der Kognitionswissenschaft zum Thema »Embodiment« auf. Hier geht man mittlerweile von Wechselwirkungen zwischen Körper und kognitiven sowie emotionalen Prozessen in beide

Richtungen aus. Die ungünstige Grundüberzeugung wird zunächst als Körperhaltung dargestellt und davon ausgehend eine neue, veränderte Körperhaltung eingenommen.

**88 Wolke 6.** Die Karte greift die Metapher von »Wolke 7« als glücklichem Zustand auf, ist jedoch bewusst mit »Wolke 6« formuliert, um damit Schwarz-Weiß-Denken und perfektionistischen Ansprüchen entgegenzuwirken. Dabei ist ein Gefühl tiefer Zufriedenheit gemeint, nicht unbedingt Verliebtsein. Die Übung erforscht einerseits, wie es mir auf Wolke 6 geht, andererseits, wie ich mich – auch mittels meiner Gedanken – in diesem Zustand halten oder dorthin begeben kann.

## Literatur

- Harris, R. (2010). Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei. München: Kösel.
- Schrenker, L. (2014). Pesso-Therapie: das Wissen zur Heilung liegt in uns. PBSP als ganzheitliches Verfahren einer körperorientierten Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wengenroth, M. (2010). Das Leben annehmen – So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Bern: Huber.
- Wengenroth, M. (2017). Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) (2. Aufl.). Weinheim: Beltz.

## Über die Autorinnen

**Prof. Dr. Eva Wunderer**, ist Diplom-Psychologin und Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF). Sie lehrt und forscht an der Hochschule Landshut an der Fakultät Soziale Arbeit und hat sich auf die (systemische) Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien spezialisiert. Sie singt gerne Grundüberzeugungen auf bekannte Melodien, legt sie Pumuckl in den Mund und macht sich einen Reim darauf. Bei Beltz sind bereits drei Kartensets und mehrere Bücher von ihr erschienen.



**Dipl.-Psych. Eveline Müller**, ist Psychologische Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Seit 2012 ist sie Therapeutische Leitung im Therapienetz Essstörung in München. Darüber hinaus ist sie als Supervisorin und Dozentin für verschiedene Ausbildungsinstitute tätig. In puncto Grundüberzeugungen umgibt sie sich gern mit den Lieblingssätzen der Zeichentrickhelden:innen ihrer Kindheit und Jugend, z. B. Biene Maja: »Das Pech war nur in Deinem Kopf, Willi. Ob Du Pech oder Glück hast, liegt ganz allein an Dir«.



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2022  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)  
Herstellung: Lara Thorissen und Uta Euler  
Druck: Pario Print, Krakow  
Printed in Poland  
GTIN 4019172100933



# Denkmuster erkennen



## Meine Gedanken – Fantasiereise

Suchen Sie sich einen **Platz**, an dem Sie sich **wohl fühlen**.

Lassen Sie sich nieder, auf einem Stuhl, einer Bank, einer Decke ...

Kommen Sie zur **Ruhe** ... atmen Sie tief ein ... und aus.

Was sehen Sie? Was hören Sie? Was riechen Sie?  
Was schmecken Sie? Was fühlen Sie?

Überlegen Sie nun, welche Gedanken Ihnen im Laufe eines Tages, einer Woche immer wieder in den Sinn kommen. Gedanken, über die Sie vielleicht sogar immer wieder nachgrübeln, oder aber Gedanken, die sich immer wieder aufdrängen. Welche Gedanken beschäftigen Sie am meisten?

Sie können die Gedanken vorbeiziehen lassen wie Wolken am Himmel – oder sie festhalten, einordnen, sortieren. Ganz wie es für Sie passt.

Nehmen Sie sich Zeit.

Kommen Sie nun zurück in diesen Raum.

Schreiben Sie einige Ihrer **typischen Gedanken** auf.

# **Denkmuster verändern: Überprüfung, Relativierung, Reframing**



## Meine innere kritische Stimme ... ist jetzt mal leise!

Was sagt meine kritische Stimme?

Nun stelle ich mir vor, sie kommt aus einem Radio – mit einem großen blauen Knopf, um die Lautstärke zu regeln.

- ▶ Was passiert, wenn ich den Knopf auf ganz laut drehe? Was höre ich? Wer hört es noch? Wie geht es mir?
- ▶ Was passiert, wenn ich den Knopf auf ganz leise drehe? Was höre ich? Wie geht es mir jetzt?
- ▶ Wann möchte ich den Lautstärkeregler gerne bedienen?
- ▶ Wie kann ich das am besten tun, wer oder was hilft mir dabei?

### Die Stimme knöpfe ich mir vor

Suchen Sie sich einen Knopf oder ein anderes Symbol, das sinnbildlich für den Lautstärkeregler steht. Nutzen Sie es, um die Lautstärke der inneren kritischen Stimme zu dämpfen – mehrfach, probieren Sie sich und den Knopf aus!

# **Denkmuster verändern: Überprüfung, Relativierung, Reframing**



## Der Grundüberzeugungs-Mixer

Mischen Sie Ihre belastenden Denkmuster sprachlich ordentlich durch und auf! Ersetzen Sie dazu Wörter aus Ihrem bevorzugten Satz, z. B.:

Altes Wort	Neues Wort
immer	manchmal
nie	selten
alles	einiges
schuld	beteiligt
Fehler	Erfahrung
falsch	besonders, anders, ungewöhnlich

# **Denkmuster verändern: Musterunterbrechung, Umkehr**



## Gedanken säen

Diese Gedanken möchte ich säen in meinem Umfeld, meiner Familie, bei meinen Kindern, Enkel:innen und Freund:innen. Diese Gedanken sollen wachsen und gedeihen.

Diese Gedanken will ich auf den Weg geben und bringen:

---

---

---

- ▶ Inwieweit bin ich dazu auf dem richtigen Weg?
- ▶ Was ändere ich?