

88 Impulse für Therapie
und Beratung

Wunderer • Müller

Immer geht alles schief

Denkmuster und Grundüberzeugungen
erkennen und verändern

2. Auflage

Denkmuster verändern:
Überprüfung, Relativieren,
Reframing



65

Mach dir einen

Diese Übung mach
überzeugungen -
► All das rede ich
gemeint!
► Dieser Satz ist
schlecht!
► Und jetzt ist
mehr glaub
► Dieser Satz
Du kannst
► Ich glaub
74

Denkmuster verändern:
Externalisierung



Denkmuster verändern:
Musterunterbrechung,
Umkehr



Denkmuster verändern:
Funktion, Wertschätzung,
Validierung



Denkmuster erkennen



Denkmuster verändern:
Paradoxe Versuche,
Humor



BELTZ

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).

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

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 Defusions-technik 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

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 Vergleichieritis. 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.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

2. Auflage © 2025 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de, www.beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Lara Thorissen und Uta Euler
Druck: Pario Print, Krakow
Printed in Poland
GTIN 4019172102876