

2. Auflage

Stavemann

## Frustkiller und Schweinehundbesieger

Geringe Frustrationstoleranz und  
Aufschieberitis loswerden



Online-Material



**BELTZ**

Leseprobe aus:

Stavemann, Frustkiller und Schweinehundbesieger, 2. Auflage, 978-3-621-28853-8

© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Stavemann

**Frustkiller und Schweinehundbesieger**



**Harlich H. Stavemann**, Dr. rer. soc., Dipl. Psych., Dipl. Kfm., Ausbildung in VT, GT, KVT, RET; Psychotherapeut seit 1979, Approbation für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Einzel- und Gruppenbehandlung. Kognitiver Therapeut, Kognitiver Verhaltenstherapeut, Associate Fellow of the Institute for Rational Therapy, seit 1984 Fortbildungsleiter, Lehrtherapeut und Supervisor für VT/KVT, Dozent und Selbsterfahrungsleiter

an diversen für die Approbation in VT staatlich anerkannten Instituten, diverse Publikationen zur Integrativen KVT. Mitbegründer und Leiter des Instituts für Integrative Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg (seit 1986).

Harlich H. Stavemann

# Frustkiller und Schweinehundbesieger

Geringe Frustrationstoleranz und  
Aufschieberitis loswerden

Mit Online-Material

2., überarbeitete Auflage

**BELTZ**

Dr. Harlich H. Stavemann, Dipl.-Psych., Dipl.-Kfm.  
Psychologischer Psychotherapeut  
Institut für Integrative Verhaltenstherapie e. V.  
Osterkamp 58  
22043 Hamburg  
stavemann@ji-v-t.de

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.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28853-8 Print  
ISBN 978-3-621-28870-5 E-Book (EPUB)

2. Auflage 2021

© 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Sophia Kremer, Andrea Glomb  
Coverbild: Getty Images/damedeeso  
Herstellung und Satz: Lelia Rehm  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie  
unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsübersicht

Vorwort	11
Einführung: Worum geht's hier und für wen ist das gedacht?	12
<b>1</b> Geringe Frustrationstoleranz (GFT)	19
<b>2</b> Beispiele für GFT-Konzepte und ihre Auswirkungen	36
<b>3</b> Die Diagnose: eigene GFT-Konzepte erkennen	74
<b>4</b> Das Prüfen: eigene GFT-Konzepte auf Schädlichkeit testen	106
<b>5</b> Das Verändern: schädliche GFT-Konzepte durch gesunde ersetzen	128
<b>6</b> Der innere Schweinehund und andere Stolpersteine im Veränderungsprozess	183
<b>Anhang</b>	213
Hinweise zum Online-Material	214
Arbeitsblätter	215
Literatur	229



# Inhalt

Vorwort	11
Einführung: Worum geht's hier und für wen ist das gedacht?	12
<b>1 Geringe Frustrationstoleranz (GFT)</b>	<b>19</b>
1.1 Was ist GFT und wodurch entsteht sie?	19
1.1.1 Varianten der GFT-Konzepte	19
1.1.2 Wodurch entsteht GFT?	22
1.1.3 Fallbeispiele für erlernte GFT-Reaktionsmuster	27
1.2 Wann wird GFT zum Problem?	30
1.3 Wie wird man GFT los?	31
<b>2 Beispiele für GFT-Konzepte und ihre Auswirkungen</b>	<b>36</b>
2.1 Beispiele für Forderer und deren Konsequenzen	36
2.1.1 Wahrheitsvertreter	37
2.1.2 Gerechtigkeitsapostel	39
2.1.3 Königskinder	41
2.2 Beispiele für Vermeider und die Konsequenzen der »Aufschieberitis«	43
2.2.1 Kurzfristige-Lust-Maximierer	43
2.2.2 Null-Verzicht-Junkies	52
2.2.3 Wunschdenker	57
2.3 Welche Konsequenzen hat GFT?	66
2.3.1 Auswirkungen auf Gefühle und Verhalten	66
2.3.2 Auswirkungen auf Selbstwert, Selbstbild, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen	68
2.3.3 Auswirkungen im privaten Bereich	70
2.3.4 Auswirkungen auf Beruf und Karriere	71
<b>3 Die Diagnose: eigene GFT-Konzepte erkennen</b>	<b>74</b>
3.1 Bewusste und unbewusste GFT-Konzepte	74
3.2 Eigene GFT-Konzepte aufspüren	77

3.2.1	Denken und Fühlen: wie Gefühle entstehen	77
3.2.2	Beispiele für ABC-Modelle	89
3.2.3	Detektivarbeit: eigene GFT-Konzepte entdecken	91
3.2.4	Beispiele für das Erarbeiten eigener GFT-Konzepte	97
<b>4</b>	<b>Das Prüfen: eigene GFT-Konzepte auf Schädlichkeit testen</b>	<b>106</b>
4.1	Handwerkzeug zum Prüfen eigener GFT-Konzepte	106
4.2	Typische Denkfehler bei GFT-Konzepten	112
4.2.1	»Mein Wille geschehe!« und das Fordern nach dem Richtigen und Gerechten	112
4.2.2	Wunschdenken und mangelnde Einsatzbereitschaft	114
4.2.3	Kurzfrist-Hedonismus und Null-Verzicht-Denken	116
4.3	Beispiele für das Prüfen von GFT-Konzepten	118
<b>5</b>	<b>Das Verändern: schädliche GFT-Konzepte durch gesunde ersetzen</b>	<b>128</b>
5.1	Die Voraussetzungen für Veränderungen schaffen	128
5.1.1	Veränderungsziele erstellen	131
5.1.2	Veränderungsziele auf Angemessenheit prüfen	132
5.1.3	Beispiele für das Aufstellen und Prüfen von Veränderungszielen	135
5.2	Neue Konzepte erstellen	140
5.2.1	Der gesunde Umgang mit Frustration	141
5.2.2	Beispiele für das Erstellen und Prüfen neuer Konzepte	151
5.3	Die neuen Konzepte umsetzen	155
5.3.1	Das Üben macht's: Erfolg durch Neu- oder Umlernen	155
5.3.2	Das neue Konzept verinnerlichen	158
5.3.3	Sinnvolle Übungen sammeln und Übungsleitern erstellen	161
5.3.4	Fallbeispiele für Übungsaufgaben und Übungsleitern	164
5.3.5	Übungen planen und durchführen	171
5.3.6	Beispiele für Übungen in der Vorstellung und »live«	177

<b>6</b>	<b>Der innere Schweinehund und andere Stolpersteine im Veränderungsprozess</b>	183
6.1	Vom Vermeider zum Schweinehundbesieger	183
6.1.1	Der innere Schweinehund bläst zum Gegenangriff	183
6.1.2	Den inneren Schweinehund an die kurze Leine nehmen	184
6.1.3	Der Umgang mit den zehn hinterhältigsten Schweinehund-Argumenten	186
6.2	Selbstmotivation steigern – oder: der Bau einer Arschtrittmaschine	194
6.2.1	Motivationsprinzipien: Zuckerbrot und Peitsche	194
6.2.2	Langfristige Lebenszufriedenheit maximieren	203
6.2.3	Große Ente – kleine Ente: Modelle und Modelllernen	205
6.3	Erfolgsaussichten durch realistische Änderungspläne steigern	206
	<b>Anhang</b>	213
	Hinweise zum Online-Material	214
	Arbeitsblätter	215
	Literatur	229



# Vorwort

Na, heute schon geärgert?

Oder mal wieder etwas auf die lange Bank geschoben?

In diesem Buch geht es um Menschen, die leiden,

- ▶ weil sie sich andauernd und heftig über sich selbst oder andere, über Ereignisse oder das Schicksal ärgern, weil sie Realitäten – so wie sie nun einmal sind – für falsch halten und nicht akzeptieren können oder aber
- ▶ weil sie sich einfach mal wieder nicht dazu aufraffen können, das zu tun, was sie *eigentlich* tun wollten – wenn es nur nicht so schwer oder lästig wäre...

Was diese beiden, scheinbar so unterschiedlichen Gruppen eint, ist ihr ungesundes Umgehen mit Frustration. Sie leiden unter »geringer Frustrationstoleranz« (GFT).

GFT ist die zweitgrößte Ursache für psychische Probleme und deren belastende und schädliche Symptome im Gefühlsleben und Verhalten. Mehr als 70 Prozent aller Klientinnen und Klienten in Therapie und Beratung leiden darunter.

In diesem Buch erfahren Sie, wie es dazu kommt, wie man eigene GFT-Muster erkennt und was sich dagegen ausrichten lässt. Der dazu nötige Veränderungsprozess wird Schritt für Schritt beschrieben und durch diverse praktische Übungen angeleitet.

Vaisala, Savaii, im Frühjahr 2021

*Harlich H. Stavemann*

# Einführung: Worum geht's hier und für wen ist das gedacht?

## Was ist Frustrationstoleranz?

Die Frustrationstoleranz beschreibt, wie gut jemand mit unerwünschten, lästigen oder behindernden Situationen oder Ereignissen umzugehen gelernt hat.

Menschen mit einer geringen Frustrationstoleranz lassen sich durch solche Ereignisse leicht aus der Bahn werfen. Sie leiden emotional und verhalten sich häufig selbstschädigend. Wie eingangs beschrieben, kann man völlig unterschiedlich reagieren, wenn man frustriert ist:

- ▶ **Die Forderer.** Die einen regen sich furchtbar auf und fordern, dass es so nicht sein darf, sondern *genau so* wie sie es selbst richtig finden. Sie ärgern sich häufig und manche explodieren vor Wut. Bei ihnen sind oft bereits körperliche Erkrankungen in Form psychosomatischer Beschwerden wie Bluthochdruck, Magen- oder Herz- und Kreislaufprobleme zu beobachten. Übermäßiger Ärger, Wut und Aggressionen haben zusätzlich häufig heftige soziale und berufliche Auswirkungen.
- ▶ **Die Vermeider.** Die anderen reagieren eher beleidigt darauf, wenn sie etwas als Zumutung empfinden und entziehen sich möglichst der Situation. Sie sind geübte Vermeider wenn es darum geht, Lästigem auszuweichen – selbst wenn sie insgeheim wissen, dass sie sich damit langfristig selbst schaden. Emotional steht kurzfristig die Angst vor Lästigem im Vordergrund. Langfristig – insbesondere, wenn die Konsequenzen des Vermeidens eintreten – sind es Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit bis hin zur Depression, ein geringer pauschaler Selbstwert, wenig Selbstvertrauen und Verhaltensstörungen. Auch Vermeidungsverhalten führt oft zu sozialen und beruflichen Konsequenzen, z. B. zum Verlust von Beziehungen und Freundschaften bis zur

sozialen Isolation oder zu Problemen mit Kollegen – bis zum Mobbing und zum wiederholten Verlust des Arbeitsplatzes.

### **Für wen ist dieses Buch gedacht?**

Dieses Buch ist für all jene gedacht, die unter einem oder mehreren der oben beschriebenen Phänomene leiden. Es ist also ein Buch für Betroffene, für die, die verstehen möchten, weshalb sie häufig *so* reagieren, und die nun endlich etwas dagegen unternehmen wollen. Es richtet sich damit an Leserinnen und Leser ohne fachliche Vorkenntnisse und verzichtet auf »Psychologenaufwandsch«. Es hat den Anspruch, für die eigene Psychohygiene nützlich und als Begleitlektüre bei einer Psychotherapie – insbesondere bei einer Kognitiven Verhaltenstherapie – hilfreich zu sein.

Aber ein Buch kann keine Psychotherapie ersetzen. Obwohl es Erkenntnisse vermittelt und Wege zu ihrem Umsetzen in den Alltag beschreibt, kann es nicht die eigenen »blinden Flecken« erfassen. Diese sind meist nur durch neutrale Außenstehende zu erkennen und in den Veränderungsprozess einzubeziehen.

Was zu erlernen ist, um die negativen Symptome der GFT loszuwerden, ist schnell beschrieben:

- ▶ Forderer können Akzeptanz und Toleranz erlernen (»So isses«), denn es fehlt ihnen an der nötigen Akzeptanz der Realität.
- ▶ Vermeider lernen zu erkennen, dass ihre heutige Alltagsrealität eine Konsequenz aus vorherigen Verhaltensweisen und Vermeidungsmustern ist (»So was kommt von so was«) und dass sie ihre Ziele durch Abwarten oder Älterwerden nicht erreichen (»Von nix kommt nix«). Die meisten Vermeider kennen diese Binsenweisheiten. Woran es bei ihnen hapert ist, sich zu überwinden, diese auch in ihren Alltag umzusetzen.

Wie genau der Veränderungsprozess für Forderer und Vermeider aussieht, wird in diesem Buch beschrieben. Wir werden Antworten auf folgende Fragen suchen:

- ▶ »Wie schaffe ich es zu verinnerlichen, dass mein persönlicher Geschmack nicht *richtiger* oder *besser* ist als irgendein anderer?«

- ▶ »Wie schaffe ich es, mich so zu motivieren, dass ich mich überwinde, das zu machen, was mir langfristig nützt und guttut?«

### **Wie ist dieses Buch aufgebaut?**

In Kapitel 1, beleuchten wir genauer, was GFT ist, wie sie entsteht, ab wann sie zum Problem wird und wie man sie abbaut.

Im zweiten Kapitel betrachten wir, welche speziellen Typen von GFT es gibt und wie deren Auswirkungen aussehen. Anschließend beschäftigen wir uns in Kapitel 3 mit der Selbstdiagnose und suchen nach eigenen GFT-Konzepten. Dazu lernen Sie hilfreiche Werkzeuge kennen und anzuwenden.

Im vierten Kapitel prüfen wir die herausgearbeiteten eigenen GFT-Konzepte auf Schädlichkeit. Auch hierfür lernen Sie hilfreiche Methoden kennen und umzusetzen. Schädliche GFT-Muster werden in Kapitel 5 durch angemessene Konzepte ersetzt. Wir betrachten, wie man auf gesunde Weise mit Frustrationen umgeht und wie man diese neuen Erkenntnisse verinnerlicht, um sie künftig im Alltag anwenden zu können.

Damit dabei nichts schief läuft, beleuchten wir in Kapitel 6 noch einige Stolpersteine im Veränderungsprozess.

### **■ Tipp**

In allen Kapiteln finden Sie Übungsaufgaben. Damit das Gelernte nicht allzu schnell im Vergessen versandet, sollten Sie alle Aufgaben schriftlich machen. Das dient nicht nur dem besseren Lernerfolg, sondern auch dazu, es immer wieder nachlesen zu können. – Ja, das ist lästig. Aber das ständige Wiederholen hilft enorm, neues Wissen möglichst schnell im Alltag umsetzen zu können.

Im Anhang finden Sie Arbeitsblätter, die auch als Online-Materialien kostenfrei zur Verfügung stehen. Mit ihrer Hilfe können Sie die vermittelten Inhalte reflektieren, auf die eigene Person umsetzen und dann im Alltag trainieren. Zudem wird hier weiterführende, vertiefende Literatur angegeben.

## ■ Hinweis

Wer bereits das Grundlagenbuch »Im Gefühlsdschungel« (Stavemann, 2018) oder das Buch »... und ständig tickt die Selbstwertbombe« (Stavemann, 2020) zum Bearbeiten von Selbstwertproblemen durchgearbeitet hat (Literaturangaben im Anhang), wird beim Beschreiben der therapietypischen Vorgehensweise auf Inhalte stoßen, die bereits dort beschrieben wurden. Das ist insofern unvermeidbar, als sich die therapeutische Methodik nicht dadurch ändert, dass wir in diesem Buch den Fokus auf einen speziellen Problembereich richten. Um auch denjenigen, die obige Titel noch nicht kennen, ein schlüssiges Veränderungskonzept darlegen zu können, ohne ständig auf diese Literatur verweisen zu müssen, werden die therapeutischen Prinzipien und Vorgehensweisen hier erneut dargelegt. Was ist und wie funktioniert Kognitive Verhaltenstherapie?

Die in diesem Buch dargestellten Strategien und Veränderungsmöglichkeiten beziehen sich auf Inhalte der Kognitiven Verhaltenstherapie. Dies ist das am häufigsten wissenschaftlich untersuchte Therapieverfahren mit den nachweislich höchsten Erfolgsaussichten. Wie bereits ihre Vorgänger in der Antike legen auch moderne Kognitive Verhaltenstherapeuten besonderes Gewicht darauf, verinnerlichte Normen und Wertmaßstäbe zu erkennen und zu überprüfen – denn wenn diese Denkmuster unangemessen sind, können daraus gefühlsmäßige Probleme entstehen – auch GFT-Probleme. Diese Therapeutinnen und Therapeuten bemühen sich also zunächst um ein Verändern von belastenden, krank machenden Denkmustern und trainieren dann mit ihren Klientinnen und Klienten, die neu erarbeiteten Erkenntnisse mithilfe strukturierter Arbeits- und Übungsprogramme im Alltag umzusetzen.

**Konzepte als Ursache für emotionale Probleme und schädliche Verhaltensmuster.** Der Ausdruck »Kognitive Verhaltenstherapie« mag manchen zu der Schlussfolgerung verleiten, es ginge hier in

erster Linie um das Verändern von Verhaltensweisen, und besonders Menschen mit GFT glauben häufig, dass es lediglich darauf ankomme, sich künftig anders zu verhalten. Das hieße jedoch, Ursache und Wirkung miteinander zu verwechseln, denn unsere verinnerlichten Einstellungen, Normen, Ziele und Konzepte bestimmen – meist ohne dass wir uns dessen bewusst sind –, wie wir uns in bestimmten Situationen aufführen. Und ganz ehrlich: Wer von uns wüsste nicht bereits, was er eigentlich gestern hätte tun müssen, um nicht heute diese unangenehmen Konsequenzen des gestrigen Vermeidens aushalten zu müssen? Das wir es dann trotzdem nicht getan haben, liegt an unseren Einstellungen und Konzepten, weil wir z. B. wieder einmal *gedacht* haben:

- ▶ »Morgen ist auch noch ein Tag.«,
- ▶ »Andere sollten das für mich erledigen.«,
- ▶ »Das ist mir zu lästig, das will ich nicht!« oder
- ▶ »Mir sollte man so etwas nicht zumuten!«

Wenn Menschen mit GFT bestimmte Verhaltensweisen oder Fähigkeiten nicht gelernt haben, dann liegt das meist daran, dass sie dies für unzumutbar oder zu lästig hielten und es aus Bequemlichkeit vermieden haben, sich damit zu beschäftigen. Aufgrund dieser verinnerlichten Einstellung und den damit einhergehenden unangenehmen Gefühlen, wie z. B. Ärger oder Angst, entscheiden sie sich, sich *lieber nicht* mit bestimmten Situationen, Personen oder Sachen so auseinanderzusetzen, wie es notwendig wäre, um nicht unter den nachfolgenden langfristig negativen Konsequenzen zu leiden.

Hat jemand Probleme mit GFT, ist die Ursache dafür also in den typischen GFT-Konzepten zu suchen und nicht in den Verhaltensreaktionen. Diese ursächlichen Konzepte gilt es zu verändern, wenn man die daraus hervorgehenden Gefühle und die anderen Konsequenzen von GFT nicht mehr ertragen mag.

Denn um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Nicht die Konsequenzen von Vermeidungsverhalten machen unzufrieden oder krank. Es ist dann eben so, wie es ist. Wer das so akzeptiert, hat damit kein unangemessenes Problem. Das entsteht erst

dadurch, dass man etwas für *unerträglich lästig* hält, klagt, dass es anders sein sollte, als es ist oder dass man Erwartungen an die Umwelt oder das Schicksal einfordert. Und das sind Einstellungen und Konzepte. *Sie* sind dafür verantwortlich, dass es uns dann so schlecht damit geht. *Durch sie* entstehen die Defizite oder unangemessenen Verhaltensweisen, die längerfristig zu psychischen Beschwerden und nachfolgend auch zu weiteren Verhaltenseinschränkungen führen.

### ■ Fazit

Die Art zu denken bestimmt Gefühle und Verhalten. Ist man mit den Konsequenzen eigenen Verhaltens unzufrieden, muss man zunächst das Denkmuster erkennen, das dieses Verhalten bewirkt. Verändert man es, kommt man zu anderen Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen.

Wer lediglich Verhaltensweisen ändert und nicht das verantwortliche Konzept, erreicht keine dauerhafte Veränderung.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um ein GFT-Problem loszuwerden. Entweder

- ▶ man ändert das Konzept, das die beklagten Konsequenzen verursacht, oder
- ▶ man behält dieses Konzept bei und akzeptiert klaglos die Konsequenzen daraus.

### **Achtung: Frustrationsalarm!**

Dieses Buch wirkt nicht von allein – auch wenn man es sorgfältig gelesen hat. Um daraus positive Effekte für sich selbst zu erreichen, müssen die neu gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umgesetzt werden, und das ist nicht ohne intensives Üben möglich. Und leider ist das noch nicht alles, was an Mühe auf Sie zukommt, denn es gibt noch weitere, problemtypische Frustrationshürden.

So werden *Forderer* sich vermutlich häufig ärgern. Entweder weil sie durch das Gelesene nicht in ihrer Sicht bestärkt werden oder wenn sie gar auf Sichtweisen stoßen, die sie überhaupt nicht teilen.

*Vermeider* werden enttäuscht sein, dass auch dieses Buch allein nichts bewirken kann und wenn sie feststellen: »Das ist ja verdammt lästig. Und dafür hab' ich all das hier gelesen?« Spätestens im Abschnitt »Sinnvolle Übungen planen und durchführen« werden viele den Drang verspüren, das Buch zur Seite zu legen, denn dies klingt nicht nur nach Unbequemlichkeit und Anstrengung – es ist genau das. Aber es ist unerlässlich, um aus den oben beschriebenen Problemen herauszukommen. Damit hätten wir dann auch das Hauptproblem der Vermeider am Wickel: der ewige Kampf mit dem inneren Schweinehund. Leider wird Ihnen auch dieses Buch nicht die Mühsal abnehmen können, sich immer wieder aufs Neue mit Ihrem inneren Schweinehund auseinanderzusetzen. Aber es kann Ihnen sinnvolle, hilfreiche Strategien an die Hand geben, damit Sie diesen Kampf künftig immer häufiger und dauerhafter gewinnen.