

Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, zwischen Gedanken, die Sie »fangen« und solchen, die Sie nicht fangen, zu unterscheiden. Mit »fangen« meinen wir, dass der Gedanke eine gewisse Macht in Ihrem Leben hat. Er könnte Sie emotional vereinnahmen und/oder vorschreiben, wie Sie sich in bestimmten Situationen verhalten. Denken Sie beim Ausfüllen des Arbeitsbogens an diese zwei Dinge:

- ▶ Jeder wird von Gedanken gefangen.
- ▶ Sie können auch von einem Gedanken gefangen werden, wenn Sie nicht glauben, dass er wahr ist. Zum Beispiel kann eine Beleidigung weh tun, obwohl Sie wissen, dass sie nicht stimmt.

Kreisen Sie die für Sie zutreffenden Zahlen ein und bilden Sie anschließend die Summe.

	Wie oft hat Sie dieser Gedanke im letzten Monat gefangen? (1 = Nie; 5 = Immer)				
1. Ich muss bei den Dingen, die ich mache, extrem gut sein, sonst respektiert man mich nicht.	1	2	3	4	5
2. Wenn ich nicht so erfolgreich bin wie andere Menschen, heißt das, dass ich schwach bin.	1	2	3	4	5
3. Wenn ich bei irgendetwas versage, dann bin ich als Person ein Versager.	1	2	3	4	5
4. Ich muss bei allem, was ich mache, der Beste sein.	1	2	3	4	5
5. Um Hilfe bitten ist ein Zeichen von Schwäche.	1	2	3	4	5
Punktzahl 1					
6. Ich bin ein wertloser Mensch.	1	2	3	4	5
7. Ich kann mich nicht ausstehen.	1	2	3	4	5
8. Ich kann auf nichts stolz sein.	1	2	3	4	5
9. Ich taue nichts.	1	2	3	4	5
10. Ich kann Dinge nicht so gut machen wie andere Menschen.	1	2	3	4	5
Punktzahl 2					

	Wie oft hat Sie dieser Gedanke im letzten Monat gefangen? (1 = Nie; 5 = Immer)				
11. Ich brauche die Anerkennung anderer Menschen.	1	2	3	4	5
12. Ich halte es nicht aus, wenn andere Menschen schlecht von mir denken.	1	2	3	4	5
13. Ich kann nicht glücklich sein, wenn andere Menschen mich nicht mögen.	1	2	3	4	5
14. Mein Glück hängt davon ab, was die anderen von mir denken.	1	2	3	4	5
15. Ich kann nicht glücklich werden, ohne von einem anderen Menschen geliebt zu werden.	1	2	3	4	5
Punktzahl 3					
16. Ich wünschte, ich hätte keine negativen Gefühle.	1	2	3	4	5
17. Stress ist schrecklich.	1	2	3	4	5
18. Ich muss meine Angstgefühle kontrollieren.	1	2	3	4	5
19. Ich muss meine negativen Gedanken vermeiden.	1	2	3	4	5
20. Ich wünschte, ich könnte meine schlechten Erinnerungen entfernen.	1	2	3	4	5
Punktzahl 4					
21. Gefühle stellen sich meinem Leben in den Weg.	1	2	3	4	5
22. Ich kann nur dann etwas tun, wenn ich inspiriert bin.	1	2	3	4	5
23. Meine Gefühle lassen mich auf eine bestimmte Weise handeln.	1	2	3	4	5
24. Ich kann mich meinen Pflichten nicht widmen, wenn ich angsterfüllt oder deprimiert bin.	1	2	3	4	5
25. Selbstzweifel stellen sich mir in den Weg, wenn ich Dinge tun will, die mir wichtig sind.	1	2	3	4	5
Punktzahl 5					

	Wie oft hat Sie dieser Gedanke im letzten Monat gefangen? (1 = Nie; 5 = Immer)
26. Es geht mir schlechter als anderen Menschen in meinem Alter.	1 2 3 4 5
27. Ich weiß nicht, wie ich die Dinge im Leben erreiche, die mir am wichtigsten sind.	1 2 3 4 5
28. Meine Erfahrungen in der Vergangenheit haben mich nicht gut auf die Zukunft vorbereitet.	1 2 3 4 5
29. Es gibt keinen Grund, nach Dingen, die ich will, zu streben, weil ich sie ja eh nicht bekomme.	1 2 3 4 5
30. Die Dinge sind nie so, wie ich sie gern hätte.	1 2 3 4 5
Punktzahl 6	

Welche Art von Gedanken fängt Sie? Welche Punktzahl ist am höchsten? Diese Übung soll Sie nicht als Person beschreiben. Es gibt keine besseren oder schlechteren Antworten. Bei der Übung geht es nur darum, Ihnen zu helfen, sich Ihrer Gedanken bewusst zu werden, damit Sie besser in der Lage sind zu wählen, ob Sie sie glauben oder nicht. Sie können den Gedanken haben »Meine Gefühle lassen mich auf eine bestimmte Weise handeln« und ihn nicht glauben. Sie können auch Wut empfinden und denken »Meine Wut lässt mich aggressiv handeln« und trotzdem auf nicht aggressive Weise handeln.

Punktzahl 1. *Starkes Bedürfnis nach Macht.* Bei diesen Items geht es darum, dass Sie perfekt sein, ein hohes Maß an Erfolg erreichen und jederzeit effektiv sein wollen. Sie beziehen sich auf Ihre Angst davor, machtlos und hilflos zu sein.

Punktzahl 2. *Geringes Selbstwertgefühl.* Diese Items zeigen Ihre Gedanken, die sich auf geringes Selbstwertgefühl beziehen und in denen Sie sich selbst als »nicht gut genug« einschätzen.

Punktzahl 3. *Starkes Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung.* Diese Items zeigen Ihren Wunsch, von allen Menschen Anerkennung und Liebe zu bekommen.

Punktzahl 4. *Vermeidung.* Diese Items veranschaulichen Ihre Überzeugung, dass Sie unangenehme Gefühle und Gedanken vermeiden müssen.

Punktzahl 5. *Gedanken als Barrieren.* Bei diesen Items geht es um die Idee, dass Ihre Gedanken und Gefühle als Handlungsbarrieren fungieren.

Punktzahl 6. *Hoffnungslosigkeit.* Diese Items haben mit dem Denken zu tun, dass Sie nicht die Dinge im Leben erreichen, die Ihnen am wichtigsten sind.