

Diese Übung soll Ihnen zeigen, wie Sie sich vom Angelhaken der Gedanken befreien können. Wenn ein Gedanke Sie am Haken hat, lassen Sie sich oft von ihm an Orte hinziehen, wo Sie eigentlich nicht hinwollen. Wenn Sie vom Haken springen, können Sie den Gedanken haben und trotzdem tun, was Sie wollen. Zum Beispiel können Sie denken »Ich bin nichts wert« und trotzdem etwas Gutes für sich tun. Das Vom-Haken-Springen muss geübt werden. Bei einer dieser Übungen geht es darum, zwischen Beschreibungen und Einschätzungen zu unterscheiden.

- Eine *Beschreibung* ist ein Gedanke, der sich auf Dinge bezieht, die Sie sehen, hören, riechen, schmecken oder berühren können (z. B., der Tisch ist hart und kalt).
- Eine *Einschätzung* ist ein Gedanke, der sich auf die Wichtigkeit einer Sache bezieht (»Mein Leben ist unwichtig«), ob etwas gut oder schlecht (»Ich bin schlecht«; »Meine Beziehungen sind kaputt«) oder wertvoll ist (»Ich bin nutzlos«; »Therapie hat keinen Zweck«).

Wir verwechseln Beschreibungen und Einschätzungen häufig. Wir glauben, dass Einschätzungen genauso solide sind wie Gitterstäbe oder so gefährlich wie echte Bedrohungen und lassen uns oft von unseren Einschätzungen schikanieren.

Stellen Sie sich in dieser Übung diese Frage: Bezieht sich die Aussage auf etwas, das ich sehen, schmecken, berühren, riechen oder hören kann? Wenn ja, ist es wahrscheinlich eine Beschreibung. Wenn nicht, ist es wahrscheinlich eine Einschätzung.



Teil A. Bitte sehen Sie sich die Eier auf diesem Bild an. Wenn Sie bereit sind, kreisen Sie bitte die passende Antwort ein – B für eine Beschreibung und E für eine Einschätzung.

	Beschreibung	Einschätzung
1. Die Eier sind oval.	B	E
2. Die Eier sind faul und eklig.	B	E
3. Die Eier sind lecker.	B	E
4. Die Eier sind glatt.	B	E
5. Eier kann man auf verschiedene Weise essen.	B	E
6. Eier und Speck passen perfekt zusammen.	B	E
7. Diese Eier sind weiß.	B	E

Antworten: 1. B; 2. E; 3. E; 4. B; 5. B; 6. E; 7. B

- Beachten Sie, wie Beschreibungen im Bild zu sehen sind, Einschätzungen jedoch nirgendwo im Bild erscheinen. Bewertungen erscheinen nur in unseren Köpfen.
- Man kann es auch anders sehen. Den Eiern ist es egal, ob alle Menschen auf der Welt entweder glauben, dass sie »faul« oder »gut« sind: die Eier sind immer dieselben, egal wie die Menschen sie beurteilen.
- Einschätzungen sind nicht immer gut oder schlecht. Manchmal sind sie hilfreich, manchmal nicht. Wir können uns entscheiden, sie zu glauben. Oder wir können uns entscheiden, sie zu hören, sie nicht zu glauben und tun, was uns wichtig ist.

Teil B. Jetzt kommen wir zu einem etwas schwierigeren Beispiel. Dies sind Aussagen, die von einem Mann und seiner Frau bei einem Streit gemacht wurden:

	Beschreibung	Einschätzung
1. Du hörst mir nicht mehr zu.	B	E
2. Du hast Übergewicht.	B	E
3. Wir haben drei Kinder.	B	E
4. Wir sind seit 20 Jahren verheiratet.	B	E
5. Wir reden nicht über wichtige Dinge.	B	E
6. Diese Beziehung kommt nicht voran.	B	E
7. Du arbeitest zu viel.	B	E
8. Du gehst zum Rennplatz und verlierst Geld.	B	E

Antworten: 1. B; 2. E; 3. B; 4. B; 5. E; 6. E; 7. E; 8. B

Teil C. Dies sind Beispielaussagen von jemandem, der mit Angst kämpft:

	Beschreibung	Einschätzung
1. Ich verhalte mich wie ein Idiot, wenn ich daran denke, nach draußen zu gehen.	B	E
2. Ich halte es nicht aus.	B	E
3. Gestern habe ich versucht, nach draußen zu gehen.	B	E
4. Ich habe meine Hand auf die Türklinke gelegt und sie heruntergedrückt.	B	E
5. Mein Herz hat gerast.	B	E
6. Ich habe angefangen, schnell zu atmen.	B	E
7. Und dann bin ich ausgeflippt.	B	E
8. Ich war schweißgebadet.	B	E
9. Ich habe die Hoffnung verloren.	B	E

Antworten: 1. E; 2. E; 3. B; 4. B; 5. B; 6. B; 7. E; 8. B; 9. E

Teil D. Im folgenden Szenario hat eine Frau ihre Stelle verloren, weil sie gegenüber Kunden wütend und aggressiv geworden ist. Sie fühlt sich schikaniert und will sichergehen, dass ihre Version der Geschichte gehört wird.

	Beschreibung	Einschätzung
1. Der Idiot kannte die Bestimmungen.	B	E
2. Ich habe ihm die Regel erklärt.	B	E
3. Ich habe sie ihm freundlich erklärt.	B	E
4. Er hat mich angesehen, als wäre ich ein Niemand.	B	E
5. Ich habe es noch einmal gesagt.	B	E
6. Er hat nicht begriffen, was ich gesagt habe.	B	E
7. Er fing an, nach dem Manager zu fragen.	B	E
8. Ich hasse es, wenn jemand das macht.	B	E
9. Da habe ich mich vorgelehnt und ihn am Hals gepackt.	B	E
10. Der Manager hat das gesehen.	B	E
11. Das war's. Ich habe meine Stelle verloren.	B	E

Antworten: 1. Kombination: »Der Idiot« = E und »kannte die Bestimmungen« = B und; 2. B; 3. E; 4. E; 5. B; 6. B; 7. B; 8. E; 9. B; 10. B; 11. B

Teil E. In dieser letzten Übung identifizieren Sie bitte die Beschreibungen und Einschätzungen bei Ihrem eigenen Denken.

- (1) Nehmen Sie ein Stück Papier. Denken Sie an eine Situation, die Ihnen gerade Probleme bereitet. Schreiben Sie bitte zehn Minuten lang darüber. Die einzige Regel ist die, dass Sie die gesamte Zeit ununterbrochen schreiben. Wenn Ihnen nichts mehr einfällt, wiederholen Sie einfach, was Sie schon geschrieben haben. Machen Sie sich keine Gedanken über Grammatik, Rechtschreibung oder Satzbau. Schreiben Sie einfach.
- (2) Wenn Sie zehn Minuten lang geschrieben haben, lesen Sie sich Ihren Text durch. Wenn Sie eine Beschreibung sehen, setzen Sie ein B über den Satz. Wenn Sie eine Einschätzung sehen, setzen Sie ein E darüber. Hier ist ein Beispiel.

Immer, wenn ich daran denke, mit dem Flugzeug zu fliegen,

B

... spüre ich ein Flattern im Bauch.

E

... kann ich dieses Gefühl nicht ertragen.

Diese Übung hilft Ihnen dabei, Ihre eigenen Gedanken zu erkennen. Wenn Sie sie erst einmal bemerken, werden Sie besser in der Lage sein, Ihre Handlungen selbst zu bestimmen, anstatt Ihre Handlungen von Ihren Gedanken bestimmen zu lassen.