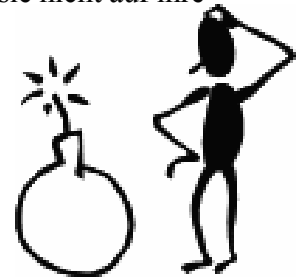


Ungünstige Überzeugungen und Denkmuster

Ungünstige Überzeugungen beinhalten z. B. Selbstzweifel, Selbstabwertungen und eine negative Sicht der aktuellen Lebenssituation, der Welt im Allgemeinen und der Zukunft. Derartige Gedanken laufen häufig automatisch ab. Solange sie uns nicht bewusst sind, können wir sie nicht auf ihre Angemessenheit prüfen und die Auswirkungen auf unser Befinden erkennen.



Typische Denkfallen sind:

- ▶ **Unrealistische Selbstansprüche:** „Ich darf keine Fehler machen“
- ▶ **Katastrophisierungen,** extreme Beurteilung von Situationen: „Es ist nicht auszuhalten ohne Zigarette, absolut unerträglich!“
- ▶ **Absolute Forderungen,** unrealistische Ansprüche an die Umwelt, Einhaltung persönlicher Vorstellungen und Wünsche fordern: „Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, MUSS mein/e Partner/in darauf Rücksicht nehmen.“
- ▶ **Pessimismus,** nur das Negativste annehmen: „Ich werde sowieso rückfällig.“
- ▶ **Generalisierungen,** Verallgemeinerungen aufgrund eines einzelnen Vorfalls vornehmen: „Ich habe heute eine Zigarette geraucht. Bei mir geht auch immer alles schief. Nie gelingt mir etwas.“
- ▶ **Selbstunterschätzung,** Abwertung eigener Leistung, Zurückführung eigener Erfolge auf Glück oder Zufall: „Ich habe heute nicht geraucht. Da habe ich ja ausnahmsweise mal Glück gehabt.“
- ▶ **Unrealistische Ziele:** „Ich will mein Leben ändern, aber es darf keine Mühe kosten“
- ▶ **Negativfokus,** in einer Situation oder bei der Bilanzierung die negative Aspekte betonen und die positiven ignorieren: „Ich habe heute nicht geraucht, aber ich hatte drei Mal starkes Rauchverlangen. So wird das nie etwas.“
- ▶ **Passivität,** Ablehnung von Verantwortung: „Ich kann keinen Einfluss auf mein Rauchverlangen nehmen. Ich bin darauf angewiesen, dass andere in meiner Anwesenheit nicht rauchen.“
- ▶ **Schwarz-Weiß-Denken:** „Der Rauchstopp muss beim ersten Versuch klappen, sonst bin ich ein Versager.“

Haben Sie diese oder ähnliche Gedanken schon bei sich selbst beobachtet?

