AB 4.4a Gegenüberstellung alter und neuer Denkmuster

In dieses Arbeitsblatt können Sie die häufigsten Gedanken Ihres bisherigen (negativen) Denkmusters und die neuen, hilfreichen Gedanken, die Sie durch das Hinterfragen der bisherigen Gedanken formuliert haben, eintragen. Die neuen Gedanken sollten Sie sich gut einprägen und im Alltag möglichst oft anwenden, z. B. immer dann, wenn Sie bemerken, dass Sie wieder im alten Denkmuster sind, sollten Sie sich an die neuen Gedanken erinnern. Dazu ein Zitat von Nick Dubin, Autor und Asperger-Autist:

„Es ist erstaunlich, wieviel Mut und Tapferkeit es erfordert, um als Person mit Asperger-Syndrom in einer neurotypischen Welt zu leben und doch schaffst du es jeden einzelnen Tag. Mache dir das bewusst und gebe dir Anerkennung dafür, dass du diese Anstrengung bewältigst." (Nick Dubin, 2009, S. 44)

Typische Gedanken meines bisherigen Denkmusters	**Neue, hilfreiche Gedanken**
Ich vergesse etwas an einem hektischen Arbeitstag und sage mir, dass ich blöd bin.	Aufgrund meiner Sinnesbesonderheiten (Reizempfindlichkeiten) ist ein hektischer Arbeitstag besonders belastend für mich. Es ist also verständlich, dass ich auch mal etwas vergesse. Jetzt versuche ich mich erst einmal zu beruhigen und dann werde ich in Ruhe überlegen, was gemacht werden muss.
Wenn ich TV-Serien katalogisiere, dann ist das unsinnig.	Aufgrund meines autistischen Fokus auf Interessen kann ich mich besonders gut in bestimmte Themen vertiefen. Das Katalogisieren macht mir Freude, gibt mir Befriedigung und stresst mich nicht. Also ist es sinnvoll.
Ich werfe mir vor, dass ich mich in Gesprächen übertumpeln lasse und Dingen zusage, die ich eigentlich nicht machen möchte.	Ich kann nun mal spontan nicht gut reagieren. Das ist bei autistischen Menschen stark verbreitet. Anstatt mir Vorwürfe zu machen, präge ich mir für solche Situationen folgenden Satz ein: „Das kann ich so spontan nicht sagen/beantworten."
Ich kann eine berufliche Aufgabe nicht bearbeiten und sage mir, dass ich unfähig bin.	Wahrscheinlich kann ich die Aufgabe nicht bearbeiten, weil mir wichtige Informationen fehlen. Als autistischer Mensch brauche ich von meinem Arbeitgeber konkrete Handlungsanleitungen. Ich werde dies mit meinem Chef besprechen und um zusätzliche Informationen bitten.

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart