AB 4.3a Annahmen hinterfragen: Ein Beispiel aus einem Therapeut-Patienten-Dialog

A Auslösende Situation	B Bewertung/ Interpretation	C Konsequenz
Immer wenn ich mir etwas Gutes tue	Ich hatte beruflich keinen Erfolg. Ich bin ein Mensch zweiter Klasse.	Ärger über mich selbst

Welche ASS- Besonderheiten sollte ich bei der Bewertung der Situation berücksichtigen?

Sinnesbesonderheiten	Unvermögen, auf unerwartete Veränderungen schnell und flexibel reagieren zu können: fixiert auf eine Bezugsperson, konnte mich nicht frei auf dem Markt bewegen, z. B. auf eine andere Stelle bewerben	Perfektionistische Arbeitsweise, Einschränkungen in Handlungsplanung und Priorisieren: permanente Überforderung aufgrund knapper Deadlines; musste Rad immer neu erfinden
Kein automatisches Verstehen von nonverbalen Signalen oder sozialen Regeln: Schwierigkeiten im Kontakt mit Kunden und Chef	Einschränkungen in der kognitiven Empathie (z. B. Perspektiv-Übernahme): Schwierigkeiten, die Aufgabenstellung zu verstehen	Andere ASS-Besonderheit:

Falls andere Personen in die Situation involviert sind: Ist das Wissen und Verständnis der anderen Personen in Bezug auf oben genannte und relevante ASS- Besonderheiten ungenügend?

Kollegen und Vorgesetzte wussten nicht von der ASS-Diagnose und konnten deshalb keine günstigen Arbeitsbedingungen für mich schaffen. Damals wusste nicht einmal ich selbst, dass ich ASS habe.

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart

Brücke in die Vergangenheit – kenne ich Bewertungen dieser Art von früher, z. B. von Familienmitgliedern?

Meine Mutter hat Anderen gegenüber gesagt, ich sei dumm; ich wurde von anderen oft ausgegrenzt.

D **Neuer Gedanke** Welcher Gedanke ist angemessen, wenn ich die ASS-Besonderheiten berücksichtige?	**E** **Neue Konsequenz** Welches Gefühl oder welche Handlung ist die Konsequenz meines neuen Gedankens?
Ich bin genau so viel wert wie Andere. Ich bin gleichberechtigt mit Anderen.	*weniger selbstbezügliche Gedanken; ich gewinne Freiheit zu mehr Außenperspektive*

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart