

KOGNITIVE UMSTRUKTURIERUNG

Stressprävention auf mentaler Ebene

KONTAKT PSYCHOLOGISCHE WEGE

TELEFON:
04187-60 99 341

WEBSITE:
www.psychologische-wege.de

E-MAIL:
beratung@psychologische-wege.de



Die mentale Ebene der Stressprävention

Diese Ebene ist für viele Menschen die am schwersten zu bearbeitende Grundlage von vermehrter Stressproduktion. Oftmals haben wir uns schon so schön an diese Denk- und Verhaltensweisen gewöhnt, dass es anstrengender erscheint, diese zu reflektieren und „umzuschreiben“ als einfach beizubehalten. Dabei sind es gerade diese Dinge, die uns in der Stressspirale hängen bleiben lassen – auch wenn wir schon viel Zeit- und Selbstmanagement und Sport, Entspannung etc. für uns eingebaut haben.

Selbstreflexion als erster Schritt zu weniger Stress

Nachfolgend sind einige Beispiele für eigene Stressverstärker aufgeführt, welche reflektiert und neu gedacht werden sollten.

Innere Antreiber hinterfragen



Mentale
Strategien

Innere Antreiber hinterfragen – Einstellungen überprüfen!

	Was ist mir wichtig?	Wovor habe ich Angst?
Sei stark!	+ Totale Unabhängigkeit + Selbstbestimmung	- Abhängigkeit - Schwäche - Hilfe von anderen
Ich kann nicht!	+ Totales Wohlbefinden + Bequemes Leben	- Anstrengung - Schwierigkeiten - Schlechte Gefühle
Kontrollier alles!	+ Sicherheit + Kontrolle	- Risiko - Kontrollverlust - Fehlentscheidungen
Sei gerecht!	+ Gerechtigkeit + Faire Welt	- Ungerechtigkeit - Unfairness
Sei perfekt!	+ Anerkennung über Leistung + Selbstbestätigung	- Eigene Fehler - Versagen - Misserfolg
Sei beliebt!	+ Dazugehören + Liebe + Akzeptanz	- Ablehnung - Kritik - Zurückweisung



Mentale
Strategien



Mitglied
im





Stressverschärfende Denkstile

- **„Das gibt’s doch nicht“ – Denken**
 - Mit der Realität hadern
 - Sich in Ärger und Frust hineinsteigern
- **Dem Negativen zu viel Aufmerksamkeit geben**
 - Einseitig negative Aspekte wahrnehmen
 - Negativen Aspekten eine zu große Bedeutung geben
 - Negative Aspekte zu sehr verallgemeinern
- **Mangel-Denken**
 - Fokus auf Defizite, Schwächen und Misserfolge
 - „Ich kann nicht“
- **„Negative Konsequenzen“ – Denken**
 - Katastrophisieren
 - Überwiegend mögliche negative Konsequenzen ausmalen
 - „Das klappt nie!“
 - „Es hat sowieso alles keinen Sinn mehr!“
- **Personalisieren**
 - Alles auf sich beziehen
 - Sich vorschnell persönlich betroffen, angegriffen, verantwortlich oder schuldig fühlen
 - „Immer ich!“

Zu welchem
Denkstil neigen
Sie?

Programmieren Sie
sich neu →
Kognitive
Umstrukturierung

Der nächste Schritt: Das Programm neu schreiben!

Sind persönliche Stressverstärker enttarnt, sollte eine kognitive Umprogrammierung stattfinden, die Anleitung ist hier verdeutlicht. Wichtig dabei: Geduldig mit sich selbst sein, sich selbst für kleine Schritte loben und stetig am Ball bleiben!

Kognitive Umprogrammierung

1. **Schritt: Reflektion** → Welche meiner Denkweisen macht mehr mir Stress als wirklich notwendig?
2. **Schritt: Überlegen** → Welche(s) Denkweise/Verhalten könnte stattdessen besser sein für mich? Was möchte ich tun/denken?
3. **Schritt: Selbstanweisungen schreiben** → Konkrete Anleitung aufschreiben!
4. **Schritt: Sichtbar machen** → Positiv Selbstanweisungen an prominenten Stellen platzieren (z.B. PC-Bildschirm, Spiegel, Schreibtisch etc.)
5. **Schritt: Im Akutfall** → An Selbstanweisung denken und sich selbst zwingen, diese auszuführen.

Viel Erfolg bei der Anwendung!

