
„Negative Selbstgespräche in positive umwandeln“

- Ziel**
- Eigenanalyse persönlicher „Negativ-Konditionierung“
 - Projektionen bearbeiten, Angstabbau
 - Stärkung des Selbstbewusstseins
 - Selbsterfahrung, sich besser verstehen

Gruppengröße

Dauer Ca. 90-120 Minuten

Material Arbeitsblatt für die Teilnehmer, Schreibzeug, ruhige Plätze für die Teilnehmer

Ablauf **Schritt 1: Vorbereitung**

Identifizieren Sie negative Selbstgespräche

Nehmen Sie sich in Ruhe ein paar Minuten Zeit, um in Gedanken solche Situationen aufzusuchen, die Besorgtheit und Anzeichen für Angst in Ihnen aufkommen lassen.

Versetzen Sie sich in eine dieser Situationen.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gedanken, die Ihnen in dieser Situation durch den Kopf gehen.

Wenn Sie möchten, stellen Sie sich folgendes vor:

Sie haben ein kleines Männchen (Frauchen), einen "Gedankenfischer", in Ihrem Kopf sitzen. Das Männchen wirft sein Netz aus und hat schwupp-die-wupp alle Ihre Gedanken eingefangen. Und nun - hören Sie aufmerksam hin. Der kleine Gedankenfischer wird Ihnen der Reihe nach jeden Ihrer Gedanken ins Ohr flüstern.

Was hören Sie?

Welche wichtigen Botschaften können Sie vernehmen?

10 Minuten

Schritt 2: Schreiben Sie negative Selbstgespräche auf!

Wenn Sie genug gehört haben, nehmen Sie sich noch ein paar Minuten Zeit, um negative, destruktive Gedanken und Selbstabwertungen zu identifizieren.

Schreiben Sie die wichtigsten auf und zwar in Form eines wörtlichen Zitates, das Sie in einen Satz kleiden.

Beispiel: *Vor lauter Aufregung werde ich wieder keinen klaren Gedanken fassen können.*

10 Minuten

Schritt 3: Treten Sie in einen kritischen Dialog mit Ihren negativen Selbstgesprächen

Legen Sie die notierten negativen Selbstbewertungen vor sich hin.

Treten Sie nun - der Reihe nach - mit jeder negativen Selbstbewertung in einen kritischen Dialog. Übernehmen Sie eine Kontraposition. Stellen Sie kritische Fragen, wie z. B.

- Ist es sehr wahrscheinlich, dass das gefürchtete Ereignis eintreten wird?
- Habe ich wirklich keine Chance dem zu entgehen?
- Gibt es konstruktivere Möglichkeiten, die ich ausprobieren könnte?
- Hilft es wirklich, immer wieder dieselben Gedanken durchzugehen?
- Gibt es Situationen, in denen ich ganz andere, gute Erfahrungen mit mir gemacht habe?

-
- Was habe ich in diesen Situationen getan, gedacht?

Gehen Sie jeder Frage, die Sie stellen, gründlich nach!

15 Minuten

Schritt 4: Entwickeln Sie bewusst Argumente, die der negativen Selbstbewertung widersprechen.

**Negative
Selbstbewertung**

Gegenargumente

10 Minuten

Schritt 5: Schreiben Sie zu jedem dieser Argumente einen Satz, der eine positive Selbstbewertung enthält!

Gegenargumente

Positive Selbstbewertung

10 Minuten

Schritt 6: Schreiben Sie nun auf, was Sie persönlich Wichtiges aus der Übung mitnehmen:

- Bedeutende Erinnerungen?
- Wichtige Gedanken?
- Wichtige Gefühle?
- Neue Erkenntnisse/Einsichten?
- Eine Botschaft, ein Vorsatz, den Sie mit in Ihren Alltag nehmen?
- Welche Qualitäten des Symbols, der bildhaften Beschreibung bzw. auch des Gegenstandes, den Sie gewählt haben, sind Ihnen besonders wichtig?
- Was bedeutet das konkret für Ihre Situation, für Ihre Selbstbewertung?
- Wie könnten Sie in kritischen Situationen von dem Symbol, der bildhaften Beschreibung, dem Gegenstand, den Sie gewählt haben, profitieren?

10 Minuten

Je nach Wunsch können Sie sich einen Partner suchen, mit dem Sie sich austauschen möchten.

Eine Auswertung im Plenum findet nicht statt.

40 Minuten

Besondere Hinweise	Wenn ein Austausch, mit einem Partner erfolgen soll, sollte ein großes Maß an Vertrauen vorhanden sein.
Mögliche Stolpersteine	Den Teilnehmern fällt es schwer, negative Selbstgespräche zu identifizieren. Hier kann der Coach, Moderator Hilfestellung als Gesprächspartner geben.
Kommentar	Psychologisches Wissen ist hilfreich, Kenntnisse um Projektion, Kontaktabbrüche, Angst
Eigene Notizen	Kann auch punktuell eingesetzt werden. In Vorbereitung von Präsentationen, wichtigen Auftritten.



„Negative Selbstgespräche in positive umwandeln“

Arbeitsblatt für die Teilnehmer

Schritt 1: Vorbereitung

Identifizieren Sie negative Selbstgespräche

Nehmen Sie sich in Ruhe ein paar Minuten Zeit, um in Gedanken solche Situationen aufzusuchen, die Besorgtheit und Anzeichen für Angst in Ihnen aufkommen lassen.

Versetzen Sie sich in eine dieser Situationen.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gedanken, die Ihnen in dieser Situation durch den Kopf gehen.

Wenn Sie möchten, stellen Sie sich folgendes vor:

Sie haben ein kleines Männchen (Frauchen), einen "Gedankenfischer", in Ihrem Kopf sitzen. Das Männchen wirft sein Netz aus und hat schwupp-die-wupp alle Ihre Gedanken eingefangen. Und nun - hören Sie aufmerksam hin. Der kleine Gedankenfischer wird Ihnen der Reihe nach jeden Ihrer Gedanken ins Ohr flüstern.

Was hören Sie?

Welche wichtigen Botschaften können Sie vernehmen?

Schritt 2: Schreiben Sie negative Selbstgespräche auf!

Wenn Sie genug gehört haben, nehmen Sie sich noch ein paar Minuten Zeit, um negative, destruktive Gedanken und Selbstabwertungen zu identifizieren. Schreiben Sie die wichtigsten auf und zwar in Form eines wörtlichen Zitates, das Sie in einen Satz kleiden.

Beispiel: *Vor lauter Aufregung werde ich wieder keinen klaren Gedanken fassen können.*

Schritt 3: Treten Sie in einen kritischen Dialog mit Ihren negativen Selbstgesprächen

Legen Sie die notierten negativen Selbstbewertungen vor sich hin.

Treten Sie nun - der Reihe nach - mit jeder negativen Selbstbewertung in einen kritischen Dialog.

Übernehmen Sie eine Kontraposition. Stellen Sie kritische Fragen, wie z. B.

- Ist es sehr wahrscheinlich, dass das gefürchtete Ereignis eintreten wird?
- Habe ich wirklich keine Chance dem zu entgehen?
- Gibt es konstruktivere Möglichkeiten, die ich ausprobieren könnte?
- Hilft es wirklich, immer wieder dieselben Gedanken durchzugehen?
- Gibt es Situationen, in denen ich ganz andere, gute Erfahrungen mit mir gemacht habe?
- Was habe ich in diesen Situationen getan, gedacht?

Gehen Sie jeder Frage, die Sie stellen, gründlich nach!

Schritt 4: Entwickeln Sie bewusst Argumente, die der negativen Selbstbewertung widersprechen.

Negative Selbstbewertung

Gegenargumente

Schritt 5: Schreiben Sie zu jedem dieser Argumente einen Satz, der eine positive Selbstbewertung enthält!

Gegenargumente

Positive Selbstbewertung



Schritt 6: Schreiben Sie nun auf, was Sie persönlich Wichtiges aus der Übung mitnehmen:

- Bedeutende Erinnerungen?
- Wichtige Gedanken?
- Wichtige Gefühle?
- Neue Erkenntnisse/Einsichten?
- Eine Botschaft, ein Vorsatz, den Sie mit in Ihren Alltag nehmen?
- Welche Qualitäten des Symbols, der bildhaften Beschreibung bzw. auch des Gegenstandes, den Sie gewählt haben, sind Ihnen besonders wichtig?
- Was bedeutet das konkret für Ihre Situation, für Ihre Selbstbewertung?
- Wie könnten Sie in kritischen Situationen von dem Symbol, der bildhaften Beschreibung, dem Gegenstand, den Sie gewählt haben, profitieren?

Je nach Wunsch können Sie sich einen Partner suchen, mit dem Sie sich austauschen möchten. Eine Auswertung im Plenum findet nicht statt.



synapse-web.com