

Arbeitsblatt 6 - Modul Emotionen: Emotionsregulation durch Veränderung von Gedanken: Der Gedanken- Feuerlöscher (Übung)

Sie können belastende Emotionen abschwächen, indem Sie den auslösenden Gedanken durch neutralere Gedanken ersetzen.

Meine Angst zeigt mir, dass ich mit der Digitalisierung nicht zurechtkomme. → Die Digitalisierung ist eine Herausforderung, anhand der ich neue Erfahrungen machen werde.

Hilfreiche Feuerlöscher-Fragen:

- Was spricht für, was spricht gegen meinen Gedanken?
- Enthält mein Gedanke einen Denkfehler?
- Hat sich mein Gedanke schon oft als unzutreffend oder übertrieben herausgestellt?
- Sind neutralere Gedanken, Bewertungen oder Erklärungen denkbar?
- Welcher Gedanke würde sich besser anfühlen?
- Welcher Gedanke könnte mich beruhigen oder unterstützen?
- Was würde ich einem befreundeten Menschen raten, der unter diesem Gedanken leidet?

Bedienungsanleitung für Feuerlöscher-Fragen

Wenn plötzliche starke belastende Emotionen auftreten, gehen Sie wie folgt vor:

- Benennen Sie Ihre Emotion
- Schätzen Sie die Stärke Ihrer Anspannung (1-10) ein.
- Zählen Sie zehn langsame Atemzüge.
- Welcher Gedanke löst diese Emotion aus?
- Zählen Sie nochmals zehn tiefe Atemzüge.
- Formulieren Sie einen neuen, alternativen Gedanken und sagen Sie diesen fünf Mal langsam vor sich hin.
- Schätzen Sie Ihre Anspannung jetzt ein (1-10).
- Wiederholen Sie nun die Übung, bis die Anspannung auf 6 oder darunter abgefallen ist.