Arbeitsblatt 5 - Modul Emotionen: Emotionsregulation durch Wahrnehmung von Gedanken. Denkfehler erkennen (Übung)

Spontan auftretende, sogenannte automatische Gedanken enthalten häufig typische Denkfehler. Diese können unsere Bewertungen und somit unsere Emotionen und Verhaltensweisen ungünstige beeinflussen.

Hier einige Beispiele:

- Meine Angst zeigt mir, dass es gefährlich ist.
- Es wird auf jeden Fall schief gehen.
- Wenn ich einen Fehler mache, verliere ich meinen Job.
- Ich mache immer alles falsch!
- Die Situation ist katastrophal!
- Die Schulleitung denkt ich sei faul!
- Es ist nichts Besonderes, dass ich ein digitales Tool verwendet habe, das ich schon kannte.

Denkfehler	Typische Formulierung	Mögliche Wirkung
Positives abwerten	Es ist nichts Besonderes, dass…	Unterdrückt angenehme Emotionen
Nur das Negative sehen	Ja, aber…	Fördert belastende Emotionen
Emotionale Beweisführung	Mein Gefühl zeigt mir, dass…	Führt zu Fehlbewertungen
Übertreibung	Katastrophal, furchtbar, schrecklich etc.	Verstärkt belastende Emotionen
Das Schlimmste annehmen	Wenn…, dann passiert das Schlimmste	Begünstigt Grübeln und Zukunftsängste
Feste negative Zuschreibungen	Ich bin schlecht. Er/ sie ist gemein.	Fördert einseitig negative Sichtweisen
Gedankenlesen	Die/Der denkt doch…	Begünstigt Missverständnisse, Scham, Ärger
Verantwortungsübernahme	Ich bin allein schuld daran, dass…	Fördert Schuldgefühle oder Scham
Schwarz-Weiß-Denken	Entweder es ist gut oder schlecht	Schließt gemäßigte Bewertungen aus
Übergeneralisierung	Nie…, immer…, alles…, niemand…	Verstärkt belastende Emotionen
Starre Lebensregel	Sorge stets dafür, …; Vermeide unbedingt…	Fördert Anspannung, Angst, Scham, Schuld, problematisches Bewältigungsverhalten
Voreilige Schlussfolgerungen	Weil…, muss es so sein, dass…	Begünstigt belastende Emotionen
Negatives Wahrsagen	Es wird auf jeden Fall…	Führt zu negativer Erwartungshaltung

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Finanziert von der Europäischen Union
NextGenerationEU

Um typische Denkfehler zu erkennen und problematische Gedanken und damit verbundene negative Emotionen kritisch zu hinterfragen, kann es hilfreich sein, eine Denkfehler-Analyse durchzuführen.

Überlegen Sie sich zunächst eine Situation aus Ihrem Schulalltag, in welcher Sie einen unangenehmen Gedanken hatten. Vielleicht fällt Ihnen auch etwas ein, in Bezug auf den Einsatz digitaler Werkzeuge. Gehen Sie die einzelnen Fragen der Tabelle durch und versuchen Sie Ihre Gedanken einmal umzuformulieren.

Denkfehleranalyse	
Problematischer Gedanke, den Sie kritisch hinterfragen möchten:	
Durch diesen Gedanken hervorgerufene Problememotion:	
Wie überzeugt sind Sie, dass der Gedanke zutrifft (0-100%)?	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100
Was spricht dafür, dass der Gedanke zutrifft?	
Was spricht dagegen, dass der Gedanke zutrifft?	
Könnte ein Denkfehler vorliegen? Welcher?	
Wie überzeugt sind Sie *jetzt* noch, dass der Gedanke zutrifft (0-100%)?	0-10-20-30-40-50-60-70-80-90-100
Formulieren Sie einen angemesseneren, realistischeren Gedanken.	

Eismann & Lammers (2017), S.175

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Finanziert von der Europäischen Union
NextGenerationEU