



Liebe Studierende,

in Zeiten von vielen Krisen und Unsicherheiten, aufgrund vieler Falschmeldungen im Internet, die die Menschen zusätzlich verängstigen, machst du dir vielleicht Sorgen und Gedanken über dich, deine Familienangehörigen, dein Studium und über andere Dinge, die dir wichtig sind.

Die aktuelle Situation ist für viele Menschen belastend. Solche Belastungssituationen lösen negative Gedanken über mögliche Gefährdungen aus, wie z.B. Sorgen um die eigene Gesundheit, das Wohlergehen der Angehörigen und Freunde, einen erfolgreichen Verlauf des Studiums, etc. Solche negativen Gedanken können negative Emotionen wie Angst, Niedergeschlagenheit, sogar depressive Verstimmungen bewirken, die dann wiederum zu körperlichen Symptomen (wie Beklemmungen, Herzrasen, Schlafstörungen, Antriebsmangel, Energielosigkeit, Konzentrationsproblemen) und problematischen Verhaltensänderungen (Vermeidungsverhalten, sozialer Rückzug) führen können. Negative Gefühle und körperliche Reaktionen können selbst wieder zu Auslösern negativer Gedanken werden und über diesen Kreislauf zur Aufrechterhaltung negativer Stimmungen beitragen.

Diesen psychischen Vorgängen musst du dich nicht ausgeliefert fühlen. Ein guter Ansatzpunkt, an dem du den Kreislauf durchbrechen kannst, sind deine eigenen Gedanken. Jeder kann den negativen Gedanken etwas entgegensetzen und damit den oben beschriebenen psychischen Prozess unterbrechen.

1

Wir haben für dich zu diesem Zweck die nachfolgenden beiden Übungen zusammengestellt. Die erste Übung lautet: „Bewältigung negativer Gedanken“. Diese wird im Folgenden ausführlich beschrieben. Im Anschluss folgt die Beschreibung der zweiten Übung „Unterwegs mit meinen Gedanken“.



Bewältigung negativer Gedanken

Lies dir bitte zunächst das Beispielblatt zur Übung 1 unten durch, bevor du mit deiner eigenen Übung beginnst. Das Beispiel dient zur Veranschaulichung des Vorgehens. Hierbei geht es um die Gedanken und Gefühle eines Studierenden in der Prüfungsvorbereitung. Seine exemplarischen Gedanken sind *kursiv* gesetzt. Im nächsten Schritt kannst du die Übung für dich allein durchführen. Das entsprechende Arbeitsblatt findest du auf den Seiten 6-8.

Beispielblatt zur Übung 1

„Bewältigung negativer Gedanken“

1. Auslösende Situation für das negative Gefühl identifizieren

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, die Gedanken zu benennen, die ihre Gefühle ausgelöst haben. Oft ist man auf eine Tätigkeit konzentriert und achtet nicht auf andere Gedanken, die einem auch durch den Kopf gehen. Wenn einem dann die negativen Gefühle bewusst werden, hat man den ursprünglichen Gedanken, der sie auslöste, längst vergessen. Dann kann der Eindruck entstehen, das negative Gefühl sei wie aus heiterem Himmel gekommen. Obwohl solche Reaktionen im Erleben von Menschen alltäglich sind, ist es gerade bei fortbestehenden oder wiederkehrenden Belastungen wichtig, sie steuern zu können.

Eine gute Möglichkeit, die negativen Gedanken, die bei dir ein negatives Gefühl ausgelöst haben, zu entdecken, ist es, dass du dich fragst, in welcher Situation du das aktuelle negative Gefühl zuerst bemerkt hast. Gehe deine Erinnerungen über deine Aktivitäten in der Zeit beginnend mit dem aktuellen Zeitpunkt Schritt für Schritt zurück. Halte dir vor Augen, was du in den vergangenen Situationen getan hast und prüfe, ob dabei schon das aktuelle Gefühl vorhanden war. Auf diese Weise wirst du den Zeitpunkt eingrenzen und damit die genaue Situation, in der das negative Gefühl erstmalig auftrat, genau definieren können.

Beispielgedanken eines Studierenden bei der Prüfungsvorbereitung zu Hause:

Wann habe ich das bedrückende Gefühl (bzw. das negative Gefühl, das du spürst) zum ersten Mal bemerkt? Was habe ich da gemacht? Ist das gerade aufgetreten, als ich mir in der Arbeitspause eine Tasse Kaffee geholt habe oder war das schon da, als ich mich an den Schreibtisch setzte? Ist es nicht schon beim Frühstück vorhanden gewesen? Nein, da war ich noch guter Dinge. Es muss danach passiert sein. Nach dem Frühstück war ich noch zuversichtlich, heute mein heutiges Pensum für die Prüfungsvorbereitung gut schaffen zu können. Jetzt erinnere ich mich. Erst nachdem ich am Schreibtisch saß und gesehen habe, dass ich gestern weniger Stoff bearbeitet hatte, als ich ursprünglich wollte, fühlte ich mich bedrückt.



2. Negative Gedanken identifizieren

Versuche dich nun genau daran zu erinnern, was dir in dieser Situation durch den Kopf ging. Wie hast du die Situation bewertet, was hast du von dir, von der Situation erwartet, was hast du erhofft oder befürchtet? Welche Schwierigkeiten hast du möglicherweise gesehen, welche Sorgen hast du erlebt? Nimm alle Gedanken, an die du dich erinnerst, ernst. Tue sie nicht als belanglos ab.

Unser Studierender aus dem obigen Beispiel erinnerte sich mit Hilfe der Ausgangssituation an folgende Gedanken:

Als ich dann am Schreibtisch saß und gesehen habe, dass ich gestern weniger Stoff bearbeitet hatte, als ich ursprünglich wollte, dachte ich sofort, ich schaffe nie das, was ich mir vorgenommen habe. Ich bin viel zu langsam. So werde ich die Prüfung nicht schaffen. Wie soll ich dann das Studium abschließen?

3. Realitätsprüfung deiner negativen Gedanken und Gefühle

Menschen neigen dazu, ihre Gefühle wie Tatsachen zu erleben. Das ist ganz natürlich. Wenn ich z.B. Angst habe, denke ich, ich bin bedroht. Manchmal ist das auch richtig. Oftmals schätzen Menschen eine Gefahr aber falsch ein, überschätzen die Bedrohung, unterschätzen die Bewältigungsmöglichkeiten. Gefühle sind Gefühle, keine Realität. Ebenso verhält es sich mit unseren Gedanken. Sie können vollkommen realistisch sein, im anderen Extrem aber auch völlig irrational. Deshalb ist es notwendig, dass du deine negativen Gedanken ganz genau auf ihren Realitätsgehalt überprüfst.

Versuche alle Schlussfolgerungen, die in deinen Gedanken sind, genau zu identifizieren. Frage dich, warum du diese Schlussfolgerungen für richtig hältst. Was spricht dafür, was dagegen. Dies hilft dir, deine negative Haltung in Frage zu stellen.

Im Beispiel unseres Studierenden können folgende Schlussfolgerungen herausgearbeitet werden:

- *ich schaffe nie das, was ich mir vorgenommen habe.*

Stimmt das wirklich zu 100%? Wann stimmte es in der Vergangenheit nicht? Was sind die Bedingungen, die einen Einfluss darauf haben, wann ich etwas (nicht) schaffe, was ich mir vornehme? Warum nehme ich mir so viel vor, wenn ich es nicht schaffe. Geht das auch anders? Wovon hängt es ab, wie viel ich mir vornehme?



- Ich bin viel zu langsam.

Wenn ich heute langsam bin, kann ich morgen schneller sein. Der Stoff ist heute schwieriger, deshalb brauche ich heute mehr Zeit. Beim nächsten Kapitel wird es leichter. Heute habe ich einen schlechten Tag, morgen bin ich vielleicht konzentrierter. Ich habe schlechter geschlafen. Daran liegt es. Wenn ich gut schlafe, bin ich schneller.

- So werde ich die Prüfung nicht schaffen.

Wie viel Stoff muss ich gelernt haben, um die Prüfung zu schaffen? Reicht es wirklich nicht? Habe ich mir mehr vorgenommen als nötig. Wie sieht meine durchschnittliche Lernleistung aus?

- Wenn ich diese Prüfung schon nicht schaffe, wie soll ich dann das Studium erfolgreich abschließen?

Die Prüfung ist noch nicht gelaufen. Ich kann sie ja noch schaffen. Wenn ich sie nicht schaffe, kann ich sie wiederholen. Bei der Wiederholung kenne ich den Stoff schon, was meine Chancen verbessert. Andere Prüfungen müssen für mich nicht zwangsläufig genauso schwer sein, sie können auch leichter sein.

4. Entwicklung hilfreicher positiver Gedanken

Die Realitätsprüfung deiner negativen Gedanken hat dir vermutlich gezeigt, dass diesen Gedanken Schlussfolgerungen, Erwartungen und Vorstellungen von dir zugrunde liegen, die nicht zwingend zutreffen müssen. Die negativen Gedanken belasten dich aber emotional und behindern dich damit bei der Erreichung deiner Ziele.

Die Überzeugung, aus eigener Kraft wichtige eigene Ziele erreichen zu können, bewirkt bei Menschen ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und dadurch ein positives Gefühl. Eine positive Stimmung wirkt wiederum motivierend und stabilisierend bei der Verfolgung von Zielen und trägt damit nachhaltig zu der Zielerreichung bei. Es ist also hilfreich, den negativen Gedanken gegenüber, die meine Zielerreichung in Frage stellen, Gedanken zu entwickeln, die mich überzeugen, meine Ziele erreichen zu können. Durch letztere Gedanken entsteht zudem ein positives Gefühl, das dich in der Erreichung deiner Ziele unterstützt, weshalb wir diese Gedanken hilfreiche positive Gedanken nennen. Indem du diesen positiven Gedanken in deinem Denken mehr Raum verschaffst, werden die negativen zwangsläufig weniger Raum einnehmen und du wirst wieder in ein emotionales Gleichgewicht kommen. Wenn sich die negativen Gedanken dennoch immer mal wieder bei dir melden, so ist dies gut, weil sie dich daran erinnern, zu prüfen, ob du deine Ziele auch weiterhin erreichen kannst.



Auf den Studierenden aus unserem Beispiel angewendet, könnte sich dieser Folgendes sagen:

Mein Ziel ist es, das Studium abzuschließen. Dazu muss ich die Prüfung schaffen.

Ich plane deshalb genügend Vorbereitungszeit für die Prüfung ein und halte mich daran.

Wenn ich insgesamt ausreichend Zeit für die Prüfung einplane und die Lernzeiten einhalte, werde ich am Ende auch ausreichend gut vorbereitet sein, auch wenn ich zwischenzeitlich mal langsamer bin.

Wenn ich insgesamt ausreichend gut vorbereitet bin, schaffe ich die Prüfung auch.

Wenn ich diese Prüfung schaffe, bin ich meinem Ziel, mein Studium abzuschließen, wieder ein Stück näher.

Wenn ich so bei jeder Prüfung vorgehe, werde ich mein Studium erfolgreich abschließen.



Übung 1: Bewältigung negativer Gedanken

Für die folgende Übung ist es wichtig, dass du dir ausreichend Zeit nimmst, ungestört bist und versuchst, zur Ruhe zu kommen. Bist du mit Entspannungs- oder Atemübungen vertraut, wäre es eine gute Möglichkeit, zunächst damit zu beginnen.

Nimm dir dann dieses Übungsblatt und arbeite die folgenden vier Schritte entsprechend den jeweils beschriebenen Aufgaben nacheinander durch. Orientiere dich an den dargestellten Fragen. Entwickle in jedem Schritt auch deine eigenen Fragen zum jeweiligen Punkt. Schreibe deine Antworten zu jeder Frage auf.

1. Auslösende Situation für das negative Gefühl identifizieren

Aufgabe: Beschreibe die Situation, in der das negative Gefühl zum ersten Mal auftrat, ganz genau. Orientiere dich an den folgenden Fragen und stelle dir auch deine eigenen Fragen.

6

Fragen:

Wann habe ich das negative Gefühl zum ersten Mal bemerkt?

Was habe ich da gemacht? Welche Tageszeit war es?

Wo habe ich mich in diesem Moment aufgehalten?

War noch jemand anwesend? In welcher Umgebung war ich?



2. Negative Gedanken identifizieren

Aufgabe: Versuche dich nun genau daran zu erinnern, was dir in dieser Situation durch den Kopf ging. Nimm alle Gedanken, an die du dich erinnerst, ernst. Tue sie nicht als belanglos ab.

Fragen:

Wie hast du die Situation bewertet?

Was hast du von dir erwartet?

Was hast du von der Situation erwartet?

Was hast du erhofft oder befürchtet?

Welche Schwierigkeiten hast du möglicherweise gesehen?

Welche Sorgen hast du erlebt?

7

3. Realitätsprüfung deiner negativen Gedanken und Gefühle

Aufgabe: Überprüfe nun deine negativen Gedanken ganz genau auf ihren Realitätsgehalt. Versuche alle Schlussfolgerungen, die in deinen Gedanken sind, genau zu identifizieren. Frage dich, warum du diese Schlussfolgerungen für richtig hältst. Was spricht dafür, was dagegen. Dies hilft dir, deine negative Haltung in Frage zu stellen.

Fragen:

Stimmt das, was ich denke, zu 100%?

Wann stimmt es nicht?

Was spricht dafür, was dagegen?

Was sind die genauen Bedingungen, unter denen der Gedanke zutrifft?



Welche Annahmen und Schlussfolgerungen liegen meinen negativen Gedanken zugrunde?
Sind diese Annahmen und Schlussfolgerungen, zwingend und logisch?

4. Entwicklung hilfreicher positiver Gedanken

Aufgabe: Versuche nun, gegenüber den negativen Gedanken solche Gedanken zu entwickeln, die dich überzeugen, deine Ziele erreichen zu können. Überlege dir genau, was dein aktuelles Ziel ist. Entscheide, welches Ziel vordergründig ist und konzentriere dich zunächst darauf.

Fragen:

Was genau ist mein Ziel?

Wie kann ich das Ziel am besten erreichen?

Was sind die Bedingungen, unter denen ich das Ziel erreichen kann?

Was spricht dafür, dass ich das Ziel erreiche?

Was würde ich meinem besten Freund oder meiner besten Freundin in dieser Situation raten?

Was würden mir meine besten Freunde in dieser Situation raten?

Manchen Menschen fällt es schwer, ihre Gedanken zu hinterfragen und neu zu formulieren.

Auch deine negativen Gedanken können hartnäckig sein. Bleibe auch du hartnäckig! Das Verändern der negativen Gedanken erfordert viel Übung, es lohnt sich aber dran zu bleiben!

Wenn du sehr oft und schon lange negative Gedanken hast und diese Selbsthilfeübung dich nicht weiterbringt, wende dich an die psychologische Beratung unserer Universität (zsb@uni-wuppertal.de)



Übung 2: Unterwegs mit meinen Gedanken

Unsere Gedanken sind nicht immer harmlose Begleiter. Wenn du deinen negativen Gedanken zu viel Aufmerksamkeit schenkst, werden sie dadurch verstärkt und können Oberhand über dich gewinnen. Aber wenn du versuchst, dir diese Gedanken zu verbieten, kann es auch passieren, dass du die ganze Zeit nur daran denkst, was du dir verboten hast. Mach jetzt ein Experiment: Stell dir ein rosa Kaninchen mit schwarzen Streifen vor und sag zu dir: „Ich darf nicht an dieses komische rosa Kaninchen mit schwarzen Streifen denken.“ Du kannst dir sicher sein, dass du im Laufe dieses Tages immer wieder an dieses Kaninchen denkst!

Vielleicht kann es dir helfen, deine negativen Gedanken mit Abstand zu betrachten, indem du zuerst eine Beobachterrolle gegenüber deinen Gedanken einnimmst und ihnen dann mit Humor begegnest oder du dir vorstellst, wie du sie wie einen störenden Gegenstand verschwinden lässt.

Wir bieten dir einige Übungen dazu an. Du kannst sie zu Hause oder unterwegs ausprobieren und vielleicht eine finden, die dir besonders gut gefällt. Vielleicht findest du deine eigene kreative Beschäftigung für deine negativen Gedanken. Ich würde mich freuen, wenn du mir dein Feedback gibst und wir mit dir diese Liste für andere Studierende vervollständigen. Schreibe mir (iryna.zavhorodnya@uni-wuppertal.de), wenn du Fragen oder neue Ideen hast.

Übung	Meine Erfahrung damit
Deine negativen Gedanken den ganzen Tag zählen. Mach eine Strichliste und sag zu immer wiederkommenden negativen Gedanken „Du schon wieder!“	
Du hast einen belastenden Gedanken erwischt. Stell dir vor, du schaltest einen Staubsauger ein und lässt ihn diese Gedanken aus deinem Kopf absaugen.	
Du schreibst diesen Gedanken im Kopf auf, nimmst einen Radiergummi und radierst diesen Gedanken weg.	
Stell dir vor, du liegst am Strand und hörst Wellen kommen und gehen. Du atmest tief ein und lässt diese Gedanken mit den Wellen weit von dir wegtreiben.	
Du kannst dir vorstellen, wie du deine Gedanken an einen mit Helium gefüllten Luftballon hängst und sie dann mit diesem Ballon langsam in die Luft steigen lässt.	
Du kannst dir auch vorstellen, dass du deine Gedanken in einen Eimer wirfst und diesen dann mit Wasser füllst. Dann nimmst du diesen Eimer und schüttest das Gedankenwasser ins Klo. Sie sind weg und nicht mehr in deinem Kopf.	
Deine Übung:	



Literatur:

- Beck, Aaron T. (2017). *Kognitive Therapie der Depression*. Herausgegeben von Martin Hautzinger. 5. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz.
- Eifert, G. H. (2011). *Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT): Fortschritte der Psychotherapie Band 45*. Göttingen, Bern: Hogrefe Verlag GmbH.
- Ellis, A. & MacLaren C. (2015). *Rational-Emotive Verhaltenstherapie*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Eschenröder, C. T. (2002). *Selbstsicher in die Prüfung – wie man Prüfungsangst überwindet und sich effektiv auf Prüfungen vorbereitet*. München: CIP-Medien.
- Fehm, L.; Fydrich, T. (2011). *Prüfungsangst*. Göttingen, Bern: Hogrefe Verlag GmbH.
- Wengenroth, M. (2016). *Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitment Therapie*. 3. Auflage. Bern: Hogrefe Verlag GmbH