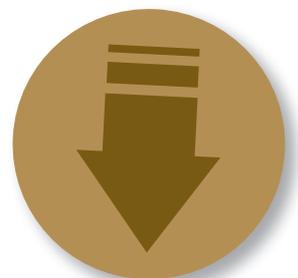


# Gefühle wahrnehmen, verstehen und gut ausdrücken

Klasse 5–6

**E-Book**



Ein Schülertraining zur sozial-emotionalen Förderung · einzeln und in Klassen einsetzbar

Mario Di Pietro

**AOL**  
verlag

Mario Di Pietro

# **Gefühle wahrnehmen, verstehen und gut ausdrücken**

Ein Schülertraining zur sozial-emotionalen Förderung  
• einzeln und in Klassen einsetzbar

**AOL**  
verlag

Bildnachweis: Cover: © dozer – Fotolia.com

## Impressum

**L'ABC delle mie Emozioni, 8–13**

© 2014, by Edizioni Centro Studi Erickson, S.p.A., Trento (Italy)

This work was originally published in Italian under the title of: **L'ABC delle mie Emozioni, 8–13**, as a publication of Edizioni Centro Studi Erickson in Italy. Copyright © 2014 by Erickson. The Work has been translated into the German language and republished with the permission of Edizioni Centro Studi Erickson. This translation can not be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of Edizioni Centro Studi Erickson. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without the prior permission of Edizioni Centro Studi Erickson.

### **Gefühle wahrnehmen, verstehen und gut ausdrücken**

**Mario Di Pietro:** Psychologe und Psychotherapeut, Experte im Bereich emotionaler Störungen und Verhaltensstörungen im Entwicklungsalter sowie Trainer für Lehrer. Er hat seine Spezialisierung am „Institute for Rational-Emotive Therapy“ in New York erhalten, wo er den Titel „Supervisor“ erworben hat. Er ist Dozent für Psychodiagnostik an der psychologischen Fakultät der Universität Padua.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

© (deutsche Ausgabe) 2016 AOL-Verlag, Hamburg  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg  
Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050  
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Übersetzung: Dr. Birgit Ulmer  
Lektorat: Marc Lücke  
Redaktion: Kathrin Roth  
Layout/Satz: Graph & Glyphe, Offenburg  
Illustrationen: © Fabiano Iori

ISBN: 978-3-403-40403-3

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

**AOL**  
verlag

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung zur neuen Auflage .....	5
Die sozial-emotionale Erziehung des Kindes • Einführung für Eltern und Lehrer .....	6
Wie man mit diesem Buch arbeitet .....	20
Einheit 1: Emotionen und Gefühle .....	21
Einheit 2: Gefühle mitteilen .....	28
Einheit 3: Schädliche Gefühle erkennen .....	32
Einheit 4: Den eigenen Körper spüren .....	39
Einheit 5: Bewusstsein .....	43
Einheit 6: Die ABC-Methode .....	52
Einheit 7: Mentale Viren .....	58
Einheit 8: Sich den schädlichen Gefühlen stellen .....	70
Einheit 9: Ein emotionaler Rettungsring .....	82
Einheit 10: Die richtige Sicht der Dinge .....	87
Einheit 11: Frustration ertragen .....	96
Einheit 12: Eine eigene Wahl treffen .....	103
Einheit 13: Mit Kritik richtig umgehen .....	110



Einheit 14: Komplimente machen und annehmen .....		.....113
Einheit 15: Wenn die anderen das Problem sind .....		.....116
Einheit 16: Sich selbst mögen .....		..... 120
Einheit 17: Sich selbst akzeptieren .....		.....123
Einheit 18: Frohen Mutes sein .....		.....127
Vier Beispielgeschichten .....		.....133
Der Dackel Otto .....		..... 134
Pauls wilder Drache .....		..... 140
Die drei Biber und die Schneemauer .....		..... 144
Der Buchfink Frieder lernt fliegen .....		..... 148

# Einleitung zur neuen Auflage

Fünfzehn Jahre nach seiner Erstausgabe kehrt *Das ABC meiner Gefühle*<sup>1</sup> in einer neuen und erweiterten Auflage zurück. In diesen fünfzehn Jahren haben sich die Kenntnisse über die Emotionen und ihre Wahrnehmung stark verändert. Als dieses Buch veröffentlicht wurde, gab es in unserem Land<sup>2</sup> noch recht wenige erziehungspsychologische Beiträge zur Steuerung von Emotionen. Es gab einige Texte und Abhandlungen, die sich aus soziologischer, anthropologischer und neurophysiologischer Sicht mit der Untersuchung von Emotionen befassten, aber es gab nur wenige anwendungsorientierte Materialien zur emotiven Erziehung. Die Dinge haben sich mit den Jahren verändert, und inzwischen findet man eine ganze Bandbreite von Veröffentlichungen zu diesem Thema. So ist es an der Zeit, *Das ABC meiner Gefühle* zu aktualisieren, um insbesondere die wesentlichen Unterschiede der hier vorgestellten Methode gegenüber anderen Beiträgen zur emotiven Erziehung herauszuarbeiten.

Die hier präsentierte Methode entwickelt ihre Inhalte aus einem anwendungstheoretischen Ansatz. Dieser Ansatz ist die *rational emotive behavior therapy* (REBT), die auf Deutsch „Rational-Emotive Verhaltenstherapie“ (REVT) heißt. Diese Form der Psychotherapie geht auf Albert Ellis zurück. Ellis entschied in den 1990er Jahren, die Bezeichnung seines Ansatzes zu ändern, indem er das „B“ für *behavior* einfügte – aus RET wurde REBT –, um die Verhaltenskomponente dieser Art von Psychotherapie zu betonen, die bis dahin von vielen fälschlicherweise als rein kognitiv aufgefasst worden war. In Wirklichkeit war die RET jedoch die Mutter aller kognitiv-verhaltenstheoretischen Therapien, sodass es gute Gründe dafür gab, die Verhaltenskomponente hervorzuheben. Aber es geht nicht nur um eine Änderung der Bezeichnung: In den vergangenen fünfzehn Jahren hat die REBT ihre Verfahren im klinischen Bereich sowie in der Beratung noch deutlich verfeinert. Vor dem Hintergrund dieser neueren Entwicklungen innerhalb der REVT wurde in dieser Neuauflage versucht, einige Ergänzungen vorzunehmen, die vor allem Ansätze bei der Arbeit mit vor-pubertären Altersgruppen betreffen.

Das Buch kann zusammen mit dem Kind oder Jugendlichen als Arbeitsmaterial verwendet werden und eignet sich als wertvolle Handreichung für den Coach oder Therapeuten auch zur Verwendung im Coaching-Bereich oder in der Psychotherapie. Einige der Methoden, die bereits in der ersten Ausgabe vorgestellt wurden, waren ihrer Zeit voraus, da sie Bewusstseins- und Bewusstheitsübungen präsentierten, lange bevor sich die auf *mindfulness* basierende Therapie in unserem Land<sup>3</sup> ausbreitete. Außerdem können viele Elemente des Buches dem Coach oder Therapeuten Hinweise darauf liefern, wie er einem Kind im Verlauf von Einzelgesprächen bestimmte Inhalte vermitteln kann.

Dennoch bleibt *Das ABC meiner Gefühle* vor allem ein Anwendungsinstrument der Rational-Emotiven Erziehung (REE) auch im außerschulischen Bereich. Da es viele Programme gibt, die Verfahren zur emotiven Erziehung vorlegen, ist es wichtig, genau zu erklären, was die REE von anderen Ansätzen unterscheidet, die sich ebenfalls mit Emotionen beschäftigen.

Vor allem ist die Rational-Emotive Erziehung ein kognitiv-verhaltenstheoretischer Ansatz, der stark in der experimentellen Arbeit verankert und damit eng verwandt mit sogenannten *evidence-based*-Verfahren ist. Das Ziel ist dabei weniger, das Bewusstsein eines Kindes für seine Emotionen zu fördern, sondern vielmehr, ihm Fähigkeiten zu vermitteln, anhand spezifischer Techniken der Bewusstseinsveränderung die eigenen Emotionen besser steuern zu können. Die Rational-Emotive Erziehung möchte also keine bloße Präsentation von Emotionen sein, sondern will vor allem aufzeigen und beibringen, wie man schädliche Emotionen überwinden und so viele positive Emotionen erleben kann wie möglich. Emotionen zu verstehen bedeutet, sich der Beziehung zwischen Denkweise und Emotionen bewusst zu sein, mit anderen Worten: das zu kennen, was im Gehirn das Auftreten und Aufrechterhalten einer bestimmten Emotion definiert.

In diesem Sinn ist auch ein etwa 2500 Jahre altes Zitat des Buddha aus dem *Dhammapada* zu verstehen: „Die Zähmung des Geistes ist nutzbringend, ein gezähmter Geist bringt Glückseligkeit.“

1 So lautet die wörtliche Übersetzung des Titels der italienischen Originalausgabe.

2 Anmerkung der Übersetzerin: Gemeint ist hier Italien.

3 Auch diese Aussage bezieht sich auf Italien.

# Die sozial-emotionale Erziehung des Kindes Einführung für Eltern und Lehrer

In den letzten Jahrzehnten hat sich das Verständnis des Gefühlslebens von Kindern durch neue Erkenntnisse der Hirnforschung, insbesondere über die Mechanismen bei verschiedenen Emotionen, stark erweitert. Man hat festgestellt, dass ein Kind nicht passiv ist, kein einfaches Sammelbecken versteckter Triebe, sondern im Gegenteil eine aktive Rolle bei der Gestaltung seiner Lebensrealität spielt.

Psychologen haben den Begriff des „inneren Dialogs“ geprägt und bezeichnen damit den Vorgang, durch den das Individuum sich seine Sicht der Dinge erarbeitet: Jede persönliche Erfahrung wird stumm kommentiert. Wenngleich man sich dessen nicht immer bewusst ist, spricht man doch permanent mit sich selbst (in besonderen Momenten sogar laut), und der Großteil unserer emotionalen Reaktionen bzw. Gefühle wird von diesen Gedanken beeinflusst.

Viele Überzeugungen entstehen aus der Aufarbeitung von Erfahrungen, die man über die Sinnesorgane gemacht hat. So – genauer gesagt durch den chemischen Austausch zwischen Neuronen – lernt man, Freude mit Lachen zu verbinden, Verweis und Bestrafung mit dem Wort „böse“, Vorsicht mit spitzen Gegenständen usw. Viele dieser Überzeugungen sind zweifellos richtig: Wenn man etwa annimmt, dass ein Glas zerbricht, wenn es auf den Boden fällt, so spiegelt das etwas wider, das leicht zu zeigen ist. Aber nicht alle unsere Gedanken sind so eindeutig wahr. Obwohl das Gehirn sehr geschickt Sinneswahrnehmungen in neue Überzeugungen überführt, geschieht dies häufig aufgrund einer rein subjektiven Wahrnehmung, die nicht ausreicht, um die Richtigkeit der Überzeugung zu garantieren. Daher können viele unserer Vorstellungen falsch sein. Zum Beispiel bleiben manche Menschen in Gegenwart eines Hundes völlig ruhig, wohingegen andere große Angst empfinden. Die Tatsache, dass man einen Hund als gefährlich wahrnimmt, ist eine Überzeugung, die eher auf der persönlichen Erfahrung beruht, dass man gebissen oder angegriffen worden ist, als auf der Anzahl der Personen, die statistisch gesehen pro Jahr gebissen werden. So wie manche Menschen eine irrationale Angst vor einem zahmen Hund haben, so können andere ebenso irrationale Überzeugungen gegenüber sich selbst oder ihrer Umwelt haben, die unter Umständen die Verfolgung persönlicher Ziele unterwandern. Auch diese Überzeugungen entstehen auf der Grundlage von Sinneswahrnehmungen, insbesondere durch Gehörtes, z. B. durch Äußerungen der Eltern, von Verwandten, Lehrern, Freunden oder Bekannten. Im Laufe der Zeit werden diese Denkweisen zur Gewohnheit und zu grundsätzlichen Überzeugungen des Einzelnen, ohne je hinterfragt zu werden.

## Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT)

Die REVT (auch bekannt unter dem Akronym REBT der englischen Bezeichnung *rational emotive behavior therapy*) ist die psychologische Theorie, die den stärksten Impuls für die Erforschung der mentalen Mechanismen geliefert hat, die hinter emotionalen Reaktionen stehen. Es handelt sich

dabei um eine Theorie und psychotherapeutische Praxis, die vom US-amerikanischen Psychologen Albert Ellis<sup>4</sup> entwickelt wurde. Er baut sein psychotherapeutisches System einerseits auf sorgfältigen klinischen Studien auf, greift gleichzeitig aber auch auf alte Lehren des westlichen und östlichen Denkens zurück, etwa den Stoizismus, den Buddhismus und den Laoismus.

Die Verbindung der Begriffe „rational“ und „emotiv“ verweist auf die Möglichkeit, ein gewisses emotionales Wohlbefinden zu erreichen, indem man die eigene Denkfähigkeit vernünftig und konstruktiv einsetzt. Laut Rational-Emotiver Verhaltenstherapie werden emotionale Reaktionen auf Ereignisse dadurch beeinflusst, wie der Einzelne diese Ereignisse im Gehirn darstellt, das heißt, wie bzw. was er darüber denkt. Nehmen wir einmal an, Sie sind zu Hause und hören plötzlich ein lautes Geräusch aus der Küche. Sie laufen hin, um zu sehen, was passiert ist, und finden Ihren fünfjährigen Sohn, dem beim Versuch, ein bisschen Schokoladenpudding zu essen, die Schüssel heruntergefallen ist, wobei sie in tausend Teile zersprungen ist und der Inhalt sich im ganzen Zimmer, auch auf der Wand, verteilt hat.

Wie fühlen Sie sich wohl in diesem Moment? Viele werden wahrscheinlich antworten: „Rasend wütend“, andere sagen: „Ein bisschen wütend“, und wieder andere fühlen sich vielleicht lediglich ein wenig „genervt“. Der tatsächliche Unterschied besteht darin, was der innere Dialog jedes Einzelnen beinhaltet. Denn es sind genau diese irrationalen oder rationalen Gedanken, die zu einem rasenden Wutanfall führen oder eben nicht.

Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie erklärt den Mechanismus, der hinter den emotionalen Reaktionen steht, anhand des sogenannten *ABC-Modells der Emotionen*:

- A bezeichnet ein Ereignis oder eine Situation;
- B umfasst die wertenden Gedanken, die sich auf Situation A beziehen;
- C ist die emotionale Reaktion und das daraus resultierende Verhalten.

Diesem Modell zufolge führt nicht A (das Ereignis) direkt zu C (der Emotion), sondern es ist vielmehr das Element B (die Gedanken), das die emotionale Reaktion und die Verhaltensweise auslöst.

Wenn wir zur oben beschriebenen Situation mit dem Pudding zurückkehren, können wir das ABC-Modell nutzen, um die damit verbundene emotionale Dynamik besser zu verstehen:

A = Sie stellen fest, dass Ihrem Sohn die Schüssel mit dem Pudding auf den Boden gefallen ist.

B = Ihnen kommen bei diesem Vorfall die Gedanken: „Das hätte er mir nicht antun dürfen!“, „Er hat ein Desaster verursacht, ich ertrage es nicht, alles putzen zu müssen!“, „Er richtet nur Unheil an, ich kann es nicht mehr ertragen!“ oder: „Jetzt setzt es aber was, damit er endlich lernt, besser aufzupassen!“

C = Sie sind außer sich und entladen Ihre Wut an Ihrem Sohn.

Obwohl aus Elternsicht menschlich nachvollziehbar, ist diese Reaktion nicht sehr konstruktiv. Sie könnten anders reagieren, wenn Sie die Situation anders beurteilen würden, zum Beispiel, wenn Sie denken: „Er hat ein ordentliches Schlamassel angerichtet, das nervt mich ganz schön, aber er ist ein Kind und es ist normal, dass ihm ab und zu so etwas passiert. Wenn ich mich ärgere, hilft es nichts. Alles in allem zeigt es ja nur, dass er meinen Pudding sehr gerne mag.“

Es stimmt, dass es in bestimmten Situationen alles andere als einfach ist, rational zu bleiben, aber mit regelmäßiger Übung und kontinuierlicher Praxis kann man lernen, sich mehr und mehr aus der Gewalt der eigenen Gefühle zu befreien. Das bedeutet nicht, kalt oder gleichgültig zu werden, sondern vielmehr, intensiver zu leben, indem man die angenehmen Gefühle wie Freude, Liebe, Zuneigung genießt und die Intensität und Dauer unangenehmer Gefühle wie Wut, Niedergeschlagenheit oder Angst verringert.

# Gedanken, die Probleme verursachen

Die Frage ist nun: Welche Elemente des inneren Dialogs bereiten uns selbst oder anderen unnötigen Ärger oder Unbehagen? Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie definiert solche Gedanken als *irrational*, die zu emotionalen Reaktionen führen, die im Verhältnis zur Situation übertrieben negativ sind.

Folgende grundsätzliche Eigenschaften charakterisieren irrationale Gedanken:

- Sie beschreiben die Ereignisse verdreht und nicht realistisch.
- Sie übertreiben und verabsolutieren.
- Sie helfen nicht dabei, eigene Ziele zu erreichen.
- Sie führen zu übertriebenen und überlangen emotionalen Reaktionen.

Rationale Gedanken hingegen bringen eine realistischere und oft positivere Sicht auf die Situation mit sich, die die emotionale Wirkung bestimmter Ereignisse verringert und das Erreichen eigener Ziele begünstigt.

Die Hauptformen irrationaler Gedanken, die zu übertriebenen und negativen emotionalen Reaktionen führen, sind die folgenden:

**Der verabsolutierende Gedanke:** Aus rational-emotiver Sicht ist er die Basis jeder Form von Irrationalität. Es handelt sich um einen Gedankengang, der normalerweise mit Formulierungen wie: „Ich muss unbedingt“ oder: „Man muss immer“ einhergeht. Er beinhaltet die Tendenz „zu müssen“ und in Begriffen absoluter Bedürfnisse zu denken. Mit anderen Worten, es handelt sich um eine Denkweise, die zu der falschen Annahme führt, dass etwas unerlässlich sei, das in Wirklichkeit lediglich wünschens- oder erstrebenswert bzw. nützlich ist, auf das man aber durchaus verzichten kann, wenn auch mit kleinen Unannehmlichkeiten.

Das Unlogische solcher Gedanken besteht darin, dass man ein Ziel, das man gerne erreichen möchte (z. B. den Gehorsam der Kinder, die Zustimmung der anderen, den Respekt des Partners), von einem vernünftigen Wunsch in ein absolutes Bedürfnis verwandelt.

Hier einige typische Forderungen, die ein solches „Muss“ darstellen:

- „Ich muss unbedingt das bekommen, was ich mir wünsche!“
- „Die anderen müssen mich immer gut behandeln!“
- „Bestimmte Dinge dürfen einfach nicht passieren!“
- „Die anderen müssen sich immer richtig benehmen!“

Ansprüche können ebenfalls die Form absoluter Bedürfnisse annehmen. Durch diese Art des Denkens verwandelt man bestimmte Ereignisse, Personen oder Dinge in etwas, das für die eigene Existenz von grundsätzlicher Bedeutung ist. Es ist, als ob man sagt: „Ich kann nur glücklich sein, wenn ich das habe“, wodurch man sich jedoch nur selbst unglücklich macht. Häufig ist das, was wir für unverzichtbar halten, Anerkennung, Wertschätzung, Zuneigung oder Freundschaft:

- „Ich muss von meinen Freunden geschätzt werden!“
- „Ich mache keine Fortschritte, wenn ich nicht die Zuneigung bestimmter Personen habe!“
- „Meine Familie muss das, was ich für sie getan habe, anerkennen und würdigen!“
- „Ich kann nicht auf seine Liebe verzichten!“

Es handelt sich dabei tatsächlich um Bedingungen, die das Leben besser und befriedigender machen würden, aber man gerät in Gefahr, sehr darunter zu leiden, wenn man sie zu einer Bedingung sine qua non des eigenen Glücks macht.

**Der katastrophierende Gedanke:** Er besteht darin, die unangenehmen oder schmerzhaften Aspekte bestimmter Ereignisse unangemessen zu übertreiben. Beispielhaft sind:

- „Es ist schrecklich, wenn man es nicht schafft, dass die Kinder gehorchen!“
- „Es ist schrecklich, ein dermaßen zappeliges Kind zu haben!“
- „Es ist schrecklich, kritisiert zu werden!“

**Intoleranz und Überempfindlichkeit:** Es handelt sich um Gedanken, die eine geringe Frustrationstoleranz verraten. Sie bestehen darin, dass man bestimmte unangenehme Ereignisse als unerträglich bezeichnet, z. B.:

- „Ich kann dieses ganze Chaos nicht ertragen!“
- „Es ist unerträglich, so viel Arbeit zu haben!“
- „Ich kann es nicht ertragen, derart arrogant behandelt zu werden!“

**Die generelle Abwertung von sich selbst oder von anderen:** Hierbei geht es darum, dass man einen Misserfolg als totales Scheitern ansieht. Eine generelle Abwertung kann sich außerdem auch auf andere beziehen. In diesem Fall bezieht man einzelne negative Verhaltensweisen auf die Person als Ganzes und beurteilt sie negativ. Beispiele für beide Arten von Abwertung:

- „Ich war so dumm und inkompetent!“
- „Ich bin eine Katastrophe!“
- „Meine Nachbarin ist ein echtes Biest!“
- „Diese Kinder sind einfach schrecklich!“

**Die Verallgemeinerung:** Dies bedeutet, in Formulierungen wie „immer“, „nie“, „alle“, „keiner“ zu denken, zum Beispiel: „Das geht immer schief!“, „Ich schaffe es nie ...!“, „Alle haben etwas gegen mich!“ oder: „Keiner mag mich!“ Es handelt sich dabei um wenig realistische Gedanken, denn es ist höchst unwahrscheinlich, dass bestimmte Dinge wirklich immer oder nie passieren oder dass alle, wirklich alle Menschen sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Es handelt sich vielmehr um extreme Verallgemeinerungen, die zu einer mutlosen und schwarzseherischen Weltsicht führen.

In dem Teil des vorliegenden Buch, der sich an Kinder und Jugendliche richtet, werden die oben genannten irrationalen Gedanken als mentale Viren bezeichnet (siehe Einheit 7). Dabei wurden die negativen Denkweisen in leichter verständliche Kategorien eingeteilt und sind dadurch weniger komplex, damit sie für das Alter der Zielgruppe besser verständlich sind.

## Die Umwandlung der irrationalen Gedanken

Die irrationalen Elemente im eigenen Denken zu erkennen ist ein wichtiger Schritt, um unangenehme Gemütszustände zu überwinden. Aber das reicht nicht aus. Der zweite Schritt besteht darin, diese negativen Gedanken anzugehen und sie durch andere, konstruktivere zu ersetzen. Hier sind beispielhaft einige hilfreiche Fragen aufgelistet, um die eigenen irrationalen und schädlichen Gedanken in Angriff zu nehmen:

- Was steckt Wahres in dem, was ich denke, welche Tatsachen habe ich vielleicht übersehen?
- Was steckt Unwahres darin?
- Habe ich eine verabsolutierende Haltung oder eine katastrophierende?
- Gibt es in meiner Denkweise Übertreibungen?
- Hilft der Gedanke, dass sich mein Gegenüber unbedingt so (oder nicht so) verhalten soll, dabei, dass unsere Beziehung besser wird oder ich mich besser fühle?
- Hilft diese Denkweise dabei, dass es mir konkret besser geht?
- Schaffe ich es, Schwierigkeiten besser zu überwinden, wenn ich denke, dass bestimmte Dinge unerträglich sind?
- Sind diese Gedanken hilfreich, um das zu erreichen, was ich möchte?
- Was ist das Schlimmste, das in dieser Situation passieren kann? Inwiefern ist es wahrscheinlich, dass es tatsächlich passiert? Wäre es wirklich schrecklich oder unerträglich, wenn es passieren würde?
- Inwiefern könnte ich diese Situation anders beurteilen?

Die irrationalen und negativen Gedanken anzugehen bedeutet, sie abzuschwächen, indem man beginnt, ihren Wahrheitsgehalt anzuzweifeln. Dadurch wird es einfacher, sie durch andere, konstruktivere zu ersetzen.

Im Folgenden wird aufgezeigt, wie die im vorherigen Abschnitt genannten irrationalen Elemente des inneren Dialogs umgewandelt werden können:

- Absolute Forderungen (Mussbestimmungen und absolute Bedürfnisse) können durch Gedanken ersetzt werden, die ausdrücken, was wir uns wünschen, was wir für zweckmäßig oder vorteilhaft halten, z. B.: „Es wäre besser, wenn ...“, „Ich hätte gerne ...“ oder: „Es ist angebracht, wenn ...“ Gedanken, die Unverzichtbares ausdrücken, können zu Vorlieben umformuliert werden – z. B.: „Ich hätte gern ..., aber ich weiß, dass es nicht unbedingt nötig ist, obwohl ich es mir sehr wünsche“ oder: „Wenn ich das nicht erreiche, gelingt mir vielleicht etwas anderes.“
- Ein katastrophierender Gedanke kann ersetzt werden durch einen Gedanken, der das Ereignis auf eine realistischere Ebene bringt, z. B.: „Es ist unangenehm und schmerzhaft, aber es ist nicht das Ende der Welt.“
- Gedanken, die Intoleranz und Überempfindlichkeit ausdrücken, können durch die Feststellung ersetzt werden, dass bestimmte Ereignisse oder Personen „lediglich unangenehm oder lästig, aber nicht unerträglich“ sind.
- Die Tendenz, sich selbst oder andere durch abwertende oder verleumderische Adjektive generell herabzuwürdigen, kann man dadurch überwinden, dass man nur das Verhalten und nicht die Personen bewertet, denn Individuen sind sehr viel komplexer als die schlichte Summe ihrer Verhaltensweisen.
- Die verallgemeinernden Gedanken lassen sich auf den Boden der Tatsachen bringen, indem man sie mit „oft“, „manchmal“, „ab und zu“ oder Ähnlichem umformuliert, anstatt darauf zu beharren, dass die negativen Dinge wirklich „immer“ passieren.<sup>5</sup>

Negative Gedanken zu erkennen, anzugehen und umzuwandeln, erfordert eine gewisse Übung, die man sich durch regelmäßiges Training aneignen kann. Dieses muss mindestens so lange durchgeführt werden, bis alte Denkgewohnheiten neuen, konstruktiveren und positiveren Platz gemacht haben. Es geht darum, alte Denkmuster durch neue zu ersetzen, die zu stärker zielorientierten und zufriedenstellenden Emotionen führen.

Diese Praktik der Pflege psychischer Gesundheit lässt sich gut dadurch realisieren, dass man besonders unangenehme emotionale Ereignisse schriftlich aufzeichnet, sie „auf den Tisch“ bringt, untersucht und anhand des oben beschriebenen ABC-Modells rekonstruiert. In einem weiteren Schritt gilt es, die dabei identifizierten irrationalen Gedanken zu analysieren und umzuwandeln. Dies kann man beispielsweise anhand von Aufzeichnungen in einem eigens dafür vorgesehenen „Tagebuch der Emotionen“ tun. Möglicherweise ist es auch hilfreich, die alternativen positiven Gedanken auf kleine Kärtchen zu übertragen, um sich besser an sie zu erinnern und sie in geeigneten Situationen anwenden zu können.

Alles, was bislang ausgeführt wurde, sollte ein Erwachsener wissen, bevor er an den Emotionen des Kindes zu arbeiten beginnt. Zunächst sollten Sie als Eltern oder Erwachsene dieses Wissen bei sich selbst anwenden und ausprobieren, denn man kann anderen nur beibringen, was man selbst kennt und gut kann. Niemand würde auf den Gedanken kommen, einem Kind das Violinspiel beibringen zu wollen, ohne selbst das Instrument ausreichend zu beherrschen. Genauso wenig kann man einem Kind oder Schüler beibringen, an seinen Emotionen zu arbeiten, wenn man nicht selbst eine gewisse Erfahrung in der effizienten Umsetzung der notwendigen Fähigkeiten besitzt.

Jetzt ist es an der Zeit zu zeigen, wie man die dargestellte Methode zusammen mit einem Kind einsetzen kann.

<sup>5</sup> Dieser Absatz wurde in der deutschen Übersetzung ergänzt und fehlt in der italienischen Originalausgabe.

# Die Macht des inneren Dialogs

Die Art und Weise, wie das Kind mit sich selbst spricht und dabei die Realität interpretiert und bewertet, kann ein wirkungsvolles Mittel sein, um seine Fähigkeit zu verbessern, mit problematischen Situationen umzugehen. Es ist klinisch nachgewiesen, dass die Behandlung von Verhaltensauffälligkeiten (z. B. Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität oder impulsiv feindseliges Verhalten) im Vergleich zu Therapien, die lediglich auf *parent training* (Elterntraining) oder medikamentöse Behandlung setzen, effektiver und dauerhafter wird, wenn man dem Kind ein Repertoire an Selbstregulierungsmöglichkeiten an die Hand gibt, die ihm dabei helfen, mit einer geringen Frustrationstoleranz umzugehen.

Der Rückgriff auf den inneren Dialog hat sich zudem als besonders nützlich erwiesen, um Kindern mit inneren Problemen wie Angst, Phobien, Traurigkeit oder geringem Selbstbewusstsein zu helfen. Er hilft dem Kind außerdem dabei, die schulischen Leistungen zu verbessern und zwischenmenschliche Beziehungen befriedigender zu gestalten, und unterstützt es dabei, Freundschaften mit Gleichaltrigen zu knüpfen. Auch bei sportlichen oder künstlerischen Tätigkeiten kann der innere Dialog konstruktiv eingesetzt werden, um das Kind in die Lage zu versetzen, sein Bestes zu geben, ohne eine exzessive emotionale Anspannung zu erleiden.

In den letzten Jahren haben einige [italienische] Schulen Anwendungserfahrungen im Bereich der emotiven Erziehung gesammelt, durch die die Schüler unter der Leitung einer entsprechend ausgebildeten Lehrkraft im Klassenverband gelernt haben, unangenehme Gemütszustände zu überwinden, indem sie den eigenen inneren Dialog erkennen und umwandeln (davon wird im Folgenden noch die Rede sein). Das spiegelt die inzwischen im psychologischen und erzieherischen Bereich weitverbreitete Tendenz wider, die Aufmerksamkeit auf bewusste kognitive Prozesse zu richten und nicht auf unbewusste, hypothetische Faktoren. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass ungefähr 75 Prozent des Denkens eines Erwachsenen aus negativen Inhalten bestehen, die das Erreichen erstrebenswerter Ziele behindern. Wenn Kinder frühzeitig lernen, wie sie anhand des inneren Dialogs ihren eigenen Verstand lenken können, können sie die eigenen Fähigkeiten besser entfalten und leichter ein angemessenes emotionales Gleichgewicht finden. Lernt man von Kindesbeinen an die Strategien des positiven und rationalen Denkens, so verfügt man über wichtige Fähigkeiten, die dabei helfen, sich im Erwachsenenalter selbst zu verwirklichen.

Schon vor einiger Zeit haben Psychologen entdeckt, dass die beiden Hirnhälften (d. h. die beiden Teile des Gehirns, die sich durch einen vertikalen Schnitt in der Mitte ergeben) verschiedene Funktionen erfüllen. Die linke Hälfte, für logisches und lineares Denken verantwortlich, wird erst im Erwachsenenalter dominant. Im Kindesalter wird die rechte Hirnhälfte, der Sitz von Kreativität, Intuition, Humor und Vorstellungskraft, in gleichem Maße benutzt wie die linke. Der innere Dialog, der in erster Linie zum Funktionsbereich der linken Hälfte gehört, kann durch Imagination und Visualisierung, die der rechten Hirnhälfte angehören, verstärkt werden. Daher ist die Kindheit besonders geeignet, um die Fähigkeit des konstruktiven Denkens zu erlernen und zu festigen.

## Einem Kind positives Denken beibringen

Es bedeutet zwar eine gewisse Arbeit, jemandem beizubringen, den inneren Dialog in konstruktiver Weise für sich zu nutzen. Das Ergebnis lohnt jedoch die nötige Anstrengung und den Aufwand. Letztlich ermöglicht die Ausbildung dieser Fähigkeit nicht nur ein auf emotionaler Ebene harmonisches Aufwachsen, sondern macht es auch wahrscheinlicher, im Erwachsenenalter ein befriedigendes Beziehungsleben zu führen. Dieser Aspekt wurde durch einige Studien, die Daniel Goleman in seinem Buch „Emotionale Intelligenz“ (1997) untersucht, ausführlich belegt.

Im Folgenden werden fünf Schritte präsentiert, durch die man ein Kind zu einem positiven inneren Dialog führen kann:

1. die gewohnheitsmäßige Denkweise des Kindes erkennen
2. die dominierenden Denkstrukturen herausarbeiten
3. dem Kind das Konzept des inneren Dialogs erklären
4. positives Denken vorführen
5. dem Kind helfen, negative Gedanken zu korrigieren

### **Den eigenen inneren Dialog untersuchen**

Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, in welchem Maße die eigenen emotionalen Reaktionen vom inneren Dialog beeinflusst werden. Das Wissen um diesen Mechanismus kann jedoch viele individuelle Unterschiede erklären. Betrachten wir beispielhaft zwei Mütter, Julia und Katrin, beide haben jeweils einen recht lebhaften vierjährigen Sohn. Julia erscheint oft unruhig, wenn sie mit ihrem Kind zusammen ist, Katrin hingegen wirkt entspannt und ruhig, was das Verhalten ihres Sohnes angeht, und lässt sich in schwierigen Situationen nur selten entmutigen.

Was ist der Grund für den Unterschied in der Haltung der beiden Frauen? Viele werden sagen: der „Charakter“. Ohne Zweifel stimmt es, dass der Charakter, genauer gesagt die Persönlichkeit, einen gewissen Einfluss auf die Reaktionen des Einzelnen hat: Manche sind optimistisch, andere pessimistisch, manche sind sehr mutig, andere hingegen eher ängstlich. In der Tat steht hinter der Idee von Persönlichkeit die Vorstellung, dass Menschen mit bestimmten Wesensmerkmalen in bestimmten Situationen auf eine bestimmte Art und Weise reagieren. Aber was formt die jeweiligen Persönlichkeitsmerkmale?

Eine mögliche Antwort findet sich in der Denkweise des Einzelnen. Bei den beiden Müttern aus dem oben genannten Beispiel ist anzunehmen, dass Julia ständig Gedanken folgender Art wälzt: „Ich schaffe es einfach nicht, meinen Sohn im Zaum zu halten!“, „Wenn er sich nicht beruhigt, weiß ich nicht, was ich noch tun soll!“ oder: „Wie wird er bloß werden, wenn er größer ist?!“ Katrin hingegen denkt in vergleichbaren Situationen: „Ich habe ein sehr lebhaftes Kind, aber ich komme eigentlich ganz gut damit klar“, „Manchmal habe ich Schwierigkeiten, aber das passiert den meisten Eltern“, oder: „Mein Sohn verhält sich wirklich manchmal ziemlich unangenehm, aber manchmal ist er auch sehr lustig und es macht Spaß, mit ihm zusammen zu sein.“

Wenn man beginnt, auf den eigenen inneren Dialog zu achten, nimmt man die Gedanken bewusst wahr, die einem durch den Kopf gehen und die die Art und Weise bestimmen, in der man auf bestimmte Umstände und Situationen reagiert. Man lernt sehr viel über die mentalen Mechanismen, indem man das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit dann auf die eigenen Gedanken lenkt, wenn man ...

- ... einen Fehler macht.
- ... von jemandem schlecht behandelt wird.
- ... zu spät zu einer Verabredung kommt.
- ... etwas kauft und dann feststellt, dass es defekt ist.
- ... einen platten Reifen hat.
- ... die Beschwerden des Lehrers über das eigene Kind anhören muss.
- ... kritisiert wird.
- ... auf die Hinterlassenschaft des Nachbarhundes tritt.
- ... bemerkt, dass man einige Kilos zugenommen hat.
- ... es nicht schafft, die Funktionsweise eines neuen Haushaltsgeräts zu verstehen.

Der Versuch, auf den eigenen inneren Dialog zu hören, ist ein bisschen, wie einen Kurzwellensender im Radio einzustellen: die Wahrscheinlichkeit, einen Sender zu finden, ist in den Momenten am größten, in denen etwas passiert. Manche Ereignisse rufen tatsächlich mehr inneren Dialog hervor als andere. Meistens sind es Situationen, die einen gewissen Konflikt beinhalten: eine enttäuschte

Erwartung oder etwas Unangenehmes, das unerwartet geschieht. Unter solchen Umständen werden die Gedanken leichter erkennbar, da sie recht genaue Konnotationen haben, wie z. B. die Tendenz, Bedürfnisse zu verabsolutieren, Ereignisse zu übertreiben, schwarzzusehen oder abzuwerten. Wie in den vorangegangenen Abschnitten gesehen ist das Bewusstmachen dieser Gedanken und der entsprechenden Bedeutung des inneren Dialogs der erste Schritt, um die eigenen Reaktionen zu verändern. Es kann außerdem dazu dienen, die anderen besser zu verstehen und ihnen zu helfen, wenn sie schädliche Emotionen haben. Zunächst braucht man jedoch ein bisschen Zeit, in der man selbst trainiert, in sich hineinzuhören, und in der man an der Umwandlung der eigenen irrationalen Gedanken arbeitet.

### **Auf die Gedanken des Kindes hören**

Da es unmöglich ist, die Gedanken des Kindes zu lesen, muss man durch systematische Beobachtung eine möglichst umfangreiche Beispielsammlung seiner gewohnheitsmäßigen Kommentare zusammentragen. Dafür ist es hilfreich, bestimmte Beobachtungen schriftlich festzuhalten und auch jeweils die Situation zu beschreiben, in der man den Kommentar gehört hat. Man hört vom Kind vielleicht: „Es ist zu schwierig!“, „Ich werde es nicht schaffen!“ oder: „Es ist unerträglich!“, „Ich muss unbedingt ...!“ Indem man die häufigsten Sätze des Kindes aufschreibt, erkennt man nach und nach seine dominierenden Denkstrukturen. Damit kann man auf folgende Fragen antworten:

- In welchen Situationen neigt es zu Mussbestimmungen?
- In welchen Situationen neigt es zu katastrophierenden Gedanken?
- In welchen Situationen hält es bestimmte Dinge für unerträglich?
- In welchen Situationen neigt es zur generellen Abwertung von sich selbst oder anderen?
- In welchen Situationen verwendet es Ausdrücke wie „immer“, „nie“, „niemand“?

In der Beobachtungsphase ist es wichtig, dass das Kind nicht merkt, dass es beobachtet wird, damit seine Reaktionen möglichst „spontan“ bleiben.

Wichtig ist, sich vor Augen zu halten, dass die mit dem Heranwachsen des Kindes komplexer werdende Struktur seines inneren Dialogs zum Großteil verborgen bleibt. Daher ist es notwendig, die Beobachtungen durch Anmerkungen zu ergänzen, die beschreiben, was das Kind in bestimmten Situationen normalerweise tut. Neigt es beispielsweise dazu, bei einer schwierigen Aufgabe schnell aufzugeben? Ist es nachtragend, wenn ihm Unrecht getan wurde? Diese Verhaltensbeschreibungen erlauben es, präzisere Vermutungen hinsichtlich der dominierenden Denkstrukturen des Kindes anzustellen.

Manchmal ist es hilfreich, ihm Fragen folgender Art zu stellen:

- „Was hast du gedacht, als ...?“
- „Was ist dir durch den Kopf gegangen, als ...?“
- „Warum bist du wütend geworden?“
- „Wovor hattest du Angst, als ...?“

### **Dem Kind das Konzept des inneren Dialogs erklären**

Nachdem man das Kind etwa drei Wochen aufmerksam beobachtet und ihm zugehört hat, sollte man ihm das Konzept des inneren Dialogs erklären, bevor man mit der konkreten Arbeit an den Gefühlen beginnt. Dies sollte so einfach wie möglich geschehen. Eine Möglichkeit besteht darin, sich eine für das Kind problematische Situation vorzunehmen und zu berichten, wie es einem selbst seinerzeit in einer ähnlichen Situation ergangen ist. Kindern gefällt es in der Tat sehr, Geschichten aus der Kindheit der Eltern oder anderer Erwachsener zu hören. So kann man seinem Sohn, der sich über einen Freund ärgert, sagen: „Als ich klein war, habe ich mich auch manchmal mit einem meiner Freunde gestritten. Ich habe mir gesagt, dass er mich geärgert hat, dass er sich nicht so hätte verhalten dürfen und dass ich nicht mehr sein Freund sein will. Bei diesen Gedanken wurde ich richtig wütend. Aber lange wütend zu sein ist nicht angenehm und der Grund dafür sind

hauptsächlich die Dinge, die einem dabei durch den Kopf gehen. Was ist dir denn so durch den Kopf gegangen, was hast du gedacht?“

In anderen Fällen kann man Beispiele aus dem aktuellen Leben nennen. Wenn ein Kind etwa dazu neigt, bei Schwierigkeiten schnell aufzugeben, kann man zu ihm sagen: „Schau mal, als ich angefangen habe Italienisch zu lernen, habe ich gedacht, dass es zu kompliziert für mich ist und dass ich es nie schaffen würde. Diese Gedanken haben die Sache noch schwieriger gemacht und ich konnte mich nicht mehr gut konzentrieren. Und du, was denkst du, wenn ...?“

Man kann sich auch auf etwas beziehen, das in direktem Zusammenhang mit dem Verhalten steht, das man beim Kind beobachtet hat, etwa indem man positive Beispiele benennt:

„Als du neulich auf einen Baum geklettert bist, habe ich gehört, wie du gesagt hast: ‚Ich wette, ich schaffe das!‘ Oder wenn du ein Computerspiel machst: ‚Dieses Mal versuche ich, noch mehr Punkte zu holen!‘ Solche Gedanken helfen dir dabei, es tatsächlich immer besser zu machen.“

Nachdem man eine dieser Möglichkeiten gewählt hat, kann man den Anlass konkreter fassen, indem man sagt: „In Gedanken sagen wir alle uns solche Dinge. Und je nachdem, wie wir mit uns selbst sprechen, fühlen wir uns besser oder schlechter.“

Damit das Kind es versteht, sollte man einfache Begriffe verwenden, etwa „positiver Gedanke“ oder „nützlicher Gedanke“ für rationale Gedanken und „negativer Gedanke“ oder „schädlicher Gedanke“ für irrationale Gedanken.

### **Dem Kind positives Denken vorführen**

Bestimmte Formulierungen, die Erwachsene oder auch Gleichaltrige verwenden, ohne weiter darüber nachzudenken, werden häufig Teil des mentalen Programms, das das Kind in bestimmten Situationen anwendet. Dies kann einerseits schädlich sein, wenn das Kind mit negativen Gedanken konfrontiert wird. Es ermöglicht aber andererseits dem Erwachsenen, dem Kind dabei zu helfen, gedankliche Strategien zu entwickeln, durch die es in der Lage ist, eine positive und realistische Haltung gegenüber Schwierigkeiten einzunehmen. Indem man dem Kind bewusst Beispiele für positive Gedanken liefert, unterstützt man es dabei, eine Haltung zu entwickeln, durch die es sich seine Unbeschwertheit weitgehend erhalten kann.

Es gibt drei Arten von Situationen, die sich besonders dafür eignen, dem Kind Beispiele für rationale Gedanken zu liefern.

#### **1. Situationen, in denen es um Disziplin geht**

Beispielhaft sind zwei Arten von Aussagen. Erstens:

- „Jetzt setzt’s aber was!“
- „Wie konntest du so etwas nur tun?!“

Zweitens:

- „Wenn du dein Zimmer nicht aufräumst, kannst du nicht rausgehen.“
- „Wenn du deine Freunde immer schlägst, haben sie bald keine Lust mehr, mit dir zu spielen.“

Die angeführten Beispiele zeigen zwei verschiedene Versuche, Disziplin zu vermitteln. Die Aussagen des ersten Typs rufen im Kind einen inneren Dialog hervor, der wütend macht, und können zu einer aggressiven Haltung führen. Das Kind erhält die Botschaft, dass bestimmte Dinge unverzeihlich sind und dass derjenige, der sie tut, getadelt und bestraft wird. So wird beispielsweise Tom, wenn er von einem anderen Kind auf der Eislaufbahn versehentlich gestoßen wird und hinfällt, vermutlich explodieren und brüllen: „Das hast du mit Absicht gemacht! Das wirst du mir büßen!“

Die Aussagen des zweiten Typs rufen im Kind hingegen einen inneren Dialog hervor, der es ihm ermöglicht, das eigene Verhalten zu kontrollieren. In diesem Fall wird nicht getadelt oder bestraft, sondern die Betonung liegt auf den Konsequenzen, die ein bestimmtes Verhalten nach sich zieht.

Der Erwachsene, der diese Art der Kommunikation anwendet, ermöglicht es dem Kind, selbst rational denken zu lernen, indem es die Konsequenzen des eigenen Verhaltens vorherzusehen lernt.

## **2. Unangenehme und Stress verursachende Situationen**

Angenommen, Max spielt im Wohnzimmer neben seinem Vater, der vom Sessel aus die Nachrichten im Fernsehen schaut. Plötzlich hört Max seinen Vater brüllen: „Was für ein Verbrecher! Verdammter Betrüger, der gehört erschossen!“ Er bezieht sich dabei auf einen Politiker, der gerade interviewt wird. Im inneren Dialog von Max' Vater hat natürlich eine weitere Aussage folgender Art stattgefunden: „Ich werde ihn sicherlich nicht erschießen, denn ich will nicht den Rest meines Lebens hinter Gittern verbringen.“ Max kann vom inneren Dialog seines Vaters aber nur den ersten Teil hören, den er laut ausgesprochen hat. Und dieser erste Teil hat eine Wirkung auf sein Gehirn, in dem sich eine Denkweise bilden kann, die von Feindseligkeit und Intoleranz geprägt ist. Selbstverständlich braucht es viele derartige Kommentare, bis sich im Kind eine bestimmte Einstellung gebildet hat.

Es gibt aber auch Möglichkeiten, unangenehme oder Stress verursachende Ereignisse so zu kommentieren, dass dem zuhörenden Kind ein Repertoire an positiven Aussagen vermittelt wird. Ein paar Beispiele:

- „Es ist besser, wenn ich ruhig bleibe.“
- „Es ist schwierig, aber ich kann es schaffen.“
- „Ich kann kurz innehalten, dreimal tief durchatmen und versuchen, mich zu entspannen.“
- „Mal sehen, was ich sonst noch machen kann.“

Wenn ein Erwachsener Sätze laut ausspricht, die eine vernünftige Haltung in schwierigen Situationen widerspiegeln, wird das Kind positiv beeinflusst. Leicht nachzuvollziehen ist die negative Wirkung, die wiederum Aussagen folgender Art haben:

- „Ich habe wirklich die Nase voll davon!“
- „Es ist einfach unmöglich!“
- „Ich schaffe es nicht, eine derartige Situation zu ertragen!“

Sich dessen bewusst zu sein, dass man dem Kind ein Modell dafür liefert, mit Schwierigkeiten umzugehen, ist der erste Schritt, ihm dabei zu helfen, eine größere Stressresistenz aufzubauen. Wenn man sich klar macht, dass man dessen Gedanken und Gefühle beeinflusst, indem man auf eine bestimmte Art und Weise reagiert, ist das ein Ansporn dafür, das eigene Verhalten zu verändern.

Noch einmal soll hier daran erinnert werden, dass es nicht die Ereignisse an sich sind, die emotionale Spannungen hervorrufen, sondern die Art und Weise, in der wir gedanklich darauf reagieren.

## **3. Situationen, die sich auf zukünftige Ereignisse beziehen**

Menschen neigen auch unbewusst dazu, negative oder positive Vorhersagen darüber zu treffen, was das Leben für sie in naher oder etwas weiterer Zukunft bereithält:

- „Ich werde nicht rechtzeitig da sein.“
- „Das wird schrecklich werden!“
- „Das nächste Mal wird es besser gehen.“
- „Die Dinge werden sich schon finden.“

Häufig trägt das, was man auf diese Art vorhersagt, entscheidend dazu bei, was tatsächlich passiert, indem nämlich die Vorhersage das Verhalten und die Erwartungen in einer Richtung beeinflusst, die es wahrscheinlicher macht, dass bestimmte Ereignisse eintreten (self-fulfilling prophecy). So wird beispielsweise jemand, der voraussagt, eine bestimmte Prüfung nie bestehen zu können, ein derartiges Misstrauen sich selbst gegenüber entwickeln, dass er schlecht vorbereitet zur Prüfung erscheint und seine eigene Prophezeiung letztlich erfüllt.