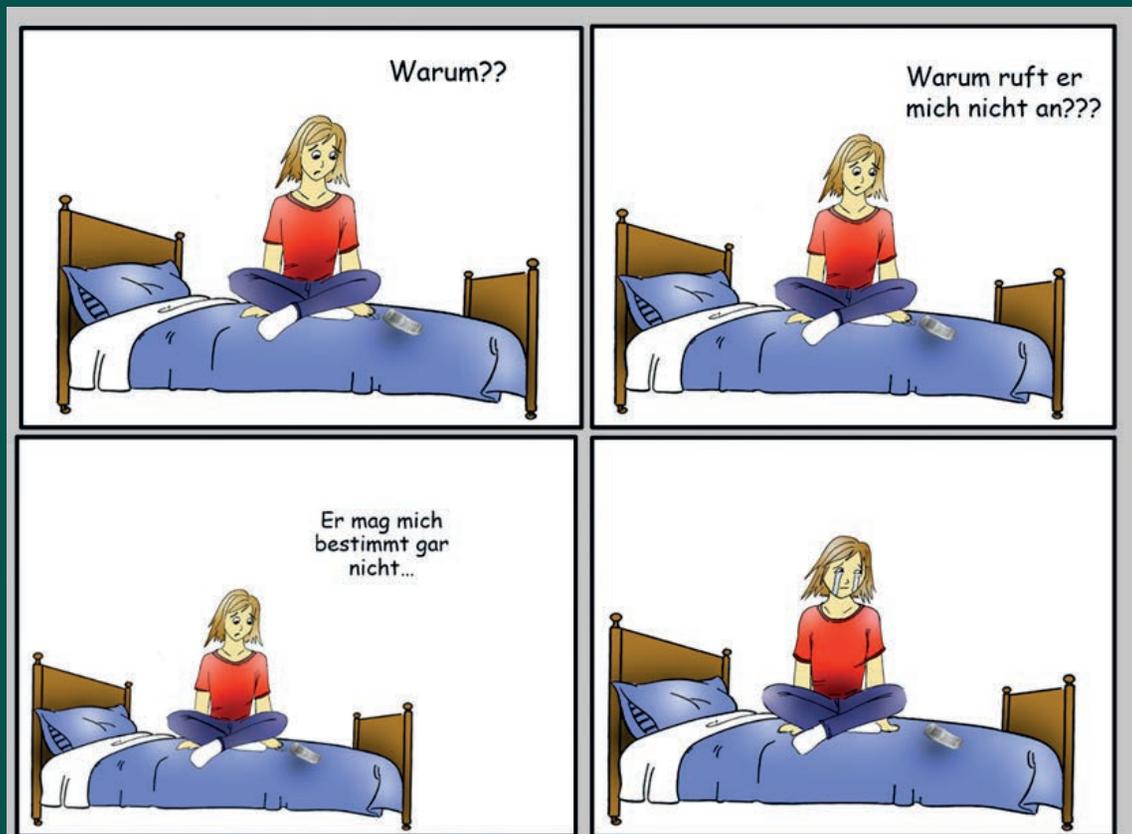




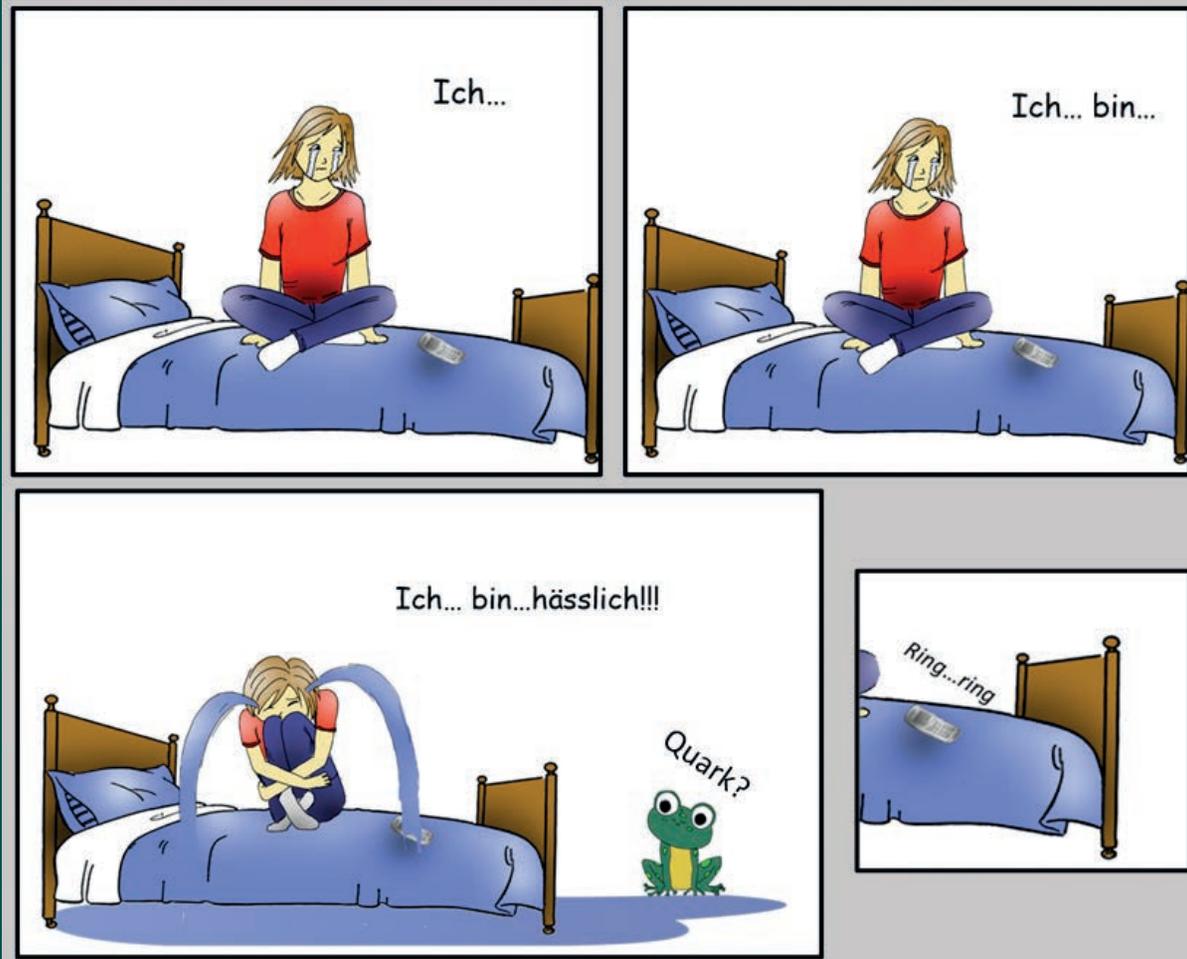
# Geist-ist-geil-Baustein

EINHEIT 9: KAPITÄN AUF DEM EIGENEN SCHIFF WERDEN,  
REGISSEUR IM EIGENEN LEBEN SEIN  
ODER: WIE WIRKLICHE SELBSTBESTIMMUNG GELINGT

## LIEBESKUMMER



FORTSETZUNG NÄCHSTE SEITE



LISTE MIT DYSFUNKTIONALEN GEDANKEN

MIT DIESEN GEDANKEN KANNST DU DIR DAS LEBEN SCHWER MACHEN

- »Ich bin eine Versagerin!«
- »Immer ich!«
- »Alle müssen mich mögen!«
- »Alle haben es besser als ich!«
- »Ich muss immer perfekt sein!«
- »Ich muss es allen recht machen!«
- »Niemand mag mich!«
- »Wer nicht freundlich zu mir ist, mag mich nicht!«

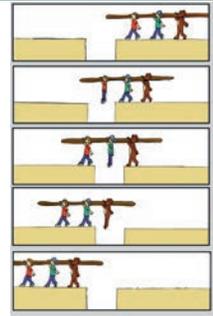


**Welche Gedanken kennst du noch, mit denen du dir das Leben schwer machen kannst?**

A large, empty rectangular box for writing answers.



## AUFGABE FÜR DAS ENTWICKLUNGSTEAM



### ÜBERBLICK



#### **Darum geht es**

- 1) Die Selbstentwickler\*in ist die Situationsgeber\*in. Sie wählt einen Gedanken aus, der der ihr das Leben schwer oder ihr Stress machen kann (siehe S. 68).
- 2) Die Situationsgeber\*in (er-)findet eine Situation, in der dieser Gedanke bei ihr Stress oder belastende Emotionen verursacht hat.
- 3) Die Berater\*in findet gemeinsam mit der Situationsgeber\*in heraus, warum dieser Gedanke in der Situation Stress oder Emotionen ausgelöst hat.

### SCHRITT 1



#### **Die Selbstentwickler\*in wählt einen Gedanken aus**

Ab jetzt ist die Selbstentwickler\*in die Situationsgeber\*in, denn sie stellt eine Situation zur Verfügung, die sie selbst erlebt oder sich ausgedacht hat.

Im ersten Schritt wählt sie einen Gedanken aus, der der ihr das Leben schwer oder ihr Stress machen kann. Dieser Gedanke kann aus der Liste auf Seite 68 stammen. Vielleicht hat die Situationsgeber\*in aber auch einen Gedanken, der nicht dort steht und der ihr trotzdem das Leben schwer machen kann. Gedanke in der Situation Stress oder Emotionen ausgelöst hat.

DIESEN GEDANKEN HABE ICH (ALS SITUATIONGEBER\*IN) AUSGEWÄHLT:

### SCHRITT 2



#### **Die Situationsgeber\*in berichtet eine Situation**

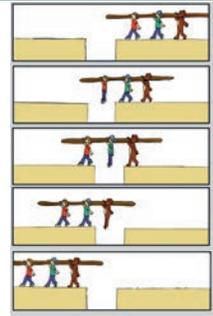
Jetzt berichtet die Situationsgeber\*in eine Situation, in der ihr dieser Gedanke das Leben schwer gemacht oder Stress oder Emotionen ausgelöst hat.

Es wäre gut, wenn die Situationsgeber\*in die Situation selbst erlebt hat. Aber es geht auch eine erfundene Situation, wenn der Situationsgeber\*in keine echte einfällt.

DIESE SITUATION HABE ICH (ALS SITUATIONGEBER\*IN) BERICHTET:



## AUFGABE FÜR DAS ENTWICKLUNGSTEAM (FORTSETZUNG)



### SCHRITT 3



#### **Die Berater\*in erfragt, warum der Gedanke Stress erzeugt**

Die Berater\*in findet in diesem Schritt gemeinsam mit der Situationsgeberin heraus, warum der Gedanke Stress oder negative Emotionen erzeugt und ob diese angemessen bzw. hilfreich sind.

Beide - Berater\*in und Situationsgeber\*in - arbeiten gemeinsam und überlegen gemeinsam. Damit sind auch beide gemeinsam für das Ergebnis verantwortlich.

Ihr findet unten ein Beispiel, das euch zeigt, worum es geht.

### BEISPIEL

Die Situationsgeber\*in hat den Gedanken »Alle müssen mich mögen« ausgewählt (Schritt 1).

Sie erzählt eine Situation (Schritt 2), in der sie bei ihrer Freundin auf einer Party war. Eigentlich hätte sie sich super amüsieren können. Nur leider war da ein Mädchen, das ihr gleich gezeigt hat, dass es sie nicht mag. Das hat ihr den Abend ziemlich vermiest.

Schritt 3:

Beraterin: »Du wolltest also von ihr gemocht werden?«

Situationsgeberin: »Na klar!«

Beraterin: »Mochtest du sie denn?«

Situationsgeberin: »Nein!«

Beraterin: »Und warum soll sie dich mögen?«

Situationsgeberin: Situationsgeberin: »Das fühlt sich eben total doof an, wenn jemand dich nicht mag.«

Beraterin: »Wofür ist es wichtig, dass sie dich mag?«

Die Situationsgeberin weiß hier keine zufriedenstellende Antwort. Schließlich sagt sie: »Es fühlt sich eben besser an – aber wirklich wichtig ist es nicht!«

### NOTIZEN ZU DEINER SITUATION



## AUFGABE FÜR DAS ENTWICKLUNGSTEAM (FORTSETZUNG)

### SCHRITT 4



#### **Einen neuen hilfreichen Gedanken entwickeln**

Die Berater\*in stellt Fragen oder gibt Impulse, die der Situationsgeber\*in helfen, einen neuen und hilfreichen Gedanken für die Situation zu entwickeln.

Mögliche Fragen und Impulse findet ihr unten. Damit ihr eine Idee davon bekommt, wie das funktionieren kann, lest euch auch das Beispiel unten durch.

### HILFREICHE FRAGEN UND IMPULSE

#### **Realitätscheck**

Ist das wirklich so?  
Welche Beweise sprechen für meine Sichtweise?  
Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?

#### **Blick auf das Positive**

Wozu könnte diese Situation gut sein?  
Was kann ich aus dieser Situation lernen?  
Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?

#### **Alles keine Katastrophe**

Wie wird es sein, wenn ich die Anforderungen erfolgreich erledigt habe?  
Wie werde ich mich fühlen?  
Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte?  
Wie wahrscheinlich ist das?

Weitere Fragen und Impulse findet ihr im Kartenspiel zum Training:

**Magic Mind**

[www.sis-kids.de](http://www.sis-kids.de)



### BEISPIEL

Die Gruppe entscheidet sich für die Frage »Was wäre das Schlimmste, das passieren kann? Wie wahrscheinlich ist das?«.

Sie passt diese Frage an die Situation an: »Was wäre das Schlimmste, das passieren kann, wenn dich jemand nicht mag?«

Situationsgeberin: »Sie könnte über mich lästern?«

Beraterin: »Und wie schlimm wäre das? Was wäre das Schlimmste?«

Situationsgeberin: »Dann mag mich keiner mehr und ich bin ganz alleine?«

Beraterin: »Und wie wahrscheinlich wäre das?«

Situationsgeberin: »Hm ... ich glaube nicht, dass das passiert.«



### NOTIZEN ZU DEINER SITUATION

Blank space for notes.