

## Wie man sich selbst auf förderliche Gedanken bringen kann: Ein Menü zur Stressbewältigung

Stress entsteht zu einem erheblichen Teil im Kopf. Wie wir Situationen einschätzen und unsere eigenen Kompetenzen bewerten, hat großen Einfluss darauf, ob es zu Stress kommt oder nicht. Ein wichtiger Weg zur Stressbewältigung besteht daher darin, eigene stressverschärfende Gedanken zu erkennen und zu verändern.

Dies ist leichter gesagt als getan, denn die stressverschärfenden Denkmuster haben sich durch jahrlange Benutzung tief in unser Gehirn eingegraben. Sie sind dadurch ein fester Bestandteil von uns selbst geworden und unsere Sicht der Dinge erscheint uns oft als einzig mögliche und richtige. Um Bewegung in den eigenen Kopf und sich selbst in Stresssituationen auf neue, förderliche Gedanken zu bringen, kann es hilfreich sein, sich mit einer (oder auch mehreren) der folgenden Fragen zu konfrontieren:

### **Realitätstestung und Konkretisieren**

- Ist es wirklich so?
- Welche Beweise/Tatsachen sprechen für meine Sichtweise?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?
- Wie sehen die anderen beteiligten Personen die Sache? Wie fühlen die sich?
- Wie sehen andere (neutrale, unabhängige, erfahrene) Personen die Sache?
- Wie würde das Geschehen in einem Dokumentarfilm aussehen?
- Was genau ist passiert? Was ist im Einzelnen geschehen oder gesagt worden?
- Ist das immer so? Welche Ausnahmen gibt es?

### **Blick auf das Positive, auf Chancen und Sinn**

- Was ist das Gute an dieser Situation?
- Wozu ist das gut?
- Wo liegen Chancen?
- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?
- Welchen Sinn finde ich in dieser Situation?

### **Orientieren an eigenen Stärken und Erfolgen**

- Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert?
- Wie habe ich das geschafft?
- Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei
- unter Beweis gestellt?
- Worauf bin ich stolz?

- Was gibt mir heute Mut und Sicherheit?
- Worauf kann ich mich verlassen?

### **Orientieren an positiven Konsequenzen und Entkatastrophisieren**

- Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?
- Wie werde ich mich dann fühlen?
- Wie werden andere, die mir wichtig sind, auf meinen Erfolg reagieren?
- Wie wird das meine Lebenssituation positiv beeinflussen?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen?
- Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?

### **Relativieren und Distanzieren**

- Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?
- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich? Was ist wichtiger als diese Sache?
- Wie sieht die Situation von einer höheren Warte aus?
- Was würde mein/e Freund/in (jemand, der es gut mit mir meint) mir in dieser Situation sagen?
- Was würde ich einem/r Freund/in zur Unterstützung sagen, der/die sich in einer ähnlichen Situation befindet?

Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung (2011, Springer-Verlag GmbH.)