

Arbeitsblatt 19

Wunsch und Wirklichkeit

Die Gedanken, die zu einem aktuellen Erleben entstehen, basieren zu großen Teilen auf Erfahrungen in der Vergangenheit. Vor diesem Hintergrund kann es zu einer Fehleinschätzung der gegenwärtigen Ereignisse kommen. Das Arbeitsblatt hilft, diese mögliche Verzerrung zu identifizieren.

Datum der Situation:	Bereich:	<input type="checkbox"/> Familie/Partnerschaft
		<input type="checkbox"/> Arbeit/Schule
		<input type="checkbox"/> Soziale Situation

1. Was genau hat sich ereignet?

2. Wie haben Sie das Ereignis spontan interpretiert?

3. Erkennen Sie unangepasste Interpretationen und problematische Denkprozesse?

- ☐ Schwarz-Weiß-Malerei
- ☐ Ablehnung der eigenen Person
- ☐ verallgemeinern
- ☐ Beschuldigung der eigenen Person
- ☐ perfektionistisch
- ☐ Über- oder Untertreibung
- ☐ Gedankenlesen
- ☐ Katastrophisieren
- ☐ Mutmaßungen
- ☐ Abwertung des Positiven
- ☐ voreilige Schlussfolgerungen
- ☐ Pseudo-Beweisführungen
- ☐ Wunschdenken
(»Ich fühle mich so, also bin ich so«, »Ich denke es so, also ist es so«)
- ☐ andere:

4. Gibt es aus Ihrer Sicht auch andere, möglicherweise zutreffendere Interpretationen? Wie würde eine außenstehende Person urteilen?

5. Was taten Sie in der Situation? Was könnte problematisch gewesen sein?

6. Wie ist die Situation tatsächlich ausgegangen?

7. Welches Ergebnis für die Situation hätten Sie sich gewünscht? War dieses Ziel realistisch bzw. erreichbar bzw. was war maximal erreichbar?

8. Wenn Sie nicht das gewünschte Ergebnis erreicht haben: Woran könnte es gelegen haben? Wie (durch welches Verhalten?) könnten Sie es in einer zukünftigen, ähnlichen Situation erreichen?
