

# Wir bekämpfen negative Gedanken! – Let's go!

Liebe/r Schüler\*in 🙌,

Deine nächste Prüfung steht an und du bist 📖 schon wieder total verzweifelt, obwohl du viel gelernt hast oder du findest gerade alles doof?

Eine häufige Ursache dafür sind negative Gedanken ⚡. Oft merkst du nicht einmal, dass sie da sind. Es gibt ganz viele verschiedene.

Hier mal eine Übersicht der häufigsten Übeltäter:



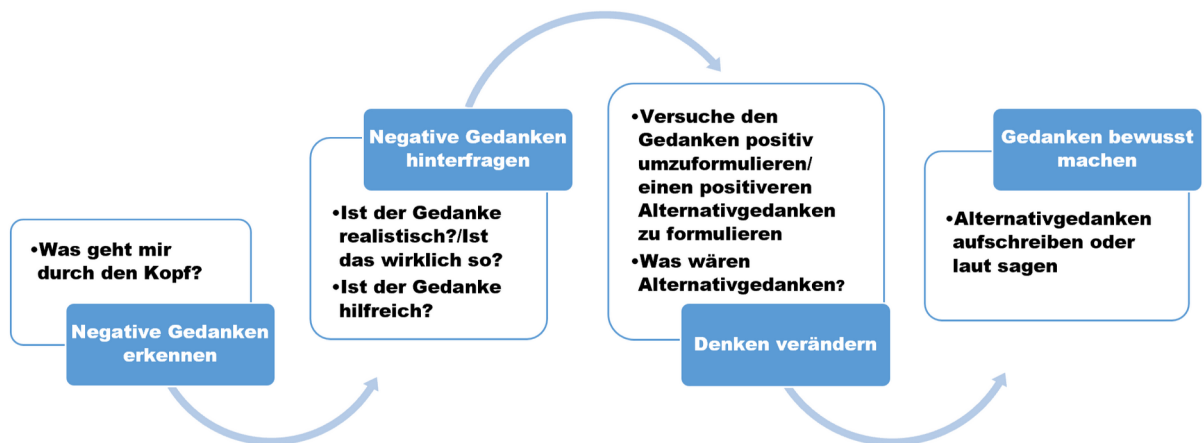
Dass diese Gedanken existieren, muss aber nicht heißen, dass du ihnen ausgeliefert sein musst. - Nein, du kannst gegen sie kämpfen ✂ und sie kleiner werden lassen. Dafür musst du verschiedene Schritte durchgehen. Deine Beobachtungen kannst du in das Gedankenprotokoll auf der dritten Seite eintragen.

1. Zuerst musst du natürlich die negativen Gedanken erkennen.  
🔍 Beobachte dich dazu im Alltag: Worüber regst du dich auf? Was denkst du in Situationen, in denen es dir besonders schlecht geht

📝 Schreibe all deine Beobachtungen auf. Erstelle eine Sammlung an deinen typischen negativen Gedanken und schreibe auch die Situationen auf, in denen sie auftreten. Du wirst merken, dass sich manche Gedanken besonders häufig melden. Diese sind besonders wichtig aufzuschreiben.

2. Im nächsten Schritt setzt du dich mit diesen Gedanken auseinander.  
💡 Überlege dir: Entsprechen die Gedanken der Realität? Was bringt mir der Gedanke? Ist der Gedanke hilfreich? Was hat der Gedanke für Folgen? Sorgt er für ein bestimmtes Verhalten oder ein bestimmtes Gefühl?
3. 💡 Nun überlegst du dir, wie du den Gedanken positiver formulieren kannst oder was Alternativgedanken wären.  
Ist dein Gedanke zum Beispiel „Ich habe das Gefühl, ich werde in der Prüfung versagen. Es wird bestimmt ganz schlimm.“ könntest du ihn so umformulieren: „Bloß weil ich das Gefühl habe, zu versagen, muss das nicht sein. Ich weiß, dass ich mich vorbereitet habe und ich habe es bisher auch immer ganz gut gemeistert, also werde ich es auch dieses Mal schaffen.“ Alternativgedanken wären vielleicht auch „Ich schaffe das.“, „Ich weiß, dass ich das kann.“ oder „Ich bin gut vorbereitet.“
4. 🏋️ Im letzten Schritt geht es darum, diese positiven Gedanken oder Alternativgedanken zu üben. Das heißt du denkst bewusst daran. Dabei kann es dir zum Beispiel eine Hilfe sein, wenn du dir den positiven Gedanken auf eine Karteikarte schreibst und in dein Mäppchen legst. Du kannst ihn dir aber auch immer wieder im Alltag laut sagen, zum Beispiel, wenn du an einer schwierigen Hausaufgabe sitzt.

Hier das Ganze noch einmal in einer kleinen Zusammenfassung:




! Wichtiger Hinweis:

Sei nicht enttäuscht, wenn es nicht gleich klappt. So etwas braucht viel Übung. Aber du wirst sehen, dass es dir hilft!



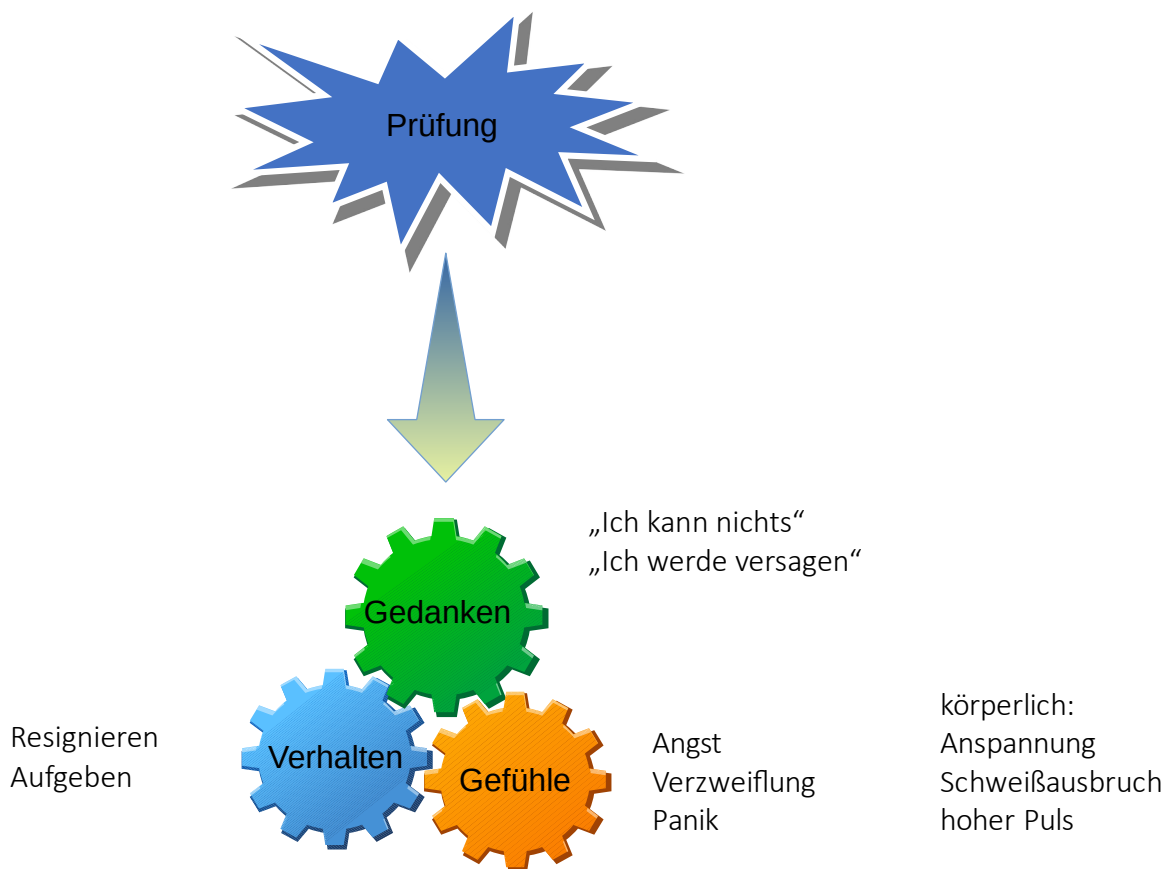
## Zusammenhänge erkennen

Ist dir vielleicht bei der Gedankenarbeit aufgefallen, dass manche Gedanken zu bestimmten Gefühlen  oder Verhalten führen? Vielleicht ist dir aber auch aufgefallen, dass ein bestimmtes Verhalten oder Gefühl bestimmte Gedanken auslösen?

Das ist kein Wunder. Unsere Gedanken hängen nämlich sehr stark mit unseren Gefühlen und unserem Verhalten zusammen. Sie hängen wie Zahnräder ineinander:



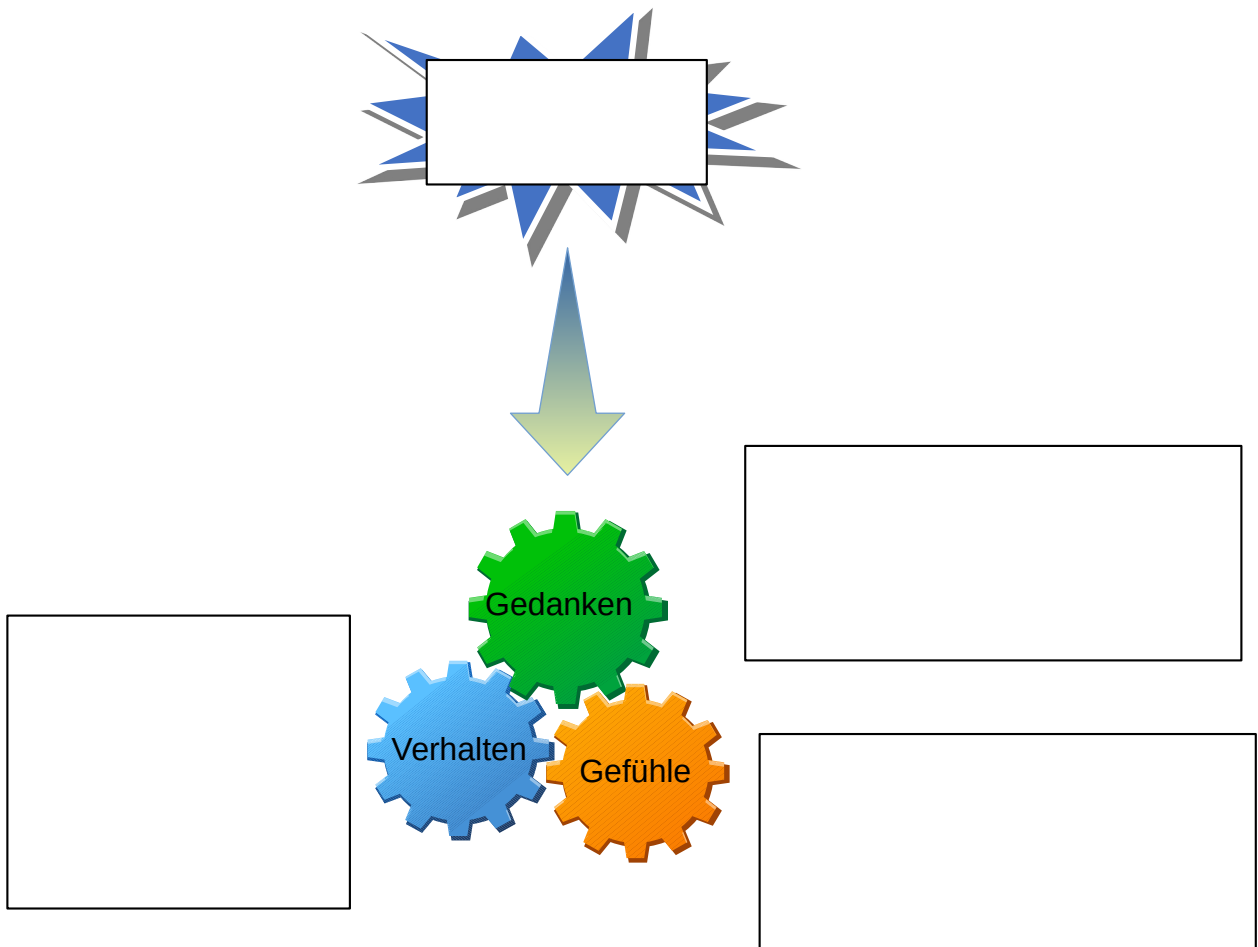
Das schauen wir uns jetzt mal an einem Beispiel für eine konkrete Situation an:



Ich sitze in der Prüfung und denke „Ich kann nichts“ und „Ich werde versagen“.  
Das führt zu Angst, Verzweiflung und Panik. Körperlich spüre ich Anspannung, Schweißausbruch und einen hohen Puls.  
Ich resigniere und gebe auf. Das bestätigt aber wiederum meinen Ausgangsgedanken „Ich werde versagen“.  
Der Teufelskreis der Prüfungsangst entsteht.

 Jetzt bist du dran:

Nimm eine Situation, die bei dir schwierig ist und analysiere sie anhand des Zahnrad-Schemas.



Beschreibung:

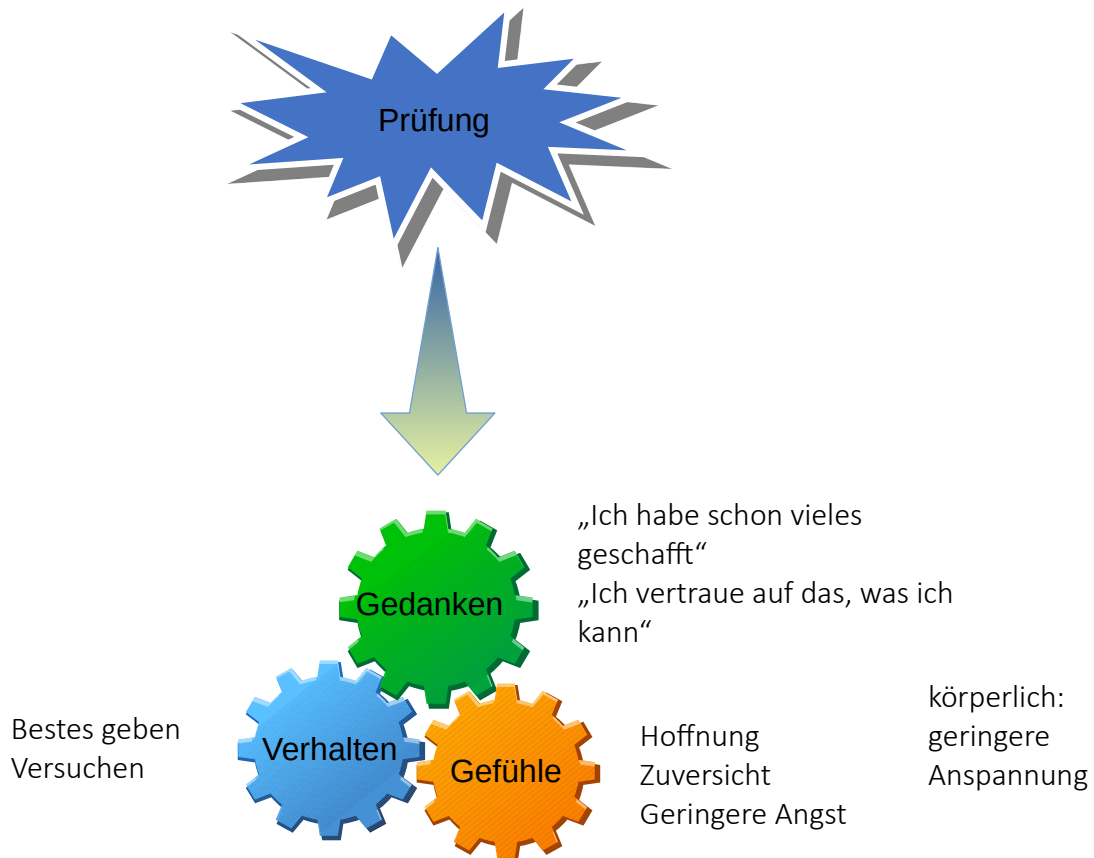
## Zusammenhänge bearbeiten

Diesen Teufelskreis ☹️ gilt es nun zu unterbrechen. Es gibt mehrere Punkte, an dem man die Zahnräder in eine andere Richtung drehen kann.

Wir setzen jetzt bei den Gedanken an und überlegen uns, was Veränderungen an dieser Stelle für Folgen hätten.

Wie würde das Zahnrad-Bild aussehen? Welche Gefühle werden ausgelöst und zu welchem Verhalten führen diese Gedanken?


Hierzu wieder ein Beispiel:



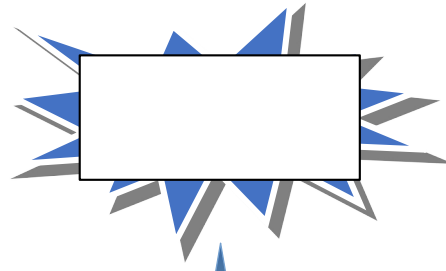
Ich sitze in der Prüfung, aber ich denke mir „Ich habe schon vieles geschafft“ und „Ich vertraue auf das, was ich kann“.

Das sorgt dafür, dass die Anspannung weniger wird. Ich habe geringere Angst und mehr Hoffnung und Zuversicht, die Prüfung zu schaffen.

Also gebe ich mein Bestes und versuche die Prüfung so gut wie möglich zu meistern.

 Und nun du:

Versuche die Situation, die du dir auf der fünften Seite überlegt hast, umzuschreiben.



Beschreibung: