



DAVOS

Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Dr. Rainer Wilkening · Fachpsychologe für Psychotherapie FSP · Hertistrasse 5 · 7270 Davos · Tel. 081 420 1988

Positiv denken und handeln

Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl zeichnen sich durch negative Sichtweisen über sich selbst aus. Die kognitive Verhaltenstherapie nutzt dieses Erkenntnis, indem sie gezielt ungünstige Denkweisen zu verändern versucht. Die Ergebnisse geben ihr Recht.

Profitieren auch Sie von diesem Ansatz, indem Sie die folgenden Empfehlungen berücksichtigen.

1. Kommen Sie Ihrem selbstwertabträglichen Denken auf die Schliche

Wir alle führen ständig Selbstgespräche, in denen wir bewerten, was wir gerade erleben. Achten Sie einmal darauf, mit wie viel destruktiven Gedanken Sie sich selbst das Leben schwer machen:

- «Das schlechte Wetter verdirbt mir den ganzen Tag»
- «Du blöde Kuh ...»
- «Du kannst auch gar nichts ...»
- «Du solltest lieber ...»
- «In meinem Leben geht immer alles schief»
- «Ich Idiot, alles mache ich falsch!»

Wie wollen Sie angesichts derart niederschmetternder Kommentare guter Dinge sein oder den Mut haben, etwas Neues auszuprobieren? Werden Sie sich Ihrer Gedanken bewusst.

Erstellen Sie dazu eine zweiseitige Liste und tragen Sie links alle zermürenden Aussagen ein, die Ihnen im Laufe eines Tages einfallen. Überlegen Sie anschliessend, wie Sie etwas negativ Erscheinendes positiv deuten können. Notieren Sie die neue Sichtweise in der rechten Spalte und machen Sie künftig davon Gebrauch.

2. Abwertende Gedanken stoppen und auf Angemessenheit überprüfen

Fragen Sie sich bei inneren Zwiegesprächen ganz praktisch: Nützt mir dieser Gedanke? Bestärkt er mich darin, eine Lösung für mein Problem zu finden? Hilft er mir, mein Leben zu bewältigen? Gibt er mir das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein? Oder schwächt er mich, macht mich unzufrieden und mutlos? Üben Sie, ab sofort vor allem das zu denken, was Ihnen guttut und Lösungen fördert.

Sagen Sie sich ganz bewusst „Stopp – so nicht!“, wenn sich abwertende oder entmutigende Gedanken in Ihnen breit machen wollen. Verstärken Sie dieses „Stopp“ durch eine prägnante körperliche Bewegung, etwa indem Sie mit den Fingern schnippen oder abrupt aufstehen. Ersetzen Sie mürrische Gedanken auf der Stelle durch neue, aufmunternde, die Ihrem Tun förderlich sind.



DAVOS

Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Dr. Rainer Wilkening · Fachpsychologe für Psychotherapie FSP · Hertistrasse 5 · 7270 Davos · Tel. 081 420 1988

Statt: «Völlig vergeblich, das konnte ich noch nie, es hat gar keinen Sinn, damit überhaupt anzufangen!», sagen Sie: «Ich werde es einfach versuchen. Sicher kann ich es nach und nach lernen».

Statt: «Ich Idiot, alles mache ich falsch!», sagen Sie sich: «Hier habe ich einen Fehler gemacht. Das ist normal. Mal sehen, wie ich ihn wieder beheben kann».

Verscheuchen Sie diese destruktiven und selbstwertabträglichen Stimmen aus Ihrem Kopf und ersetzen Sie «Selbstbeschimpfungen» durch Nachsicht sowie einen gut durchdachten Aktionsplan!

3. Sich positiv „programmieren“

Positives Denken soll auf keinen Fall Schwierigkeiten oder Schicksalsschläge schönreden. Stattdessen gilt es, eine optimistischere Lebenseinstellung zu erwerben und sich mit deren Hilfe das Leben zu erleichtern.

Dabei können positive Merksätze (Affirmationen) helfen:

- «Das werde ich schaffen»
- «Ich werde immer selbstständiger»
- «Der Erfolgreiche macht da weiter, wo andere aufgeben».

Wiederholen Sie diese Selbstermutigungen mehrmals täglich. Zur Erinnerung können Sie sich Ihre Merksätze auf kleine Karten schreiben und auf den Nachttisch legen, an den Badezimmerspiegel kleben oder ins Portemonnaie stecken oder sie auf dem Smartphone aufnehmen und sich immer wieder anhören.