

Arbeitsblatt 10.7: Einstellungen und Erwartungen, die Stress verstärken

■ Innere Antreiber und Kritiker

– Sei perfekt!

Wunsch nach Erfolg, Selbstbestätigung und Anerkennung durch andere über Leistung sowie Angst vor Misserfolg, Versagen und eigenen Fehlern

– Sei beliebt!

Wunsch nach Zugehörigkeit, Angenommensein und Liebe sowie Angst vor Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere

– Sei stark!

Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung sowie Angst vor Abhängigkeit von anderen, eigener Hilfsbedürftigkeit und Schwäche

– Sei auf der Hut!

Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle sowie Angst vor Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Scheu vor Risiken

– Ich kann nicht!

Wunsch nach eigenem Wohlbefinden und einem bequemen Leben sowie Angst vor unangenehmen Gefühlen und vor Anstrengung



■ Katastrophisieren

Maßlos übertreiben, den Teufel an die Wand malen

■ Muss-Denken

Wünsche werden zu absoluten Forderungen, die bei Nichterfüllung zu Ärger und Frustration führen

■ Generalisieren, Verallgemeinern

Von einem Teil auf das Ganze, von einem auf alle, vom heutigen Erlebnis auf künftige Ereignisse schließen

■ Eigenlob stinkt!

Tut es das tatsächlich?! Eigenlob ist eine notwendige Voraussetzung, um mit sich selbst zufrieden zu sein, um unabhängig von der Meinung anderer und selbstsicherer zu werden

■ Sich selbst erfüllende Prophezeiungen

Häufig nehmen wir das wahr, was wir wahrnehmen wollen, und wir interpretieren unsere Erfahrungen so, dass sie unsere Vorurteile über uns selbst und die Welt immer neu bestätigen; zudem beeinflusst unsere Erwartungshaltung nicht nur unsere Wahrnehmung, sondern auch unser Verhalten

■ Gedankenlesen

Vermutungen darüber anstellen, was andere Leute denken

■ Positives externalisieren, Negatives internalisieren

Bei Erfolg: das war Glück, die Aufgabe war einfach; bei Misserfolg: eigene Unfähigkeit, Schuld bei sich suchen

