

Arbeitsblatt 8.8: Wenig hilfreiche Gedanken bei körperlichen Beschwerden

Welche dieser Gedanken (bezogen auf Ihre Beschwerden) kennen Sie bei sich selbst?

- »Meine häufig auftretenden *Symptome* sind ein Anzeichen für *Krankheit X*.«
- »Meine häufig auftretenden *Symptome* sind ein Anzeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung mit mir ist.«
- »Ich werde sterben/werde gelähmt sein/behindert sein/ ...«
- »Ich sterbe/ersticke/ ...«
- »Es muss eine Erklärung für meine *Beschwerden* geben, ich leide wahrscheinlich an einer bisher unentdeckten Erkrankung.«
- »Ich leide unter einer Krankheit, die niemand oder nur ein unbekannter Spezialist am anderen Ende der Welt kennt.«
- »Meine *Symptome* sind ganz ähnlich wie die von *Person X*. Alle haben gesagt, dass es keine schlimme *Erkrankung X* sein wird, aber dann ist er daran verstorben. Ich habe möglicherweise dieselbe Erkrankung.«
- »Meine *Symptome* sind ganz ähnlich der *Erkrankung X*, über die ich vor Kurzem im Radio gehört habe.«
- »Meine Beschwerden können Nebenwirkungen meiner Medikamente sein. Ich sollte *Medikament X* nicht mehr einnehmen.«
- »Es muss die Ursache gefunden werden, dann kann ich ein Medikament nehmen oder bekomme eine Behandlung, die endlich dazu führt, dass ich keine *Symptome* mehr habe.«
- »Meine *Symptome* kommen und gehen, wann sie wollen. Sie machen mit mir, was sie wollen.«
- »Ich bekomme meine *Beschwerden* nicht in den Griff.«
- »Ich fühle mich meinen *Symptomen* ausgeliefert. Ich kann sowieso nichts dagegen tun!«
- »Ich bin ein hoffnungsloser Fall.«
- »Ich bin schwach und leide mehr als andere.«
- »Ich halte das nicht mehr aus.«
- »Meine *Beschwerden* werden immer schlimmer. Ich werde nie wieder *symptomfrei* sein.«
- »Ich werde mein Leben lang von den *Beschwerden* eingeschränkt sein.«
- »Ich werde nie wieder etwas genießen können.«
- »Mir geht es nie gut. Immer ist irgendetwas mit mir nicht in Ordnung.«
- »Die *Beschwerden* sind immer da.«
- »Spätestens wenn ich an *Ort X* bin, werden meine *Symptome* wieder stärker werden.«
- »Wenn die *Symptome* schon heute Morgen auftreten, ist der Tag gelaufen.«
- »Den Tag überstehe ich nicht.«
- »Andere Passanten denken, ich bin betrunken, wenn mir *schwindelig* wird.«
- »Die anderen finden mich abstoßend aufgrund meiner *Symptome*.«
- »Meine *Symptome* machen mich peinlich in der Öffentlichkeit.«
- »Ich werde meinen Job verlieren und kann meine Familie nicht mehr ernähren.«
- »Ich werde kein guter Vater/gute Mutter sein können.«
- »Ich werde anderen zur Last fallen. Ich werde abhängig von anderen sein.«
- »Ich werde allein sein.«
- »Ich werde meine Familie im Stich lassen.«
- »Meine Krankenversicherung wird die Kosten nicht tragen.«
- »Vielleicht werden meine Kinder ähnliche *Beschwerden* haben. Es ist meine Schuld, dass sie das von mir vererbt bekommen haben.«
- »Ich werde es nicht mehr schaffen, meinen Alltag zu bewältigen.«
- »Mit diesen *Beschwerden* werde ich nie eine Partnerin finden.«
- »Es muss einen Sinn haben, warum ausgerechnet ich an diesen *Symptomen* leide. Ich werde für etwas bestraft.«
- »Ich habe etwas falsch gemacht/mich falsch verhalten.«
- »Hätte ich mich doch nur nicht wieder übernommen.«
- »Ich habe nicht alle Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft.«
- »Die *Symptome* zerstören mein Leben. Ihretwegen ist nichts mehr so, wie es mal war.«
- »Wenn die *Symptome* nicht wären, dann wäre mein Leben so, wie ich es mir wünsche.«
- »Wenn meine *Beschwerden* wieder stärker werden, sollte ich auf bestimmte Lebensmittel verzichten.«
- »Sport führt dazu, dass die *Symptome* wieder stärken werden.«

- »Wenn die *Symptome* wieder auftreten, könnte ich umkippen und mich schwer verletzen.«
- »Wenn ich jetzt mit dem Rad fahre, könnte das zur Folge haben, dass die *Beschwerden* wieder schlimmer werden.«
- »Die *Beschwerden* werden wieder stärker, ich brauche jetzt erst mal Ruhe.«
- »Ich kann so nicht weiterarbeiten. Ich brauche eine Rente.«
- »Ich kann nicht mit dem Zug fahren, weil es dort keine Zugtoiletten gibt.«
- »Die *Beschwerden* sind so schlimm, dass ich dringend einen Arzt aufsuchen muss.«
- »Ich brauche einen sicheren Ort.«
- »Ich brauche jemanden bei mir.«
- »Ich muss Blutdruck messen/meine Haut nach Flecken absuchen/ ...«
- »Ich kann dem Arzt nicht glauben, es muss eine Ursache geben. Ich werde einen anderen Spezialisten aufsuchen.«
- »Obwohl mein Arzt mir sagt, dass mit mir alles in Ordnung sei, kann er mir nicht die Garantie geben, dass es nicht doch *Krankheit X* ist.«
- »Eigentlich weiß ich, dass alles in Ordnung mit meinem Körper ist, aber wenn die *Symptome* dann stärker werden, kann keiner ausschließen, dass es etwas Schlimmes ist.«
- »Wer sich auf seinen *Beschwerden* ausruht, ist faul.«
- »Ich muss funktionieren.«
- »Reiß dich zusammen.«
- »Jetzt erst recht! Ich werde mich von meinen *Beschwerden* nicht einschränken lassen und gegen sie ankämpfen.«
- »Ich kann noch genauso funktionieren wie zuvor.«
- »Ich bin überhaupt nicht mehr leistungsfähig.«
- »Ich bin wertlos, zu nichts mehr zu gebrauchen.«
- »Niemand darf nach außen wahrnehmen, dass ich eingeschränkt bin.«
- »Mein Körper ist nicht mehr funktionsfähig. Ich kann ihm nicht mehr vertrauen/mich nicht mehr auf ihn verlassen.«
- »Ich bin sehr empfindlich/schwach/hilflos.«
- »Ich bin nicht mehr belastbar.«
- »Meine *Symptome* machen mich unattraktiv.«
- »Ich bin nicht normal.«
- »Meine Kleidung passt nicht mehr.«
- »Ich werde alt.«
- »Niemand nimmt mich und meine *Beschwerden* ernst.«
- »Ich kann keinem vertrauen.«
- »Die anderen haben so etwas nie erlebt. Die können nicht nachempfinden, was ich durchmache.«
- »Keiner versteht mich.«
- »Mir kann sowieso keiner helfen.«
- »Die anderen denken, ich bin ein Simulant.«
- »Ich schäme mich so vor meiner Partnerin bzw. meinem Partner.«
- »Mit meinen *Symptomen* kann ich keine körperliche Nähe zulassen.«
- »Ich benötige viel Zuwendung und Unterstützung.«
- »Sie sind meine letzte Hoffnung. Wenn Sie mir nicht helfen, kann mir keiner helfen.«
- »Ich sollte meinem Arzt nicht erzählen, dass neuartige *Beschwerden* aufgetreten sind, sonst schickt er mich zu weiteren Untersuchungen.«
- »Gesundheit bedeutet für mich, komplett beschwerdefrei zu sein.«
- »Nur wenn die *Symptome* ganz weg sind, kann ich wieder Lebensqualität zurückgewinnen.«
- »Ich werde einfach ohnmächtig.«
- »Ich werde verrückt. Die *Beschwerden* treiben mich an den Rand des Wahnsinns!«
- »Ich kann nicht mehr so funktionieren wie früher. Ich bin ein Versager.«
- »Ich bin ein Hypochonder. Ich bilde mir das nur ein.«
- »Es trifft immer mich. Das ist ungerecht.«
- »Wenn das so weitergeht und die *Beschwerden* immer schlimmer werden, möchte ich so nicht weiterleben.«
- »Damit werde ich nicht fertig.«
- »Ich gebe auf.«
- »Jemand hat mir Drogen verabreicht.«