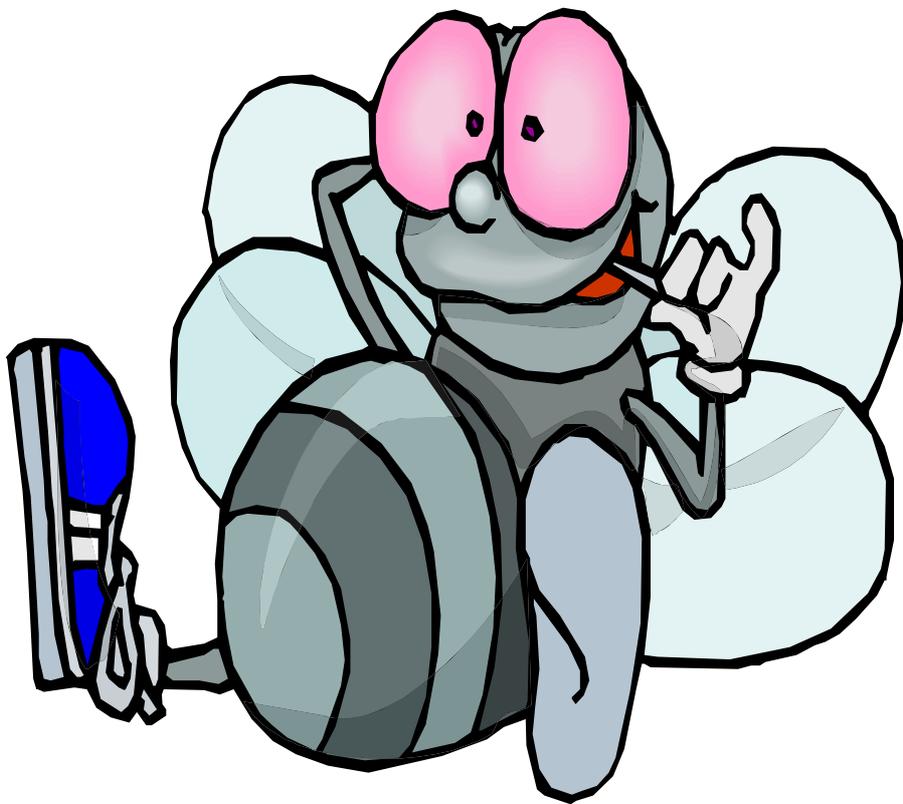


Teil 6.

Eine Leitfaden für Jugendliche zum...
klaren Denken.





Seit vielen Jahren ist Leuten bekannt, dass es eine wichtige Beziehung zwischen dem gibt, was wir DENKEN, dem was wir FÜHLEN und dem wie wir uns VERHALTEN...

Dieser Teil deines Arbeitshefts soll dir zeigen wie du fehlerhaftes Denken erkennen kannst, das schlechten Einfluss auf deine Gefühle und dein Verhalten hat. Dieser Teil zeigt dir auch, wie du diese Denkweise wieder gerade rücken kannst.

Meistens bemerken wir nicht was wir denken, weil es sehr schnell und automatisch passiert. Schau ob du anfangen kannst die Beziehung zwischen deinem Denken und deinen Gefühlen sowie deinem Verhalten erkennen kannst...

Kannst du dich an eine Situation erinnern in der die Art und Weise wie du über etwas gedacht hattest, einen wichtigen Einfluss darauf hatte, wie du dich gefühlt hast?

Kannst du dich an eine situation erinnern, als die Art und Weise wie du über etwas gedacht hattest, einen wichtigen Einfluss darauf hatte, wie du dich verhalten hast?



Wenn unsere automatischen Gedanken fehl gehen, hat das einen schlechten Einfluss auf unsere Gefühle und unser Verhalten. Dies wird von gNAGs oder „Negative Automatische Gedanken“ verursacht. David gNAGenborough wird es dir erklären...

David gNAGenborough

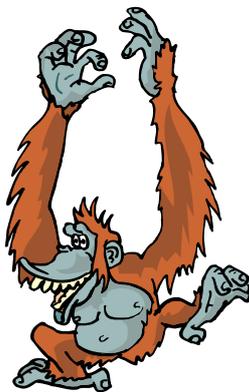


Hallo, mein Name ist David gNAGenborough. Ich bin ein Entdecker und habe die Ganze Erde mit ihren Wüsten, Djungeln, Polarkappen und Gebirgen erkundet. Auf meinen Reisen habe ich viele faszinierende Geschöpfe kennengelernt.

Wie die menschenfressenden Schaafe aus Connemara die unvorsichtige Bauern auffuttern...



Baa...



Die abgefahrenen Affen auf Ibiza die nur in den coolsten Clubs abhängen...

Die springenden Kühne von Cape Canavral..



Und die Skater-Nielpferde aus San Diego..

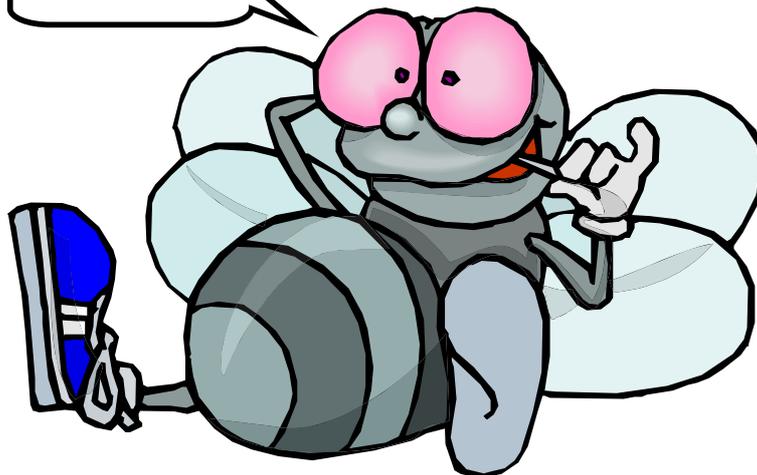


Aber die ungewöhnlichsten Kreaturen, die mir je untergekommen sind, kann man überall auf der Welt finden. Für ihre Größe haben ihre Stiche eine zerstörerische Wirkung auf Menschen

Diese Kreaturen sind natürlich die negativen automatischen Gedanken oder kurz gNAGs

Ich habe sie in ihrer natürlichen Umgebung beobachtet und festgestellt, dass es viele unterschiedliche gNAGs gibt. Sie alle haben allerdings eine Sache gemeinsam. Wenn sie uns stechen, dann beeinflussen sie unser Gehirn und verursachen negatives automatisches Denken. Dies wiederum hat sehr schlechte Auswirkungen auf unsere Gefühle und Verhalten.

Hil!



Das gemeine gNAG (*Genus Negitivus Automaticibus Gedankimus*)

Wenn wir erstmal einen Menschen gestochen haben, können wir sein Gehirn so beeinflussen, dass es viele unterschiedliche Negative Automatische Gedanken (NAG) denkt. Trotzdem haben alle Formen von NAG die folgenden 6 Eigenschaften gemeinsam.

Negative Automatische Gedanken sind:

Automatisch: Sie kommen einfach in unseren Kopf ohne das wir uns dafür anstrengen müssen.

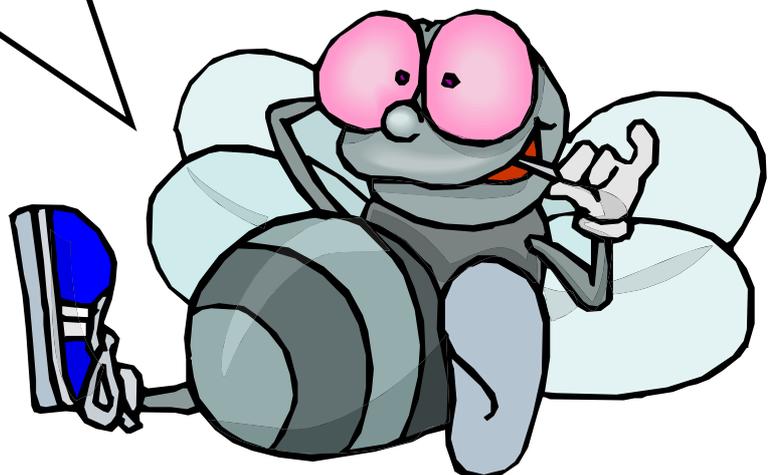
Versteckt: Leute bemerken sie meistens nicht.

Verzerrend: Sie bringen dich dazu komische Dinge zu denken und dabei Tatsachen zu ignorieren.

Nicht hilfreich: Sie bringen uns dazu negative Gefühle wie Depression, Sorgen oder Wut zu empfinden. Sie machen es es auch Leuten schwierig Dinge zu tun, die sie gerne tun würden um ihr Leben mehr zu genießen.

Vernünftig: Viele Leute schauen sich NAGs nicht genau an und akzeptieren sie oft als Tatsachen obwohl sie eigenartige Gedanken sind.

Unfreiwillig: Man sucht es sich nicht aus NAGs zu haben und es ist schwierig, sie wieder los zu werden.



Hier sind ein paar typische Arten von gNAGs, von denen Leute gestochen werden, ohne das sie es überhaupt merken!



Der Verallgemeinerungs-gNAG: Sein Stich führt dazu, dass Leute verallgemeinernde Urteile, basierend auf nur einem Erlebnis, fällen. Katrin trainierte Hochsprung und versuchte ihren persönlichen Rekord zu brechen. Als sie es nicht beim ersten Versuch schaffte, wurde sie Verallgemeinerungs-gNAG gestochen. Daraufhin dachte sie, sie würde es niemals schaffen und gab auf, ohne es nochmals zu versuchen. Wenn sie nicht von dem nNAG gestochen worden wäre, hätte sie weiter geübt und ihre Fähigkeiten im Hochsprung verbessert.

Der Selektives-Denken-gNAG: Bringt Leute dazu sich nur auf die schlechten Teile ihrer Erfahrungen zu konzentrieren. Zum Beispiel wurde John von einem Selektives-Denken-gNAG gestochen und dachte oft darüber nach welche Fächer und Lehrer er nicht mochte. Er dachte nie über die Sachen nach, die er an der Schule mochte, wie das Treffen seiner Kumpels oder die Geschichtsstunde oder den Sportunterricht.



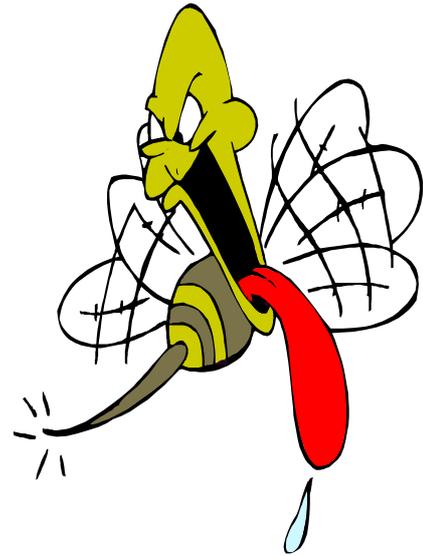
Der Schwarz-Weiß-Denken gNAG: Bringt Leute dazu in Extremen zu denken. Maria wurde von einem Schwarz-Weiß-Denken-gNAG gestochen als sie etwas dummen vor ihren Freunden sagte ohne es zu merken. Ihre Freunde begannen zu lachen und Ihr Schwarz-Weiß-Denken sagte ihr, dass wenn ihre Freunde dieses mal über sich lachten, sie immer über sie lachen würden: „Die denken alle ich bin blöd“.



Der Personalisierungs-gNAG: Bringt Leute dazu, Verantwortung für Dinge zu übernehmen, die nichts mit ihnen zu tun haben. David war auf dem Weg zum Einkaufen, als er Melanie auf der anderen Straßenseite sah. Melanie sagte nicht Hallo, weil sie David nicht bemerkt hatte. David wurde vom Personalisierungs gNAG gestochen und dachte deshalb: „Sie hat mich nicht begrüßt, weil sie mich nicht mag.“

Der Voreilige-Schlüsse-gNAG: Bringt Leute dazu voreilige Schlüsse zu ziehen, ohne auf Tatsachen oder Alternativen zu achten. Mark wurde von einem Voreilige-Schlüsse-gNAG gestochen als er von der Schule nach Hause kam und feststellte, dass Geld aus seinem Raum verschwunden war. Er zog den voreiligen Schluss, dass sein Bruder Stephan das Geld gestohlen haben musste.

Der Totale-Katastrophen-gNAG: Bringt Leute dazu anzunehmen, alles sei eine komplette Katastrophe. Anna wollte ein Geschenk für Janet zu ihrem Geburtstag kaufen und entschied sich für ein schwarzes Top von dem sie wusste, dass Janet es schon länger im Auge hatte. Als sie in die Stadt ging um es zu kaufen, war es nur in der Farbe Dunkelgrau verfügbar und sie kaufte dieses anstatt des Schwarzen. Beim einpacken des Geschenks wurde sie von einem Totale-Katastrophe-gNAG gestochen und dachte „Mein Geschenk ist eine totale Katastrophe. Janet wird es hassen.“



Der Die-Zukunft-Vorhersagen-gNAG: Bringt Leute dazu anzunehmen, dass die allerschlimmsten Dinge in der Zukunft passieren werden. Karl war depressiv und wurde von einem Die-Zukunft-Vorhersagen-gNAG gestochen. Dieser brachte Karl dazu zu denken: „Mir wird es niemals besser gehen.“



Der Grübel-gNAG: Bringt Leute dazu immer und immer wieder über Dinge nachzudenken, die sie traurig machen. Birgit war traurig darüber, dass eine Klassenkamerad etwas gesagt hatte, was ihr nicht gefiehl. Nachdem sie von einem Grübel-gNAG gestochen wurde, dachte sie den ganzen restlichen Tag darüber nach.

Der Aufschiebe-gNAG: Jochen war nervös wegen seiner anstehenden Fahrprüfung und wurde von einem Aufschiebe-gNAG gestochen. Er sagte sich er würde die Anmeldung zur Prüfung auf nächste Woche verschieben und sagte sich die Woche darauf das gleiche nochmal...

David gNAGenboroughs Leitfaden gegen Ungeziefer.



Zun Glück gibt es ein Gegenmittel gegen die Effekte von gNAG-Stichen.

Zuerst geht es darum zu Lernen, die gNAGs einzufangen. Du kannst herausfinden wie man das mit meiner gNAG-Falle macht. Wenn du das erstmal gelernt hast, kannst du ihren Effekten mit meinem Leitfaden zum klaren Denken entgegenwirken.

Meine gNAG-Falle wird auf den nächsten drei Seiten beschrieben. Wie du sehen wirst, besteht eine voll-funktionstüchtige gNAG-Falle aus drei wichtigen Teilen:

1. Erkennen der Situationen in denen die gNAGs zuschlagen.

Als wir und die Beispielen zu den verschiedenen Arten von gNAGs angesehen haben, bemerkten wir, das gNAGs am liebsten an alltäglichen Orten wie zu Hause, in der Schule, beim Einkaufen, auf dem Sportplatz oder bei Freunden lauern.

2. Aufmerksames Aufzeichnen, was die gNAGs dich denken lassen.

Wieder haben uns die Beispiele gezeigt, dass gNAGs normalerweise kurze Aussagen sind, die uns schnell durch den Kopf gehen, wie:

- „Die Bewerbung verschiebe ich auf nächste Woche.“
- „Mir wird es niemals besser gehen.“
- „Mein Geschenk ist eine Katastrophe. Janet wird es hassen.“
- „Sie hat nicht Hallo gesagt weil sie mich nicht mag.“
- „Die denken alle, dass ich dumm bin.“
- „Ich werde niemals so hoch springen können.“

3. Erkennen wie gNAGs einen schlechten Einfluss auf deine Gefühle, dein Verhalten und daraufhin, deine Gedanken haben.

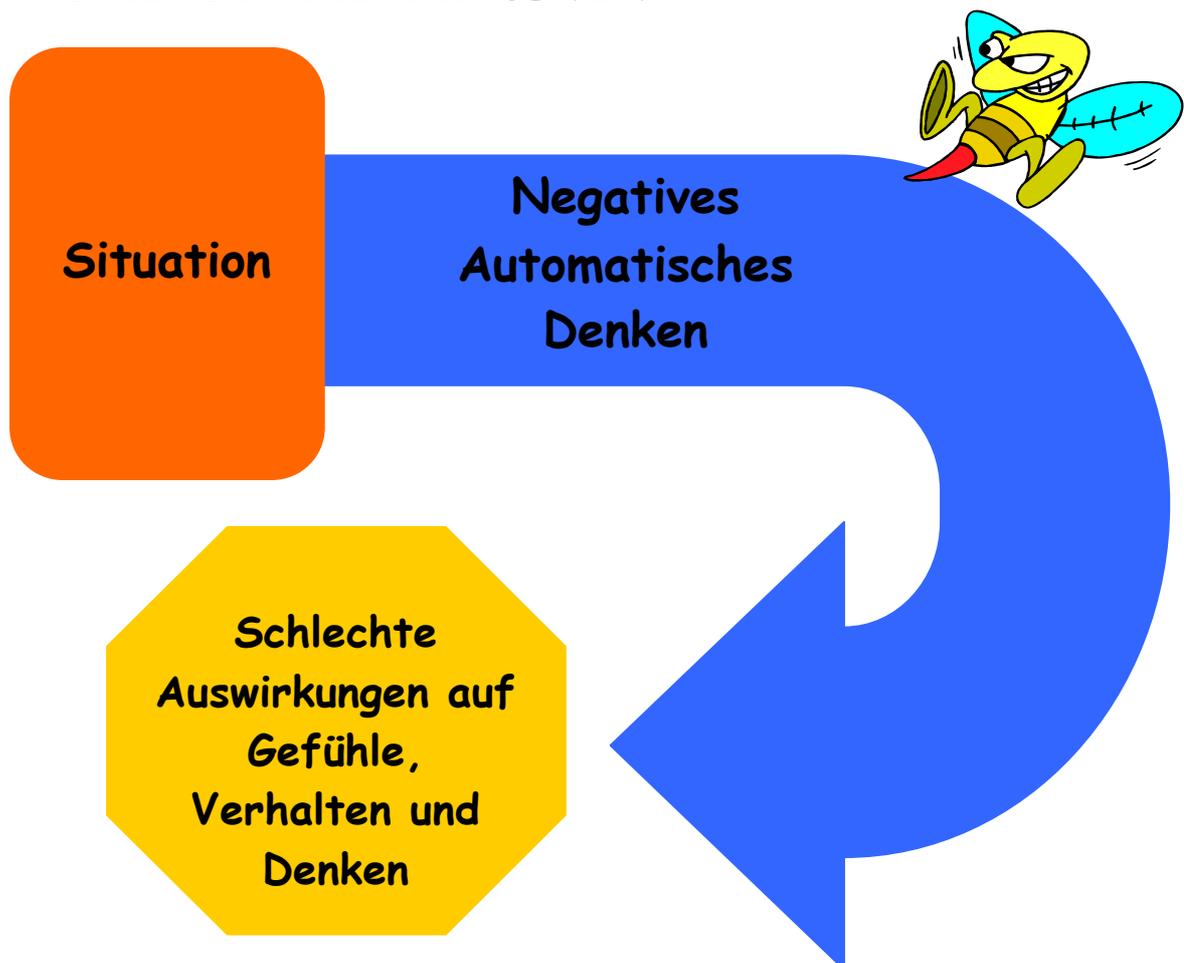
gNAGs haben einen Einfluss auf unsere Gefühle, indem sie negative Emotionen wie Traurigkeit, Depression, Sorge, Wut, Aggressivität und niedriges Selbstbewusstsein hervorrufen.

Sie verändern unser Verhalten, indem sie uns nicht mehr Sachen tun lassen die uns Freude bereiten oder sie lassen uns herausfordernde Dinge aufgeben indem sie uns Glauben machen, dass wir sie nicht schaffen können. Sie beeinflussen auch unser Denken, indem sie uns dazu kriegen, weiterhin in negativer Weise zu denken.

David gNAGenborough's gNAG-Falle.

So sieht eine gNAG-Falle aus:

1. Es geht los, indem man eine Situation erwischt die dein Negatives Automatisches Denken startet.
2. Die Falle fängt das NEGATIVE AUTOMATISCHE DENKEN ein. Auf den ersten Blick erscheint Negatives Automatisches Denken am Anfang noch ganz vernünftig. Am Ende geht es aber nach hinten los, wenn die negativen Effekte überhand nehmen.
3. Die Falle fängt dann ein, welche Effekte dein Negatives Automatisches Denken auf deine Gefühle, dein Verhalten und dein Denken hat. Wenn das Negative Automatische Denken zuschlägt, hat das schlechte Auswirkungen darauf, wie du die FÜHLST, was du TUST und wie du danach DENKST.



Jennys gNAG-Falle.

Hier ist ein Beispiel für ein lästiges gNAG, das von Jenny gefangen wurde. Jenny fühlt sich oft schüchtern, wenn sie Leute trifft, die sie nicht kennt.

Ihre **SITUATION** ist „Sie muss sich mit Klassenkameraden Freitagabend nach der Schule treffen, die sie nicht sehr gut kennt.“ Ihr **NEGATIVES AUTOMATISCHES DENKEN** beginnt ganz vernünftig („Ich weiß nie was ich mit Leuten reden soll.“) aber es geht nach hinten los („Ich bin schlecht darin mit Leuten in sozialen Situationen zu reden“, „Ich bin schlecht.“). Ihr **Negatives Automatisches Denken** beeinflusst ihre **GEFÜHLE** (sie fühlt sich deprimiert und schlecht), ihr **VERHALTEN** (Sie sagt das Treffen ab), und ihr **DENKEN** (Sie denkt, dass sie nie Freunde finden wird).



Jenny akzeptiert ihre gNAGs ohne sie zu hinterfragen und ändert ihr Verhalten, indem sie nicht ausgeht. Dadurch verpasst sie die Chance eine gute Zeit mit neuen Freunden von der Schule zu haben und lernt nicht, dass sie soziale Situationen meistern kann.

Kannst du ein lästiges gNAG fangen?



Benutze dieses Blatt um deine eigenen gNAGs zu fangen...

Situation:

**Negative
Automatische
Gedanken:**



Schlechte Auswirkungen:

Welche Art von gNAG hast du gefangen? Ist es eines von unserer Liste oder hast du ein neues entdeckt?

Kannst du ein lästiges gNAG fangen?



Benutze dieses Blatt um deine eigenen gNAGs zu fangen...

Situation:

Negative Automatische Gedanken:

Schlechte Auswirkungen:

A large blue arrow pointing from the 'Negative Automatische Gedanken' box to the 'Schlechte Auswirkungen' box.

Welche Art von gNAG hast du gefangen? Ist es eines von unserer Liste oder hast du ein neues entdeckt?

David gNAGenboroughs Leitfaden gegen Ungeziefer.



Jetzt, da du gelernt hast wie man gNAGs einfängt, kannst du im nächsten Schritt lernen wie man die schlechten Auswirkungen ihrer Stiche heilt.

Es ist ganz einfach. Du musst sie einfach nur wegklatschen indem du dir vier Fragen stellst, die dir helfen deine wirren Gedanken zu ordnen.

Frage zum gNAG-Klatschen Nr. 1:

Gibt es Beweise die mein Negatives Automatisches Denken bestätigen?

Frage zum gNAG-Klatschen Nr. 2:

Wie könnte man die Dinge auch anders sehen?

Frage zum gNAG-Klatschen Nr. 3:

Welche Auswirkungen hat mein Denken auf mich?

Frage zum gNAG-Klatschen Nr. 4:

Welche Art von gNAG hat mich gestochen?

Auf der nächsten Seite zeigt dir Jenny wie sie ihr gNAG mit den vier Fragen weggeklatscht hat.

Zunächst gab sie mir eine Einschätzung zwischen 0-100% wie sehr sie ihren gNAGs geglaubt hat. Sie gab an, dass sie ihnen zu 90%, 90%, 85%, and 85% glaubte. Dann hat sie sich selbst die vier Fragen zum gNAG-Klatschen gestellt (Beweise?, Andere Sichtweise?, Auswirkungen?, und Arten von gNAGs?).

Danach schaute sie sich nochmal an wie sehr sie an ihren gNAGs glaubte. Sie schrieb in grün auf, dass sie ihnen nun nur zu 20%, 20%, 15% and 15% glaubte.

Jenny fand heraus, dass sie die gNAGs davon abhalten konnte schlechte Auswirkungen auf ihre Gefühle, Verhalten und Denken zu haben, indem sie sich die vier Fragen stellte.

Schau dir an wie sie die vier Fragen zum gNAG-Klatschen benutzt hat und versuch dann selber ein paar von den Negativen Automatischen Gedanken zu klatschen, die du vorhin eingefangen hast...

Joanna klatscht einen gNAG.



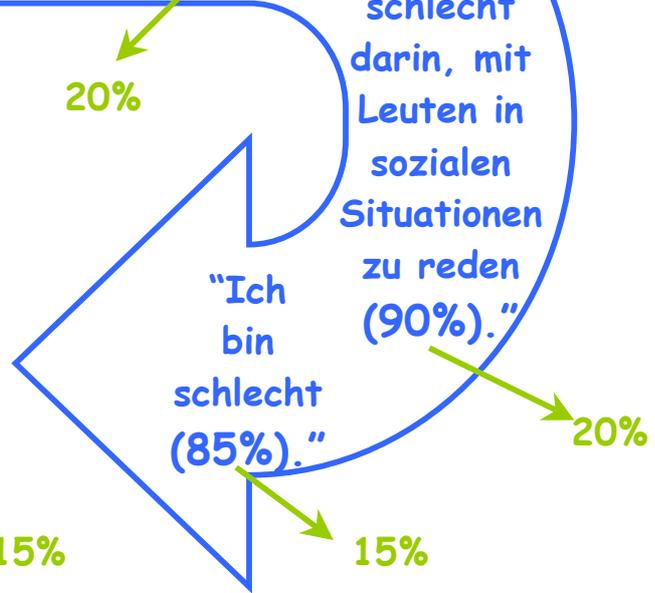
Situation:
Klassenkameraden von meiner Schule treffen

Negative Automatische Gedanken:

„Ich weiß nie wie ich mich mit Leuten reden soll (90%)“

„Ich bin schlecht darin, mit Leuten in sozialen Situationen zu reden (90%).“

Schlechte Auswirkungen:
Sich schlecht fühlen.
Sich deprimiert fühlen.
Verhalten: Pläne mit Klassenkameraden absagen.
Denken: „Ich werde nie Freunde finden“ (85%).



Beweise?
Wenn ich darüber nachdenke, dann spreche ich eigentlich ganz schön häufig mit Leuten, nämlich zu Hause, in der Schule und bei meinem Teilzeit-Job. Es stimmt also garnicht, dass ich nie weiß was ich mit Leuten reden soll. Ich bin garnicht so schlecht. Mir fallen viele gute Eigenschaften über mich ein: Ich bin ehrlich, ich habe Humor und ich kümmere mich um meine Freunde und Familie.

Andere Sichtweise?
Eine andere Sichtweise wäre: Ich bin meistens etwas schüchtern wenn ich neue Leute kennenlerne, aber nach einer Weile überwinde ich das in der Regel. Diesmal wurde ich aber von einem gNAG gestochen. Viele Leute sind schüchtern und fühlen sich ein bisschen unwohl wenn sie neue Leute kennenlernen. Das heisst aber nicht, dass sie zu nichts gut sind.

Auswirkungen?
Mein Negatives Automatisches Denken hat zu einem Sog negativer Gedanken geführt. Ich fühlte mich schlecht und deprimiert. Ich habe meine Verabredung abgesagt und einen schönen Abend verpasst. Ich dachte es wäre unmöglich für mich neue Freunde zu finden. Ich muss meine gNAGs klatschen, damit sie keine schlechten Auswirkungen auf meine Gefühle und mein Verhalten haben können.

Arten von gNAG?
Ich glaube, ich wurde von folgenden gNAGs gestochen:

Die Zukunft Vorhersagen,
Verallgemeinern,
Selektives Denken,
Schwarz-Weiß-Denken,
Voreilige Schlüsse ziehen.

Klatsche ein paar gNAGs.



Situation:

Negative
Automatische
Gedanken:

Schlechte Auswirkungen:

Beweise?

Andere Sichtweise?

Auswirkungen?

Arten von gNAG?

Klatsche ein paar gNAGs.



Situation:

Negative
Automatische
Gedanken:

Schlechte Auswirkungen:

Beweise?

Andere Sichtweise?

Auswirkungen?

Arten von gNAG?

Klares Denken.

Nachdem ich diesen Teil des Arbeitsheftes bearbeitet habe denke ich, dass die wichtigsten Dinge beim klaren Denken sind...

1.

2.

3.

4.

