

# NEGATIVE (3-) UND POSITIVE (6-) GEDANKEN, WELT- UND SELBSTÜBERZEUGUNGEN (SÜ)

HELGA KERNSTOCK-REDL

Manche der Ereignisse, die uns Menschen im Laufe des Lebens begegnen, werden zu prägenden Lernerfahrungen. Sie sind Referenzerlebnisse, auf denen unsere identitätsstiftenden Selbst- und Weltüberzeugungen ruhen. In den Working-Papers zu „Schuld und Opfergefühle“, „Selbstwert und Selbstbewusstsein“ bzw. „Trauma“ finden Sie Erklärungsansätze, wieso sich manche Sätze als fixe Überzeugungen verankern (nach Fischer G. und Riedesser P.: Lehrbuch der Traumapsychologie. 2009, UTB Stuttgart und Roediger E.: Schematherapie - Grundlagen, Modell und Praxis. 2016, Schattauer Stuttgart).

Überzeugungen können manchmal unrealistisch und zerstörerisch sein. Einige werden eingeredet oder verallgemeinert, werden zu Lebensthemen und Überlebensstrategien, obwohl sie doch nur einmal oder nur damals gültig waren. Wurde eine Überzeugung jedoch erst einmal Bestandteil der Identität, dann ist sie außerordentlich veränderungsresistent, besonders dann, wenn sie an ein starkes Gefühl gekoppelt ist. Dann helfen logische Gegenargumente oft nicht.

Die psychologische bzw. psychotherapeutische Arbeit kennt verschiedene Hilfestellungen, damit unrealistische oder schädliche Gedanken, Selbst- und Weltüberzeugungen in Frage gestellt und durch positive, nützliche und trotzdem realistische ersetzt werden können. Traumabehandlungstechniken (z.B. EMDR, Screen) arbeiten intensiv damit und daran. Im Alltag sind Geschichten rund um diese Überzeugungen eine alltagstaugliche Möglichkeit, konstruktive Entwicklung anzustoßen (Heilsame Kindergeschichten. Kernstock-Redl, demnächst im Webshop)

Die nun folgende **Auflistung bietet Anregungen**, in welche Richtung Veränderung möglich sein kann. Sie ist geordnet nach Leit-Gefühlen und –Themen und soll Ihnen und den GesprächspartnerInnen als Inspiration dienen – ohne Anspruch auf Wahrheit oder Vollständigkeit. Im Gegenteil: Die Liste soll wachsen.

## AUFBAU einer HEILSAMEN GESCHICHTE:

*1-Einstieg und Anfang: Einleitungssatz + gute und sichere Ausgangslage*

*2-Belastung: belastendes Geschehen in Kurzform, schlimmstes Bild und Gefühl; eventuell „Logik“ von belastenden Symptomen.*

*3-negativer Gedanke, belastende Überzeugung (SÜ): „Ich bin/kann...“, „Die Welt ist...“, „Alle Menschen sind...“*

*4-Drehpunkt: „Das kann leider einem Menschen (Tier...) passieren.“*

*5-Lösung, Rettung: Lösungsweg (trotz Hindernisse oder Krisen), gutes Gefühl, aktiver Beitrag der Hauptfigur*

*6-positiver Gedanke, nützliche Überzeugung (SÜ, die Entwicklung möglich macht: „Ich bin/kann...“, „Die Welt ist...“, „Manche Menschen sind...“*

*7-Abschluss und Ausstieg: gute und sichere Stimmung verstärken -> Schlusssatz*



## Negative, belastende

## positive, entwicklungsfördernde Gedanken, pos. SÜ (Selbstüberzeugung)

- Ich habe zu wenig getan.
- Dafür muss ich ewig leiden.
- Ich muss dankbar sein.
- Ich muss froh sein, überhaupt etwas zu bekommen.

- + Ich habe getan, was ich konnte.
- + Kein Mensch verdient so eine Strafe, auch ich nicht. Denn ich bin so wertvoll wie jeder andere Mensch auch. Ich habe die gleichen Rechte wie alle. Es ist unser aller Recht, (irgendwann wieder) glücklich/frei zu sein.
- + Ich verdiene es/hätte Gutes verdient.
- + Es ist/war mein Recht.

(was noch?)

## OPFERGEFÜHL, UNGERECHTIGKEIT

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich bin das Opfer (ohnmächtig, ausgeliefert, bin geschädigt...)</li> <li>- Ich bin machtlos.</li> <li>- Immer passiert mir Unrecht</li> <li>- Ich bin immer das Opfer.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ich war Opfer, doch ich habe Gerechtigkeit erfahren / Schuldausgleich bekommen / der oder die Schuldige hat Strafe/Rache ertragen (oder wird das irgendwann noch tun müssen...)</li> <li>+ Ich habe Schaden erlitten, doch es gibt keine/n Schuldigen. Es war schreckliches Pech / es waren 10.000 einzelne Umstände, die dazu geführt haben, niemand hat mit Absicht oder aus Fahrlässigkeit gehandelt, niemand konnte wissen, was passiert. Ich kann/will/muss nun betrauern, dass mir so ein Unglück wiederfahren ist – und kann dadurch abschließen. Ich kann damit umgehen (lernen).</li> <li>+ Ich war Opfer, doch der/die Schuldige hat daraus gelernt. Es wird anderen Menschen nicht wieder passieren...</li> <li>+ Ich war ohnmächtig und hilflos. Doch ich habe das überstanden. Heute kann ich mir selber helfen oder Hilfe finden, kann abwarten... oder: Ich kann auf all das vertrauen (lernen)...</li> <li>+ Ich war ein Opfer. Ich entscheide mich zu verzeihen.</li> <li>+ Ich war Opfer und konnte keine Gerechtigkeit bekommen. Doch irgendwann konnte ich* diese himmelschreiende Ungerechtigkeit akzeptieren und betrauern. Jetzt bin ich frei. (*werde ich... können)</li> <li>+ Ich war kein Opfer, weil ich keinen Schaden erlitten habe. Es ist nichts passiert.</li> <li>+ Ich war (auch) schuldig, kann aber jetzt denken.... (siehe Schuldgefühle).</li> </ul> |
|--|--|

**Negative, belastende**

**| positive, entwicklungsfördernde Gedanken, pos. SÜ (Selbstüberzeugung)**

<ul style="list-style-type: none"><li>- Immer passiert mir Unrecht</li> <li>- Ich bin immer das Opfer.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Ich konnte nichts tun. Ich hab überlebt. Heute ist es vorbei.</li><li>+ Ich kann nichts tun. Heute. Vielleicht ist es morgen anders.</li><li>+ Ich konzentriere mich auf den Teil in meinem jetzigen Leben, den ich verändern kann. Wenn ich äußere Umstände nicht ändern kann, dann vielleicht innere, also mich, meine Gedanken, meine Gefühle, meine Werte...</li><li>+ Das war früher so. Das Blatt wird sich/kann sich jederzeit wenden. Vom Pechvogel zum Glückskind.</li><li>+ Ich war früher ohnmächtiges Opfer. Das ist vorbei. Heute kann ich etwas tun.</li><li>+ Ich verdiene es, glücklich zu sein / mein Glück zu finden / Glück zu haben.</li></ul> <p style="text-align: center;">(was noch?)</p>
--	---

## OHNMACHT, HILFLOSIGKEIT, RESIGNATION

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Ich bin hilflos / ausgeliefert / ohnmächtig.</li><li>- Ich werde immer beschuldigt.</li><li>- Ich werde vom Pech verfolgt.</li><li>- Nie passiert mir etwas Gutes.</li><li>- Ich kann nichts tun.</li><li>- Ich bin ausgeliefert / schutzlos.</li><li>- Ich bin schwach.</li><li>- Die Welt ist / die Menschen sind schlecht.</li><li>- Ich habe keine Wahl.</li><li>- Ich kann es nicht aushalten.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>+ Das war damals. Heute kann ich etwas tun.</li><li>+ Die Zeiten sind vorbei. Heute kann ich Hilfe finden.</li><li>+ Heute kann ich Menschen finden, die sich um Fair-ness bemühen /die mich sehen, wie ich wirklich bin.</li><li>+ Manchmal kann ich Gerechtigkeit erleben.</li><li>+ Manchmal passieren mir gute Dinge.</li><li>+ Auch wenn das meiste schlecht ist: Ich kann das kleine Gute sehen / spüren / würdigen.</li><li>+ Ich kann stark sein / kann lernen, stark zu sein.</li><li>+ Ich kann mich schützen.</li><li>+ Die Welt ist / Menschen sind manchmal schlecht. Ich kann die für mich guten Orte und Menschen erkennen (lernen).</li><li>+ Heute kann ich wählen / kann ich vieles entscheiden.</li><li>+ Ich kann damit umgehen (lernen), denn heute bin ich erwachsen, es ist vorbei, ich habe Hilfe (etc.)</li></ul> |
|---|--|

(was noch?)

TODESANGST	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich muss sterben.</li> <li>- Es ist aus mit mir.</li> <li>- Ich habe keine Chance</li> <li>- Die Welt will mich vernichten.</li> <li>- Alle... (Männer, Frauen, Menschen, Hunde....) sind schlecht / gefährlich.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ich habe überlebt. Ich lebe.</li> <li>+ Es ist vorbei.</li> <li>+ Damals hatte ich keine Chance. Heute ist es anders. Das Blatt kann sich jederzeit wenden.</li> <li>+ Die Welt ist manchmal gefährlich. Ich kann die sicheren Orte und Menschen erkennen (lernen).</li> <li>+ Manche... sind schlecht / gefährlich. Ich kann die guten ... erkennen (lernen).</li> </ul> <p style="text-align: center;">(was noch?)</p>
MISSTRAUEN	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Welt will mich vernichten, ist kein sicherer Ort.</li> <li>- Ich darf niemandem vertrauen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Die Welt damals war so zu mir. Heute ist meine Welt größer. Ich kann gute Menschen finden.</li> <li>+ Ich kann lernen, Vertrauenswürdiges zu erkennen.</li> <li>+ Ich brauche keine 100 Prozent vertrauen. 50 reichen.</li> </ul> <p style="text-align: center;">(was noch?)</p>

## WUT, ZORN, ÄRGER, AGGRESSION

Es ist nützlich, das eigentliche Gefühl hinter dem Ärger oder das eigentlich gute Ziel des Zorns zu suchen bzw. zu benennen. Das allein kann bereits etwas verändern...

Ich hasse / bin wütend auf / ich will etwas oder jemanden vernichten, weil ich...

- ich bedroht bin (oder etwas mir Wichtiges bedroht ist). Da ist eine Gefahr und muss mich wehren / etwas schützen (Angst).
- ich es nicht aushalten kann (Grenzüberschreitung)
- ich nichts anders tun kann (Hilflosigkeit).
- ich mein wichtiges Ziel nicht erreiche, mein gerechtfertigtes Bedürfnis nicht erfüllt bekomme.

- + Ich kann Sicherheit herstellen (lernen).
- + Ich kann die Botschaft des Ärgers früher verstehen (lernen) und mich früher angemessen und variantenreich wehren.
- + Ich kann etwas tun. Ich kann meine Grenzen schützen (lernen).
- + Ich muss mich nicht wehren, denn es ist vorbei, das tut mir heute nichts mehr.
- + Ich kann etwas tun (lernen)
- + Ich kann es auf andere Art versuchen.
- + Ich kann variantenreich und mit Verstand kämpfen.
- + Ich kann akzeptieren, dass ich es nicht bekomme.
- + Ich kann das Ziel loslassen.

## Negative, belastende

## positive, entwicklungsfördernde Gedanken, pos. SÜ (Selbstüberzeugung)

<ul style="list-style-type: none"><li>- ich kein Unrecht mehr erleiden will.</li><li>- das immer schon so war. Ich kenne es nicht anders (Gewohnheit).</li></ul> <p>Ich hasse mich / ärgere mich über mich, weil...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ich (immer) schwach bin.</li><li>- ich schuld bin.</li><li>- ich nie etwas auf die Reihe kriege.</li><li>- ich das Leben nicht genießen kann.</li><li>- ich immer nur Fehler mache.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Ich kann Unrecht bekämpfen – wenn ich das wirklich will und Chancen habe. Ich kann Unrecht akzeptieren und betrauern.</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>+ Ich kann / darf mich mögen, auch wenn ich schwach etc. bin.</li><li>+ Ich bin nicht (immer) schwach etc.</li><li>+ Ich kann mir verzeihen (lernen)</li><li>+ Ich kann das wahrhaft Feindliche bekämpfen (lernen). Ich kann den perfektionistischen Anteil, die Selbstvernichterin etc. in mir sehen, verstehen, akzeptieren und verändern (lernen).</li></ul> <p>(was noch?)</p>
---	---

## SELBSTZWEIFEL, SELBSTENTWERTUNG, SELBSTVERNICHUNG

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Ich bin schwach.</li><li>- Ich bin hässlich.</li><li>- Ich bin verachtenswert / das Letzte.</li><li>- Ich bin schlecht.</li><li>- Ich verdiene es nicht zu leben.</li><li>- Ich sollte nicht hier sein, sollte nicht leben, bin nicht erwünscht.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>+ Ich bin ok, auch wenn ich schwach etc. bin.</li><li>+ Ich bin in Wahrheit stark. Ich habe schon viel geleistet.</li><li>+ Ich bin Durchschnitt / normal / gut genug / in Ordnung.</li><li>+ Ich bin eine angenehme Erscheinung.</li><li>+ Ich verdiene es, gemocht zu werden, denn ich bin ein guter Mensch.</li><li>+ Ich bin so wertvoll / verdiene es gut zu leben, so wie jeder andere Mensch auch.</li><li>+ Ich habe jedes Recht, genau so zu sein.</li><li>+ Ich habe jedes Recht zu leben. Die Natur wollte, dass es mich gibt und das ist gut so.</li></ul> |
|--|--|

(was noch?)

## SOZIALE ISOLATION, VERLASSENHEIT

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Niemand kann jemanden wie mich lieben.</li><li>- Ich werde immer verlassen.</li><li>- Wenn ich allein bin, bin ich verloren / muss ich sterben.</li><li>- Ich kann keine Freundschaften finden.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>+ Ich bin liebenswert. Ich kann (mich) lieben (lernen).</li><li>+ Ich wurde damals verlassen. Heute kann ich gute Beziehungen finden / halten.</li><li>+ Jede Beziehung endet irgendwann. Das kann ich akzeptieren. Ich kann immer <u>bei mir</u>, in Kontakt <u>mit mir</u> bleiben.</li><li>+ Das war als Kind so. Heute bin ich erwachsen und kann gut für mich selbst sorgen (lernen).</li><li>+ Ich kann Freundschaften finden (lernen).</li></ul> <p>(was noch?)</p> |
|---|--|

## PERFEKTIONISMUS, HOHE ANSPRÜCHE AN SICH UND DIE WELT

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Ich / Die Welt muss perfekt sein, sonst kann ich mich / sie nicht akzeptieren.</li><li>- Alle müssen mich lieben.</li><li>- Ich muss immer funktionieren.</li><li>- Ich muss immer mein Bestes geben.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>+ Ich kann Dinge akzeptieren, wie sie sind. Ich kann mich / jemandem wegen und mit meinen / seinen Fehlern mögen.</li><li>+ Ich bin liebenswert, egal was andere denken.</li><li>+ Heute muss ich nicht mehr von allen geliebt werden. Ich bin trotzdem in Sicherheit. / Ich kann mir selber helfen.</li><li>+ Fehler sind menschlich. Ich bin ein Mensch.</li><li>+ Ich kann mein Bestes geben, wenn es gut für mich ist.</li><li>+ Mein Engagement kann / darf ich bewusst dosieren und verteilen.</li></ul> |
|---|--|

(was noch?)

<b>SCHAM, PEINLICHKEIT</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich muss mich schämen.</li> <li>- Ich mache nicht nur Fehler, ich bin ein Fehler.</li> <li>- Ich werde beschämt und es ist mein Fehler / meine Schwäche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Der Mensch, der mich beschämt (sich über mich lustig macht), der sollte sich was schämen!</li> <li>+ Ich habe nur einen ganz normalen Fehler gemacht und verdiene trotzdem Respekt.</li> <li>+ Ich bin ehrenwert. Alles an mir ist genau so richtig, egal was andere denken.</li> <li>+ Ich wurde beschämt und konnte nichts tun. Ich hatte Hilfe verdient, ich wurde falsch behandelt.</li> <li>+ Heute kann ich darüber lachen, wenn man mich zu beschämen versucht.</li> </ul>
<b>EKEL, SCHMERZ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ich bin ekelig, grauslich.</li> <li>- Mein Körper / etwas an mir ist abscheulich.</li> <li>- Mein Körper hat mir immer nur Leid verursacht.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ich bin ganz normal. Ich bin in Ordnung.</li> <li>+ Jede Zelle hat sich 1000 mal erneuert. Die Kraft der Natur hat mich seither komplett neu aufgebaut.</li> <li>+ Alles an mir ist richtig. Ich kann (lernen), es zu genießen.</li> <li>+ Mein Körper hat damals gelitten. Andere Menschen haben mir Leid verursacht. Heute kann er mir gute Gefühle bereiten.</li> </ul>

ÜBERLEBENSCHULD	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es darf mir nicht gut gehen, wenn andere leiden.</li> <li>- Ich muss mich opfern, damit andere glücklich sind.</li> <li>- Ich darf nie wieder glücklich sein, sonst habe ich nie geliebt /ist es wie Verrat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ich habe mir gegenüber die Pflicht, auch auf mich selbst zu achten.</li> <li>+ Ich bin nicht verantwortlich für das Glück von anderen Erwachsenen, doch sehr wohl für meines.</li> <li>+ Ich darf trotz allem das Leben genießen. Ich darf auf mich achten.</li> <li>+ Ich habe jedes Recht auf mein Glück. Niemand hat das Recht, von mir so ein Opfer zu verlangen.</li> <li>+ Die Trauer darf mit der Zeit weniger werden. Wunden dürfen heilen, so sind wir Menschen gemacht. Ich kann/darf wieder glücklich sein und mit Dankbarkeit an das Gute zurück denken.</li> <li>+ Ich bleibe in Verbindung, auch wenn es mir gut geht.</li> </ul>
<p>(Ergänzungen, Variationen, andere Themen?)</p>	