

# 5-SPALTEN-PROTOKOLL

## FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN UND WENIGER SELBSTKRITIK

Dieses Arbeitsblatt verfrachtet Sie vom Beifahrersitz ans Steuer Ihrer Gedanken und Überzeugungen! Das 5-Spalten-Protokoll von A.T. Beck kommt aus der kognitiven Verhaltenstherapie und zielt darauf ab, sich automatischer Gedanken bewusst zu werden und diese durch neue, hilfreichere Gedanken zu ersetzen.

### So füllen Sie das 5-Spalten-Protokoll aus:

Denken Sie an die Situationen, in denen Ihr innerer Kritiker besonders laut wird und füllen Sie das Protokoll entsprechend aus.

- Beschreiben Sie in der ersten Spalte die Situation so genau, wie es Ihnen möglich ist: Gibt es einen Anlass? Was genau ist passiert?

- Beobachten Sie anschließend Ihre Gedanken. Welche Glaubenssätze und Überzeugungen sprudeln automatisch hoch? Notieren Sie alles, was in Ihren Kopf schießt, auch wenn Sie zum Teil wissen, dass es so ja gar nicht stimmt.
- Schreiben Sie in die dritte Zeile alle Gefühle, die Sie dabei haben. Wie intensiv empfinden Sie diese auf einer Skala von 1-10?
- Denken Sie anschließend über die automatischen Gedanken nach und hinterfragen Sie: Sind diese wahr? Könnte etwas anderes auch stimmen? Tragen Sie in die vierte Spalte neue Gedanken ein, die realistischer sind und sich weniger belastend anfühlen.
- Lesen Sie anschließend die neuen Gedanken ein paar Mal durch und beobachten Sie, welche neuen Gefühle daraus entstanden sind. Notieren Sie diese in der fünften Spalte.

Beispiel

Situation	automatische Gedanken	ausgelöste Gefühle	veränderte Gedanken	neue Gefühle
Ich habe ihm vor drei Stunden eine Nachricht geschrieben und ihn gefragt, ob er mit mir etwas trinken gehen will. Er hat bis jetzt nicht geantwortet.	Er antwortet mir mit Absicht nicht, weil er mich nicht mag. Er findet mich hässlich und mag meinen Humor nicht. Ich werde für immer alleine bleiben.	Enttäuschung (8/10) Minderwertigkeit (10/10) Scham (9/10) Hoffnungslosigkeit (9/10)	Wahrscheinlich hatte er noch nicht ausreichend Zeit, um mir zu antworten. Vielleicht muss er vorher noch einen anderen Termin verschieben.	Enttäuschung (3/10) Optimismus (7/10) Entspannung (8/10) Selbstsicherheit (3/10)



# 5-SPALTEN-PROTOKOLL

Situation	automatische Gedanken	ausgelöste Gefühle	veränderte Gedanken	neue Gefühle

Situation	automatische Gedanken	ausgelöste Gefühle	veränderte Gedanken	neue Gefühle



# UNERFAHRENES REFRAMING

## KRITISCHE GEDANKEN IN EINEM NEUEN RAHMEN BETRACHTEN

Wolfgang Amadeus Mozart war ein absolutes Wunderkind. Schon im zarten Alter von sechs Jahren spielte er erste Konzerte vor begeistertem Publikum. Doch hat er sich einfach eines Tages ans Klavier gesetzt und wie ein junger Gott gespielt?

Ganz sicher nicht! „Wolferl“ bekam schon im Alter von vier Jahren von seinem Vater Klavierunterricht und griff somit schon sein halbes Leben in die Tasten, bevor er seinen ersten Auftritt wagte.

Auch wenn dieser Aspekt natürlich nicht überliefert wurde, so ist mit sehr großer Wahrscheinlichkeit davon auszugehen, dass sogar ein Ausnahmetalent wie Mozart sich vor allem am Anfang auch mal ordentlich verspielt hat. Wahre Meister fallen einfach nicht vom Himmel. Es ist okay, Fehler zu machen, wenn man zu wenig Übung hat.

### So füllen Sie das *Unerfahrenes-Reframing-Arbeitsblatt* aus:

Wenn Sie merken, dass Sie wieder mal sehr kritisch mit etwas, das sie versucht haben, ins Gericht gehen, probieren Sie doch die folgende Reframing-Übung:

- Schreiben Sie alle negativen Gedanken auf, die Ihnen in den Sinn kommen.
- Anschließend formulieren Sie die Gedanken um und gestehen sich zu, derzeit noch nicht ausreichend Erfahrung in diesem Bereich zu haben.

Beispiel



Ich kann im Yoga-Kurs nicht mit den anderen mithalten. Ich mache mich total lächerlich!

---



Ich habe noch nicht ausreichend Erfahrung damit, Yoga zu machen.

---



# UNERFAHRENES REFRAMING



---



---



---



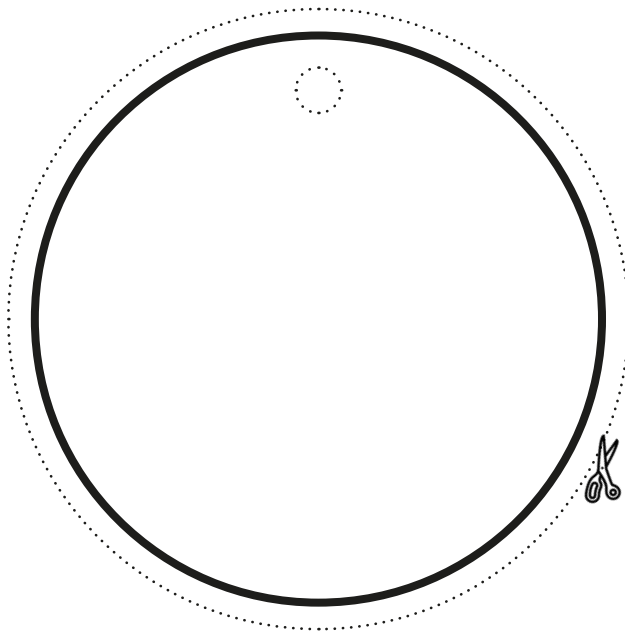
---



# HALBMEISTER-EHRUNG



## ÜBUNG ZUR ANERKENNUNG ERFOLGTER LEISTUNGEN



Sie machen sich selbst dafür fertig, wenn Ihnen etwas nicht zu 100% gelungen ist? Drehen Sie den Spieß doch einfach mal um und feiern Sie sich für das, was Sie geschafft haben!

Schneiden Sie die Medaille aus und schreiben Sie in ihre Mitte ein Ereignis, das Sie für sich als Misserfolg verbucht haben. Sie haben an Weihnachten für die Familie gekocht und den Hauptgang verbrannt? Wunderbar, schreiben Sie „Weihnachtsessen“ auf die Medaille. Sie haben eine Prüfung an der Uni nicht bestanden? Sehr gut, dann schreiben Sie zB „Rechnungswesen-Prüfung“ in die Mitte.

Nehmen Sie anschließend die Schere und schneiden Sie ungefähr den Teil der Medaille weg, den Sie Ihrer Meinung nach nicht verdient haben.

Haben Sie nur 49% der Punkte in der Klausur erreicht? Tja, dann sind Sie zwar nicht Weltmeister geworden – aber immerhin Halbmeister! Hängen Sie sich die halbe Medaille um und gratulieren Sie sich selbst dazu, was Sie gewusst haben. Sie haben bei einem Malheur fast alles vermässelt und müssen 95% der Medaille wegschneiden? Herzlichen Glückwunsch zu den 5%, die Sie richtig gut hinbekommen haben, auch das gehört gefeiert!

