



Praxistipp

Wer sich in der Opferrolle befindet oder empfindet, sieht lauter Sackgassen, in denen er denkt, er hätte keine Wahl. Die Abwehrstrategien können sein: ignorieren oder verdrängen, das Problem größer machen, Anstrengungen verstärken. Stattdessen hilft, Widersprüche zu akzeptieren und zu sehen, dass die Welt manchmal komplex ist. Man kann sich kreative Fragen stellen, zum Beispiel: Was würde ich meiner besten Freundin in der Situation raten? Wie denke ich in ein, zwei, drei oder zehn Jahren über dieses Problem? Wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte, was würde ich dann im Hinblick auf das Problem tun? Was kann ich dazu beitragen, um das Problem zu verschlimmern?

Die Mind-Killer

Stärke bedeutet, seine Leidenschaft, seinen Verstand und all seine Kraft für das einzusetzen, woran man glaubt. Daher kommt Schönheit.

Jordan, 15 Jahre (in Parker 2018, S.82)

Während Glaubenssätze früh vermittelte und tief verwurzelte Gedankenmuster sind, die sich aufgrund der eigenen Biografie und / oder subjektiver Bewertungen von Situationen und daraus resultierender Annahmen entwickelt haben, geht es bei den Gedankenkillern um Überzeugungen, die man eher als Denkfehler ansehen könnte. Nichtsdestotrotz können sie eine verheerende Wirkung auf das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit haben. Jens Korz nennt „Die Top Five Mind-Killer“:

1. Ich bin nicht intelligent
2. Katastrophen werden passieren
3. Sich und anderen Druck machen
4. Die Selbstverleugnung
5. Die Übermotivation

(vgl. Korz, J. (2018): *Selbtsicher und souverän im Business. Die Macht des Selbstbewusstseins*. Freiburg: Haufe, S.129)

Mädchen trauen sich, je älter sie werden, nicht mehr im gleichen Maße wie Jungen eine naturwissenschaftliche und / oder technische Begabung zu. Sie greifen demnach später eher zu sozialen oder sprachwissenschaftlichen Berufen. Es scheint so zu sein, dass mehr Mädchen an Elite-Universitäten gehen, wenn sie vorher in gleichgeschlechtlichen Schulklassen unterrichtet wurden. Was passiert in den gemischten Gruppen in der Kita und später in der Schule, und welches Bild entwickeln Mädchen von ihrer Intelligenz? Intelligenz setzt sich aus verschiedenen Komponenten zusammen, wovon die kognitiv-logische nur eine ist. Es gibt außerdem noch eine körperlich-sinnliche, sozial-emotionale, rhythmisch-musikalische, künstlerisch-kreative, bildlich-räumliche und personale Kompetenz (vgl. ebd., S.129–131). Vielleicht wird in der Schule vor allem der Blick auf die kognitiv-logische Ebene gelenkt, wenn es um die Einschätzung von Intelligenz geht?



Praxistipp

Wir können uns an unsere Kita- und Schulzeit erinnern und überlegen, was wir dort gut konnten, und was wir mit Begeisterung gerne taten. Wann waren wir verunsichert? Welche Botschaften wurden uns in diesen Situationen vermittelt? Wenn wir das herausfinden, können wir daran arbeiten, diese einschränkenden Glaubenssätze in positive zu verwandeln.



Befreiung vom Katastrophendenken

Katastrophendenken lähmt und kann sogar krank machen, neben der Tatsache, dass tatsächlich mehr Störungen und Schwierigkeiten in unser Leben treten, je mehr wir sie erwarten. Bei näherer Betrachtung sind die meisten Gedanken, die uns in Angst und Schrecken versetzen, nicht realistisch und maßlos übertrieben. Das Schlimme dabei ist, dass unser Körper nicht unterscheiden kann, ob wir es uns nur denken, oder ob wir tatsächlich in Not sind. Er reagiert, als ob wir uns in einer Katastrophe befänden, selbst wenn es nur unsere Gedanken sind.

Woher kommt Katastrophendenken? Ursächlich können wir wie bei den Glaubenssätzen annehmen, dass wir als Kind einmal oder öfter in einer schwierigen, vielleicht sogar lebensbedrohenden Situation waren. Das kann zum Beispiel ein Unfall, eine Gewalterfahrung oder ein nächtliches Alleingelassen werden sein. Bei einer Traumatisierung nehmen Kinder die entsprechenden Gefühle der existenziellen Bedrohung in ihr Erwachsenenleben mit. Diese Emotionen werden reaktiviert, wenn man sich später in einer bedrohlichen Situation befindet, und man fühlt sich wieder so hilflos wie als Kind. Haben wir nicht verinnerlicht, welche Resilienzfaktoren uns damals zum Überleben geholfen haben und welche Kraft in uns als Erwachsener wohnt, reagieren wir unangemessen heftig auf Schwierigkeiten und machen uns selbst bei kleineren Hürden und Problemen die schlimmsten Folgen aus. Eine abgeschwächte Form von Katastrophendenken können unproduktive Grübeleien sein.

Falsche Rückschlüsse auf situative Ereignisse sind Denkfehler, und leider prägen sie sich durch stete Wiederholung chronisch ein. Die Folge sind unangenehme Gefühle wie besorgt, verunsichert, gelähmt und ängstlich sein. Damit fehlt es an Motivation, Mut und Selbstvertrauen und man schränkt sein Handeln ein.

Praxisbeispiel

Die Erzieherin Frau Schulz wartet auf einen Anruf ihrer Kollegin, die mit ihr Absprachen wegen eines bevorstehenden Gesprächs mit der Kindergartengeschäftsführerin treffen will. Die Kollegin meldet sich nicht und Frau Schulz versinkt in ihren Gedanken. Zuerst überlegt sie, dass die Kollegin sich offenbar nicht mit ihr abstimmen, sondern lieber ihr eigenes Ding bei der Vorgesetzten durchziehen statt gemeinsame Sache machen will. Zehn Minuten später ist sie überzeugt, dass die Kollegin einen Unfall gehabt haben muss. Sie probiert, sie telefonisch in der Kita zu erreichen, und erfährt, dass die Kollegin kurz zu Fuß außer Haus gegangen ist. Demnach kann es kein Auto-unfall sein, denkt Frau Schulz weiter, aber weshalb geht die Kollegin außer Haus, wenn sie einen Telefontermin hat? Eine halbe Stunde später ist Frau Schulz davon überzeugt, dass die Kollegin gegen sie arbeitet und eine Intrige bei der Kindergartengeschäftsführerin plant.





Welche Möglichkeiten wären in diesem Beispiel wahrscheinlicher und realistischer als eine von der Kollegin gegen Frau Schulz geplante Intrige?

- Die Kollegin musste aufgrund eines dringlichen anderen Anliegens kurz außer Haus und konnte deshalb nicht termingerecht bei Frau Schulz anrufen.
- Die Kollegin hat das Telefonat vergessen.
- Die Kollegin steckte bis über beide Ohren in Arbeit und wollte kurz frische Luft schnappen, bevor sie sich dem nächsten Anliegen widmet.
- Die Kollegin sah die Uhrzeit für das Telefonat nicht als verbindlich an, sondern nur den Tag.
- Die Kollegin wollte für das Telefonat noch ausstehende Informationen einholen.
- Die Kollegin kam nicht dazu, sich für ihre Pause etwas zu essen und zu trinken zu besorgen, und holte dies kurz nach.



Praxistipp

Das Problem beim Katastrophendenken ist so gut wie immer, dass es auf reinen Hirngespinnsten beruht. Wer seine Gedanken regelmäßig so verzerrt, tut gut daran, der Ursache auf den Grund zu gehen und dieses Muster abzustellen. Wie gelingt das?

1. *Sich auf die Fakten der Situation konzentrieren:* Was ist tatsächlich geschehen? Was wurde konkret gesagt? Wer hat was konkret getan?
2. *Sich Unterstützung suchen:* Wer ist einem wohlgesonnen, mit dem man die Situation besprechen und nach Lösungsmöglichkeiten suchen kann? Wer hilft beim Entdramatisieren gut?
3. *Die Gedanken aufschreiben:* Wer sich sein Katastrophendenken notiert, statt es nur im Kopf zu bewegen, erkennt schneller, wie absurd einige Ideen sind.
4. *Sich Halt geben:* Eine Entspannungsübung, ein schönes Bild, ein beruhigender Stein, ein Spaziergang oder einfach eine Runde um den Block rennen kann einen wieder in die eigene Mitte bringen.
5. *Worst-Case-Szenario:* Nicht im Sinne des Katastrophendenkens, aber auf die Weise, sich auszumalen, was im schlimmsten Fall passieren könnte, und sich darauf mit realistischen Mitteln vorzubereiten, hilft, aus dem Kind-Ich wieder in das Erwachsenen-Ich zu kommen und selbstsicherer zu werden, um mit der Situation umgehen zu können. Dabei kann man sich vergegenwärtigen, wie man bislang schwierige Situationen gemeistert hat.

