

Logische Fehler in unseren Gedanken führen oft dazu, dass wir viel mehr Stress empfinden als eigentlich objektiv angebracht wäre. Solche logischen Fehler sind irrationale Vorhersagen und Schlussfolgerungen. Vor allem bei Stress oder Angst fällt es schwer, „normal“ zu denken und wir sehen die Welt in bedrohlichen Farben. Charakteristisch ist dabei, dass wir unsere irrationalen Gedanken fälschlicherweise leicht als Tatsachen ansehen. Sie lösen Ängste und Stress aus und führen dazu, dass mögliche positive Aspekte häufig komplett ausgeblendet werden. Nachfolgend sollen einige Beispiele für logische Fehler gegeben werden.

Schlüsse trotz ungenügender Beweise

Wir ziehen Schlussfolgerungen, bevor wir alle Tatsachen und Umstände berücksichtigt haben. Beispielsweise kann es passieren, dass dein Partner dir gegenüber kalt und abweisend ist. Du denkst dann, dass er oder sie sicher böse auf dich ist, obwohl es noch tausend andere Gründe für sein Verhalten geben könnte. Du schließt also auf eine Erklärung des Verhaltens, obwohl du eigentlich nicht genügend Beweise dafür hast, dass diese die Richtige ist.

Ein anderes Beispiel könnte die Annahme sein, dass du in einer Prüfung durchfallen wirst, obwohl du dich eigentlich ausreichend vorbereitet hast. In beiden Fällen fehlen „Beweise“ und trotzdem nehmen wir die Stress auslösende Annahme als gültig an.

besser:

Hinterfrage deine negativen Annahmen!

Suche nach Beweisen für deine Annahmen.

Wenn du keine findest, überdenke deine Annahme. Wähle eine positivere Bewertung, bei der du dich wohl fühlst, z.B. im Falle der Prüfung: Ich war gut vorbereitet, es wird schon gereicht haben.

Spare dir die negativen Gedanken für Situationen auf, bei denen ein negatives Ergebnis zu 100% feststeht.

Übergeneralisierung

Ähnliche Situationen, in denen wir schon einmal versagt haben, werden als Vergleich herangezogen, ohne zu bedenken, dass die neue Situation andere Aspekte hat.

„Das letzte Mal ging es ja auch schief mit der Partnerschaft.“

„Der Prüfer hat mich schon einmal durchrasseln lassen.“

besser:

Versuche dir positive Erfahrungen in Erinnerung zu rufen. Erkenne, dass meistens jede Situation andere Aspekte aufweist, die nicht immer vergleichbar sind. Warte erst mal ab und denke voller Zuversicht, dann wird es dir besser gehen.

Sicherheit statt Wahrscheinlichkeit

Manche negative mögliche Situationen werden als absolut sicher angenommen, anstatt sie als eine von vielen Möglichkeiten zu betrachten.

„Ich werde auf jeden Fall eine Panikattacke bekommen, wenn ich in diese mündliche Prüfung gehen muss!“

„Ich weiß genau, dass mein Partner mich verlässt, wenn er erfährt, wie ich mich damals verhalten habe!“

besser:

Ein wichtiger Grundsatz lautet: Wer positiv denkt, wird positiv handeln! Bereite dich aber auch auf negative Situationen vor. Was werde ich tun, wenn ich eine stark aufsteigende Angst spüre? Welche Möglichkeiten habe ich, die Panikattacke zu vermeiden?

z.B. durch die Gedankenstopptechnik, durch Atemübungen, die dich wieder beruhigen, durch Entspannungsübungen, durch Ablenkung u.v.a. Es gibt in der Regel viele Handlungsalternativen – ziehe sie immer in Betracht.

Alles-oder-Nichts-Denken

Wir denken oft in Schwarz-Weiß anstatt in Grauabstufungen.

„Die Prüfung mit einer 3 als Note ist genauso schlecht wie durchgefallen!“

„Wenn er mich nicht absolut und immer liebt, dann kann es auch keine echte Liebe sein!“

besser:

In Grauabstufungen zu denken bedeutet, die bestandene Prüfung als schlechte aber doch immerhin als bestandene Prüfung anzuerkennen. Im Fall der Liebe würde es bedeuten, zu akzeptieren, dass es auch mal schlechtere Tage geben kann und die Liebe mit Einschränkungen trotzdem als Liebe anzuerkennen.

Absolutistisches Denken

Das absolutistische Denken wird unterstützt durch den Gebrauch von absoluten Begriffen und Inhalten, wie folgende Beispiele verdeutlichen:

„Ich bin ein Versager“

„Ich kann es nicht“

„Es war schon *immer* so“

„Ich *muss* es aber schaffen!“

„Es wird *niemals* anders sein!“

Gerade die vielfache Verwendung von absoluten Begriffen wie „immer“, „niemals“, „müssen“ und Generalisierungen auf die ganze Person geben den Hinweis darauf, dass wir absolutistisch denken!

Sobald du merkst, dass du viele dieser Begriffe verwendest: Achtung: Stress ist wahrscheinlich!

besser:

Überprüfe deine Gedanken auf die Verwendung der genannten Begriffe.

Versuche diesen Gedankengang mit positiveren Wörtern neu zu formulieren.

Z.B. statt *immer* lieber *manchmal* nutzen, statt *nie*, lieber *selten* und statt *muss*, lieber *sollte/könnte*.

Entkatastrophisieren

Mit dieser Technik wird versucht, negative Einschätzungen zu relativieren, indem die schlimmsten Vorstellungen und Gedankengänge in allen Konsequenzen zu Ende gedacht werden. Das bedeutet, die Gedankengänge derart zu übertreiben, dass sie bis hin zu immer unwahrscheinlicher werdenden Situationen konsequent durchgespielt werden. Manchmal hilft dieses Vorgehen, um Stress und Angst auslösende Gedanken ad absurdum zu führen und sich danach befreiter zu fühlen.

Stress wird vermieden, indem die Stresssituation wieder in die richtige Perspektive gerückt wird. Das Stellen folgender Fragen ist hierfür nützlich:

Wie schlimm ist das eigentlich?

Sterbe ich daran?

Werde ich dadurch stark benachteiligt?

Haben wir nichts mehr zu essen?

Weitere mögliche Gedanken und Fragen wären:

„Was wäre, wenn meine schlimmsten Befürchtungen wahr werden?“

Die erste Reaktion ist dann oft:

„Das wäre furchtbar!“

„Mein Leben, meine Karriere, meine Ehe wäre ruiniert!“

Bei genauerem Hinsehen fallen dann meist Auswege aus der Katastrophe auf. Es fällt auf, dass das Unglück durch bestimmte Verhaltensweisen noch abzuwenden wäre. Manchmal gibt es auch noch **positive andere Konsequenzen:**

„Wäre es wirklich so schlimm, wenn ich den Job verliere?“

„Alle werden mich für einen Idioten halten!“

oder aber...

„Endlich habe ich die Chance mich anders zu orientieren, mich weiter zu entwickeln. Von mir aus hätte ich mich nicht getraut, die Sicherheit einer Festanstellung aufzugeben, obwohl mir mein Job nicht gefällt. Aber so nutze ich nun die Chance.“

Eine Möglichkeit ist auch, sich selbst zu fragen, woher die Ängste kommen. Oft sind die Ursache soziale Normen, die man nicht verletzen will. Dann kann du dich fragen, ob dir die Meinung der anderen Menschen so wichtig ist, dass du deswegen bereit bist, so starken Stress zu empfinden.

Überprüfen der eigenen Verantwortlichkeit

Viele Menschen mit Ängsten und Stress nehmen Verantwortung für Ereignisse auf sich, auf die sie gar keinen Einfluss haben oder sie übertreiben das tatsächliche Ausmaß der Verantwortung, welches sie für die Situation tragen.

Folgende Beispiele machen das übertriebene Verantwortungsgefühl deutlich:

„Hätte ich verhindern können, dass mein Kind den Unfall hatte?“

„Ist es wirklich meine Schuld, dass sie sich nicht für mich interessieren?“ (Bei Bewerbungsabsagen)

„Was kann ich tun, damit er nicht arbeitslos wird?“

Gedanken-Stopp-Technik

Nicht selten wird in stressigen Situationen „aus einer Mücke ein Elefant gemacht“. Eigentlich banal erscheinende Ereignisse gewinnen zunehmend an Wichtigkeit und es erscheint unmöglich, sich dem immer schneller drehenden Gedankenkarussell zu entziehen. Mittels der Gedanken-Stopp-Technik wird die sog. Gedankenspirale unterbrochen. Ein imaginäres oder laut ausgesprochenes „Stopp“ in Kombination mit einem körperlichen Signal, z.B. die Hand zur Faust ballen, ermöglicht es, dem Gedankenkreisen für einen Moment Einhalt zu gebieten. Dieser Moment kann dann genutzt werden, um sich mit Hilfe von positiven Selbstinstruktionen, dem Einsatz von Entspannungstechniken, dem bewussten Ablenken oder einem aktiven Perspektivenwechsel der Gedankenspirale zu entziehen. Die Mücke hat keine Chance ihre Metamorphose zum Elefanten fortzusetzen!

