

Übungen für Sendung 3

Aufgabe 1 : Siehe dir jede negative Aussage an und forme sie in eine positive um.

Beispiel:

negative Gedanke:

Du glaubst, dass ein/e Freund/in, die nicht mit dir gesprochen hat, böse auf dich ist oder versucht dir auszuweichen.

positives Gegenargument

Ich weiss nicht, was mein/e Freund/in denkt. Vielleicht hat sie meine Nachricht nicht bekommen oder er/sie hat viel zu tun. Vielleicht denkt er/sie, dass ich keine Zeit habe zu reden. Ich sollte ihn/sie anrufen und schauen, wie es ihr geht.

negativer Gedanke:

Du bist auf dem Weg zu einem wichtigen Termin, aber dein Auto will nicht starten (Bus, Zug kommt zu spät). Du folgerst daraus: "Irgendwas geht immer schief!"

positives Gegenargument :

Das passiert ja nicht die ganze Zeit. Normalerweise läuft das Auto ja gut. Wer weiss, vielleicht hätte ich einen Unfall gehabt, wenn ich jetzt gefahren wäre und ich wurde davor bewahrt. Ich rufe einfach an und sage, dass ich ein bisschen später komme. Es ist nicht das Ende der Welt.

Jetzt du:

1. Ich kann einfach nicht kochen. Alles was ich mache, brennt an.
2. Ich schaffe es einfach nicht zu beten, bin einfach zu faul.
3. Du hast gerade deinen Job verloren und denkst "Alles Schlechte passiert immer mir".
4. Ich habe einfach keine Zeit Sport zu machen / meine Eltern anzurufen.
5. Ich will nicht mit den Leuten sprechen. Sie denken sowieso , dass ich langweilig bin.
6. Ramadan zu fasten ist einfach zu schwer, das packe ich nie.
7. Die Wirtschaft ist so schlecht, ich finde niemals einen neuen Job.
8. Ich bin zu dick / alt, niemand will mich heiraten.
9. Ich habe Angst, wenn ich vor anderen Leuten sprechen muss.
10. Niemand mag mich.
11. Wir können uns nichts leisten, wir sind einfach zu arm.

**Aufgabe 2: Manchmal kommt eine Situation auf, die uns ängstlich macht oder uns negativ denken lässt .
So gehst du am besten vor, wenn das passiert.**

DATUM: _____

1. Was genau ist die Situation oder das Ereignis, das dich so fühlen / denken lässt?

2. Was sind deine negative Gedanken dazu?

3. Untersuche, ob die Gedanken wahr sind oder nicht. Mache eine Liste von den Beweisen, die deine negative Gedanken unterstützen und eine Liste von Beweisen, die deine positive Gegenargumente unterstützen.

Negative Beweise

Positive Beweise

4. Bewerte deine Angst / negative Gedanken von 1-100. _____

