



DER MATCHBALL

Wie automatische Gedanken das Spiel entscheiden.



DER MATCHBALL – WENN DER KOPF PLÖTZLICH IM WEG STEHT



WAS SIND AUTOMATISCHE GEDANKEN?

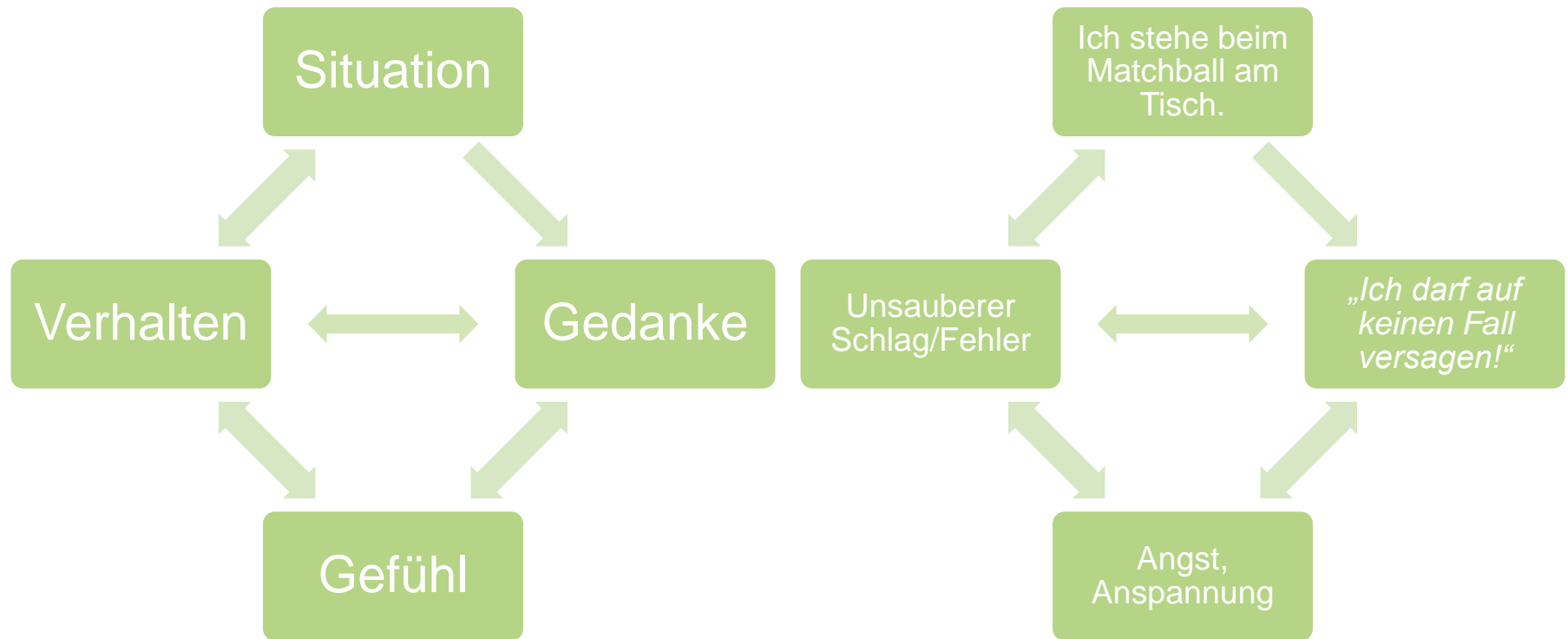
Automatische Gedanken sind

- blitzschnell auftretende
- meist unbewusste
- oft stark gefühlsgebundene Gedanken

die unser Fühlen, Handeln und Bewerten in Sekundenbruchteilen beeinflussen.



WIE GEDANKEN, GEFÜHLE UND VERHALTEN ZUSAMMENHÄNGEN



*„Welche typischen Matchball-Momente erlebe ich im Alltag?
Und welche Gedanken schleichen sich dann ein?“*

- Vor wichtigen Gesprächen
- Beim Elternabend sprechen
- Beim Arzt die Symptome beschreiben
- Vor der Kamera auftreten
- Beim Streit ruhig bleiben wollen
- ...

DIE ALTERNATIVSTRATEGIE UND DIE MÜHE DER VERÄNDERUNG (BIS MINUTE 6:10)



Ich muss es schaffen!

Achte auf
Deine
Technik!



Veränderung im Kopf – warum fällt sie so schwer?

„ICH WUSSTE, DASS DER NEUE SATZ BESSER WAR..

*...UND TROTZDEM
KAM DER ALTE
IMMER WIEDER.“*

- Alte Gedanken sind automatisiert.
- Sie sind tausendfach gedacht.
- Sie sind emotional aufgeladen (z. B. mit Angst, Druck, Ehrgeiz)



WARUM VERÄNDERUNG ZEIT BRAUCHT

Wiederholung → neue Bahnen
im Gehirn (Neuroplastizität)

Rückfälle sind normal (wie
Muskelkater beim Training)

Veränderung ≠ Schalter, sondern
Kurve



ALT – NEU – WIRKUNG

Alter Gedanke	Neuer Gedanke	Wirkung/Gefühl
„Ich darf keinen Fehler machen“	„Ich konzentriere mich auf die Technik“	Weniger Druck, mehr Fokus
„Ich muss es allen recht machen“	„Ich darf Prioritäten setzen“	Klarheit, Selbstrespekt
...

EMOTIONALE BEWEISFÜHRUNG (BIS MINUTE 14:20)

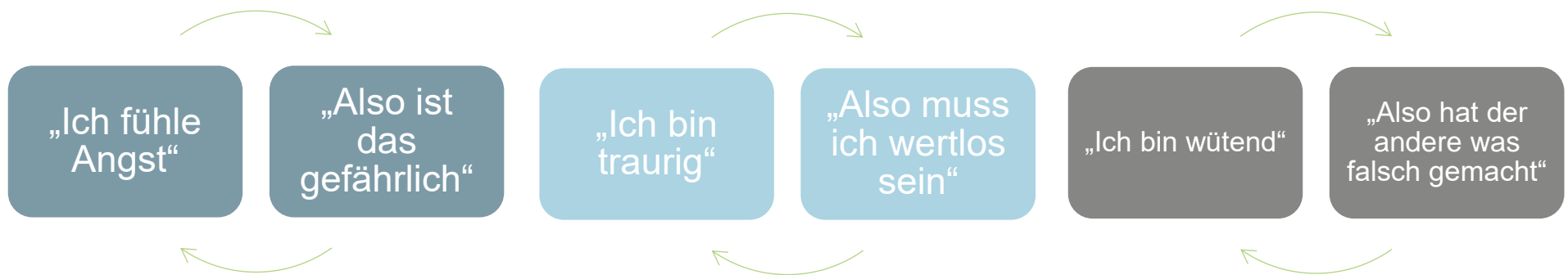


DIE EMOTIONALE BEWEISFÜHRUNG – WENN GEFÜHLE ZU BEWEISEN WERDEN



Emotionale Beweisführung ist eine kognitive Verzerrung, bei der subjektive Gefühle als verlässliche Beweise für die Realität interpretiert werden.

Das Individuum schließt aus der Intensität des Gefühls („Ich fühle es stark“) fälschlicherweise auf die Wahrheit des Gedankens („also muss es stimmen“).



Gefühle sind echt, aber nicht immer richtig interpretiert.

GEFÜHL – GEDANKE – REALITÄT?

Gefühl	Gedanke	Fakt oder Interpretation?
Angst	„Ich werde das nicht schaffen“	→ Interpretation
Ärger	„Der andere ist rücksichtslos“	→ Fakt? Oder Annahme?
Traurigkeit	„Niemand mag mich“	→ Sehr wahrscheinlich: Verzerrung
Schuld	„Ich bin schuld an allem“	→ Typischer Denkfehler bei Depression

WIE KANN ICH LERNEN, MEINEN GEFÜHLEN ZU TRAUEN, OHNE IHNEN ALLES ZU GLAUBEN?



Gefühle als **Signale** statt Urteile begreifen



Gedanken **prüfen**, nicht sofort glauben



Fragen wie:

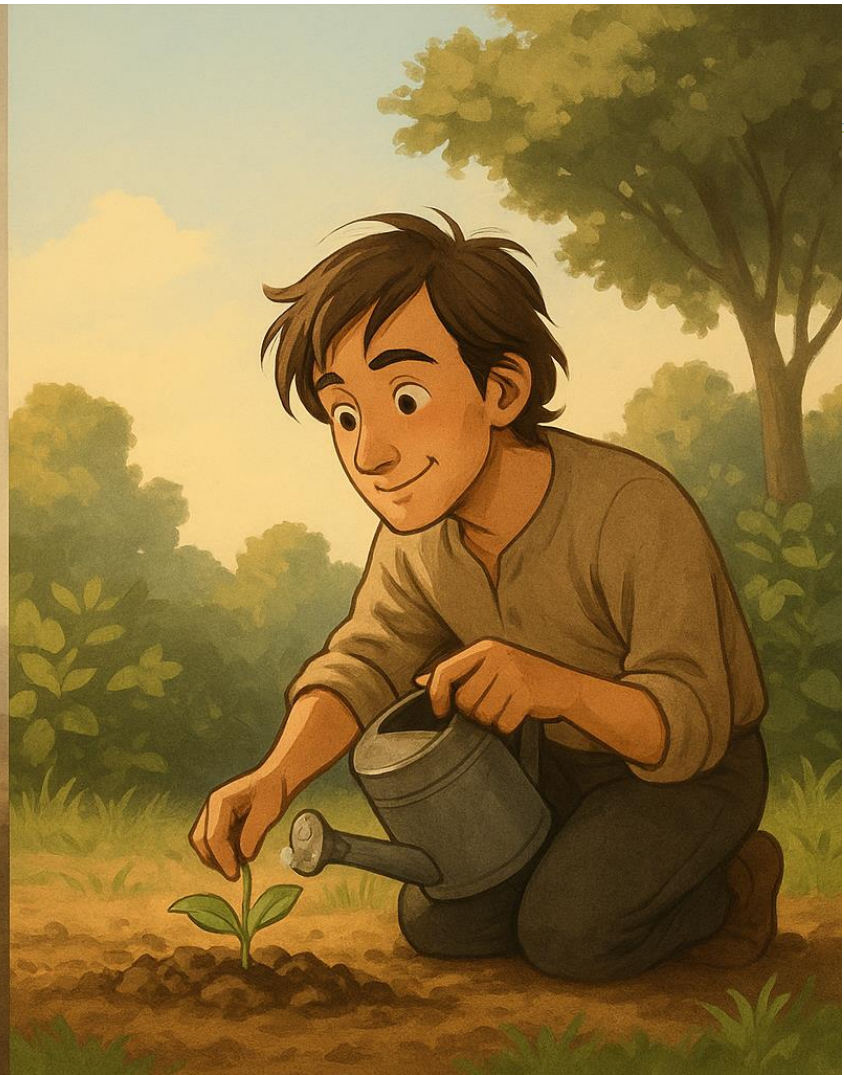
Was ist wirklich passiert?

Was würde ein neutraler Beobachter sagen?

Habe ich dieses Gefühl öfter – in ähnlichen Situationen?

AKZEPTANZ ALS VORAUSSETZUNG FÜR VERÄNDERUNG (BIS MINUTE 20:11)



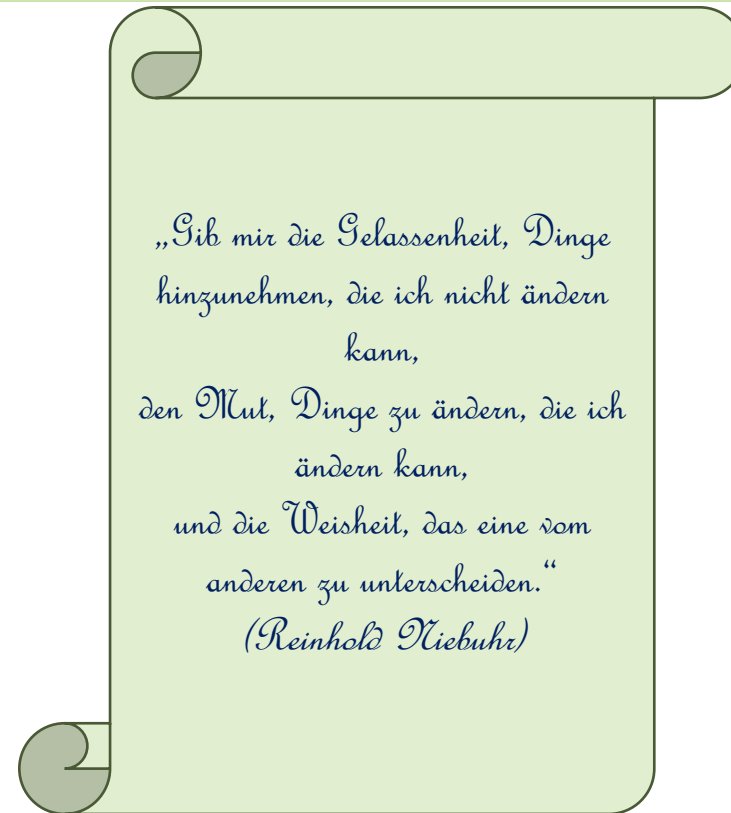


Akzeptanz heißt nicht, aufzugeben - sondern Kräfte dort einzusetzen, wo Veränderung möglich ist. Wer ständig gegen Unveränderliches kämpft, verliert den Blick für das, was wachsen kann.

WAS KANN ICH ÄNDERN? WAS NICHT?

Anleitung

- Zeichnen Sie zwei Kreise
 - Innerer Kreis = *Was ich beeinflussen kann*
 - Äußerer Kreis = *Was ich akzeptieren muss*
- Schreiben Sie spontan je zwei Dinge in beide Kreise



Was raubt mir mehr Kraft: Der Versuch, Unveränderbares zu kontrollieren? Oder die Angst, aufzugeben, wenn ich loslasse?

DAS PATIENTENBEISPIEL FRAU HELLMANN (MUSS-SÄTZE) (BIS MINUTE 44:36)

<https://>



„ICH MUSS ES TROTZDEM SCHAFFEN!“

„Wenn ich das nicht hinkriege, bin ich eine Versagerin.“

Muss-Sätze sind oft rigide, moralisch aufgeladene Regeln, die wir über uns selbst stellen, häufig aus früheren Prägungen übernommen.

Muss-Satz

Alternativer Gedanke

Ich muss perfekt sein.

Ich darf Fehler machen und trotzdem wertvoll sein.

Ich darf niemanden enttäuschen.

Ich darf für mich selbst sorgen.



YouTube

