



DER BAUMSTAMM

Wie unsere tiefsten Überzeugungen unser Verhalten prägen
und wie wir sie verstehen können

(BIS 5:37)






22.04.2026 Eine wahre Geschichte über Sicherheit, Angst und die Dinge, die wir sammeln.

DIE KERNELEMENTE DER GESCHICHTE

 **Verhalten:** Holz sammeln (viel mehr, als er je verbrennen könnte)

□ **Biografie:** Kindheit mit Armut & Kälte

 **Trigger:** Ukraine-Krieg → Angst vor Gas-Knappheit

 **Reaktionen:** Frau findet es „strange“, Nachbarn loben Fürsorge, kein Leidensdruck

SCHLÜSSELFRAGE

Wie können wir lernen,
ungewöhnliche oder übertriebene
Verhaltensweisen nicht sofort zu
verurteilen, sondern ihre
**tieferliegenden Ursachen zu
verstehen?**



WAS IST MEIN PERSÖNLICHER BAUMSTAMM?



Denken Sie an eine Verhaltensweise oder Gewohnheit, die Ihnen früher Sicherheit gegeben hat, die heute aber vielleicht übertrieben erscheint.

VOM HOLZSTAPEL ZUR HYPOTHESE



Grundannahme
(„Ich muss Sicherheit schaffen“)

- Verhalten ist oft Ausdruck einer **tieferliegenden Überzeugung**
- Aktuelle Krisen können alte Überzeugungen **reaktivieren**.
- Verständnis statt Verurteilung kann helfen, neue Wege zu finden.

DER BAUMSTAMM: EINE UNGEWÖHNLICHE GEWOHNHEIT MIT TIEFEREM SINN (BIS 14:10)



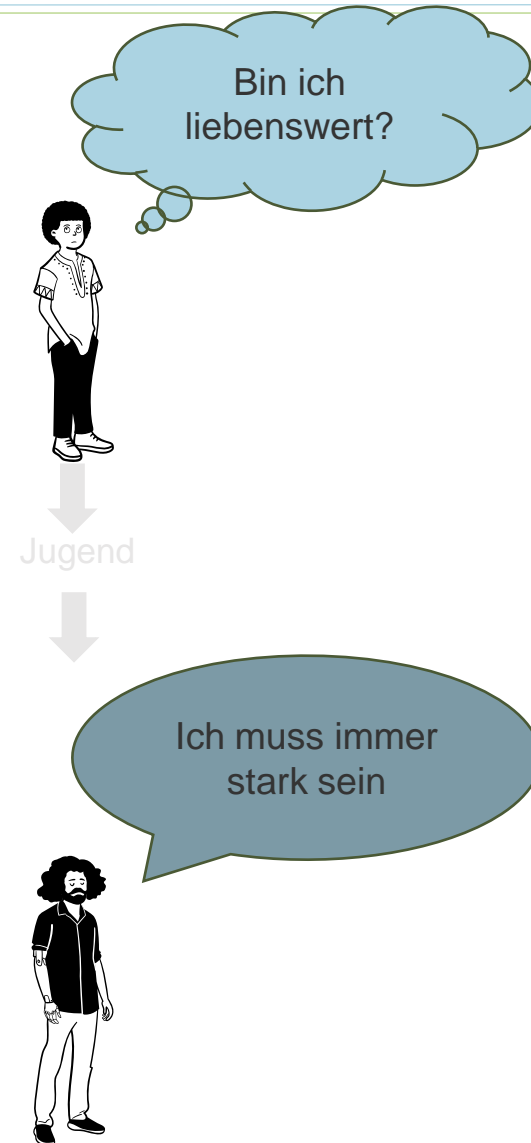
BAUSTEIN 1 UNSERE GRUNDÜBERZEUGUNGEN




Die unsichtbaren Regeln, nach denen wir leben.

GRUNDÜBERZEUGUNGEN

...sind stabile, tief sitzende Annahmen über uns selbst, andere Menschen und die Welt. Sie entstehen meist in der Kindheit, wiederholen sich im Laufe des Lebens und steuern unbewusst unser Denken, Fühlen und Handeln.



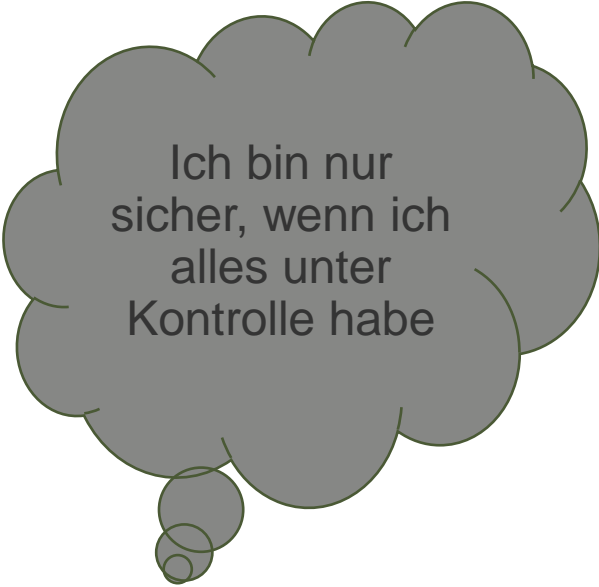
BEISPIELE FÜR GRUNDÜBERZEUGUNGEN



Ich bin
liebenswert



Ich bin nicht gut
genug



Ich bin nur
sicher, wenn ich
alles unter
Kontrolle habe

WELCHE SÄTZE STEUERN MICH?

Über mich	Über andere	Über die Welt
Platz für Notizen	Platz für Notizen	Platz für Notizen

WARUM DAS WICHTIG IST

- Sie beeinflussen unsere Bewertungen
- Sie bestimmen unser Handeln – oft ohne, dass wir es merken
- Sie können uns schützen, aber auch blockieren

Ich darf keine Fehler machen



Ich bin genug, wie ich bin



BIS 16:48



BAUSTEIN 2

KRISE UND DAS UNGLEICHGEWICHT



WAS BEDEUTET KRISE IN DEM KONTEXT?

Krise = wenn eine Grundüberzeugung massiv verletzt wird

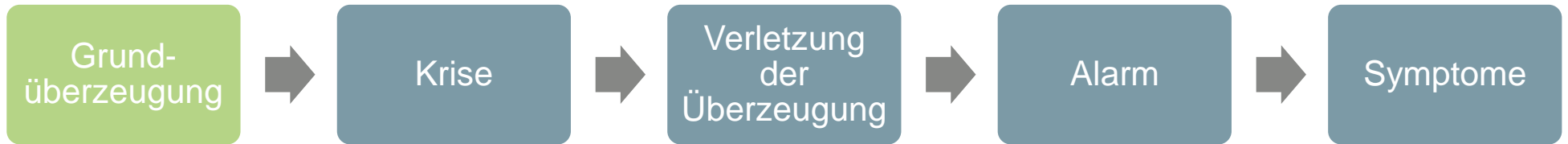
Psychologische Folge: **Dekompensation** = Verlust der Fähigkeit, mit Anforderungen umzugehen → Symptome treten auf.



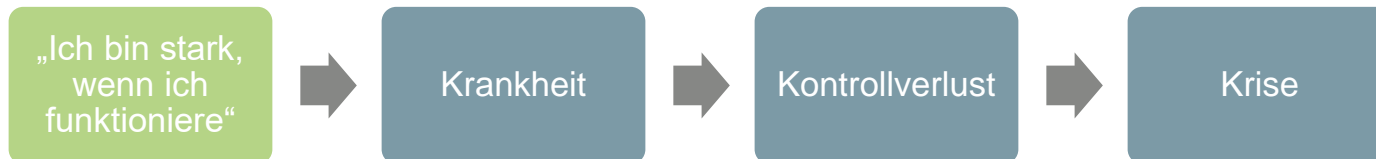


Krisen können sehr unterschiedlich aussehen – entscheidend ist, ob sie unsere Grundüberzeugungen erschüttern.

WENN GRUNDÜBERZEUGUNG \neq REALITÄT -> ALARM



Beispiel



WELCHE KRISE HAT MEINE ÜBERZEUGUNG ERSCHÜTTERT?

Denken Sie an eine schwierige Zeit in Ihrem Leben.

Welche Ihrer Lebenssätze wurde damals besonders herausgefordert?

Wie haben Sie reagiert?



DIE THERAPEUTISCHE BEZIEHUNG ALS SPIEGEL



“DIE PATIENTIN, DIE IMMER NICKTE”



- Symptome:** Depression
- Therapiesituation:** Zustimmung ohne Umsetzung
- Biografie:** dominante Eltern → Anpassung als Überlebensstrategie
- Folge:** Muster zeigt sich in Partnerschaft und Therapie

ÜBERTRAGUNG & GEGENÜBERTRAGUNG

Patientin

Übertragung: „Ich brauche Sicherheit.“

Therapeut

Patientin

Gegenübertragung: „Ich helfe Dir!“

Therapeut

DEFINITION KURZ & KLAR

Übertragung: Unbewusste Verlagerung alter Beziehungsmuster auf die therapeutische Beziehung

Gegenübertragung: Die emotionalen Reaktionen des Therapeuten darauf



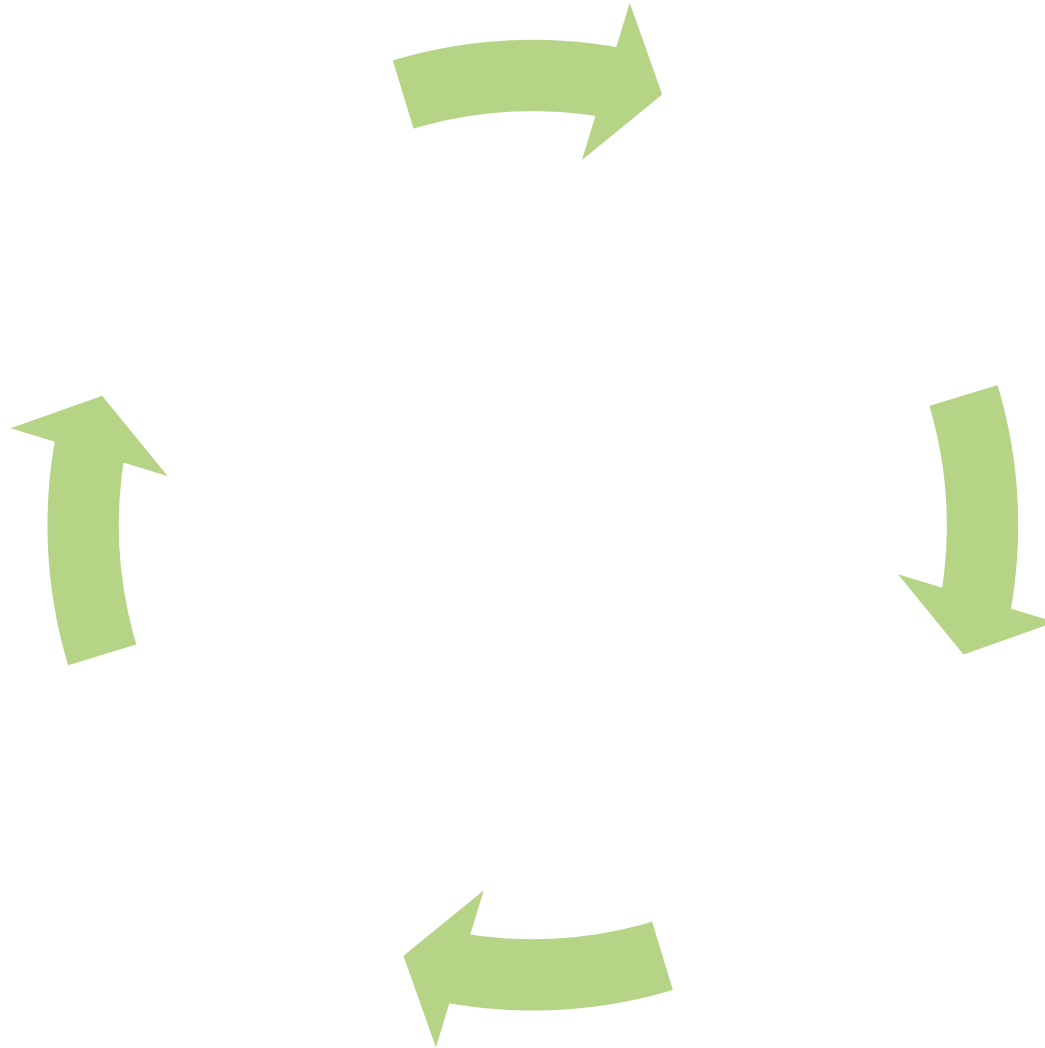
Wo erleben Sie in der Klinik oder in Ihrem Alltag ähnliche Muster?

BIS 26:35



BAUSTEIN 4

HYPOTHESEN ÜBERPRÜFEN & VERHALTEN BEOBACHTEN



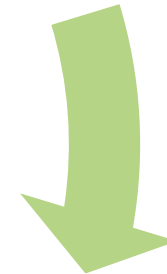
Hypothese anpassen

„Vielleicht bin ich nur
in manchen
Situationen
zurückhaltend“



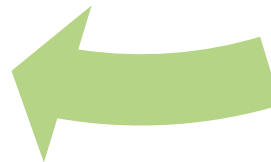
Hypothese

„Ich glaube, ich bin
immer so
zurückhaltend“



Beobachten

Gedanken-, Gefühls-
Verhaltensprotokoll



Überprüfen

Fremdrückmeldungen
einholen



METHODEN DER BEOBACHTUNG

Selbstbeobachtung

Gedankenprotokolle, Emotionstagebuch,
Verhaltenstagebuch.



Fremdbeobachtung

Rückmeldungen von Therapeut:innen,
Gruppenmitgliedern, Familie.



**Beobachten → Verstehen →
Verändern**
Sie können aktiv Einfluss nehmen





YouTube

