



fit4change
mit Corina Armoneit
Untere Rainstrasse 16
CH-5042 Hirschthal
corina_armoneit@hotmail.com
+41 (79) 240 64 27

September / 2024
AUSGABE 27

Gedanken - Nugget zu: Denkmuster

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



Vom Gedanken haben oder sich Gedanken verschreiben

Manchmal nehmen wir Dinge ungemein persönlich. Denkmuster, die dies zusätzlich befeuern, sind:

- 1) Ich muss verantwortlich sein
- 2) Ich weiss, was andere von mir denken und sie denken nicht gut von mir

Kognitive Verzerrungen bzw. weitere Denkmuster wie übermässige Verallgemeinerung, Schwarz-Weiss-Denken, Argumentieren vor allem auf der Emotionsebene, Soll-Muss-Denken und Katastrophisieren tun ihr Übriges dazu.

Und wie gelingt es uns nun, diese Denkmuster zu durchbrechen? Wie wäre es z.B., Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie zu nutzen und die Denkmuster konkreten Situationen und Begebenheiten zuzuordnen? Und unsere Gedanken und Gefühle sowie unser jeweiliges Verhalten exakt zu benennen und zu spezifizieren? Und auf diese Weise der Ursache unseres Denkens auf die Spur zu kommen? Oder wie wäre es z.B. damit, die Balance wiederherzustellen? Und zwar, in dem wir faktenbasierte Ursachen entgegenhalten wie z.B. der übermässigen Verallgemeinerung Pointierung, dem Schwarz-Weiss-Denken Präzisierung, dem emotionalen Argumentieren die Erklärung für unsere Gefühle, dem Soll-Muss-Denken gesenkte Ansprüche unsererseits und dem Katastrophisieren erlebte Erfolge aus unserer Vergangenheit in ähnlichen Situationen?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.