

## Liste stressverstärkender Gedanken

1. Am besten mache ich alles selbst.
2. Ich halte das nicht aus.
3. Es ist eine Katastrophe, wenn es anders läuft, als ich es geplant habe.
4. Das muss jetzt aber klappen.
5. Ich werde versagen.
6. Das schaffe ich nie.
7. Es ist nicht akzeptabel, wenn ich das nicht mache.
8. Ich muss das jetzt machen.
9. Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.
10. Ich muss für die anderen da sein.
11. Es ist schrecklich, wenn andere mich kritisieren.
12. Ich muss von allen gemocht werden.
13. Ich darf die anderen nicht enttäuschen.
14. Man muss sich zu 100 % auf mich verlassen können.
15. Ich muss das auch allein schaffen.
16. Ich darf mir keine Blöße geben.
17. Es ist schrecklich, wenn andere auf mich böse sind.
18. Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.
19. Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.
20. Ich muss mir zu 100 % sicher sein, wenn ich Entscheidungen treffe.

### **Typisch für stresserzeugende Einstellungen sind auch die folgenden Begriffe:**

Müssen, z. B. „Ich muss es machen“ statt „Ich kann es machen“, „Ich möchte es machen“ oder „Ich werde es machen“.

Immer, z. B. „Das passiert mir immer“ statt „Das passiert mir ab und zu“.

Nie, z. B. „Das schaffe ich nie“ statt „Das schaffe ich häufig nicht, aber manchmal klappt es auch“.

Alle, z. B. „Alle anderen können das“ statt „Manche können das, manche nicht. Ich kann andere Dinge“.



## Liste stressmildernder Gedanken

1. *Andere können auch nicht alles.*
2. *Ich gebe jetzt auch mal Verantwortung ab.*
3. *Ich muss nicht immer alles perfekt machen.*
4. *Ich kann es nicht allen recht machen.*
5. *Auch ein Misserfolg oder eine Kritik können mir nützen. (besser: Kann ich einen Nutzen ziehen?).*
6. *Ich konzentriere mich nur auf meine Aufgabe.*
7. *Ich mache das gut.*
8. *Es gibt Schlimmeres.*
9. *Ich werde es überstehen.*
10. *Eins nach dem Anderem.*
11. *Ich konzentriere mich nur auf das Wichtigste.*
12. *Erst einmal tief durchatmen und entspannen.*
13. *Ich setze mich jetzt nicht unter Druck.*
14. *Ich habe auch nur zwei Hände.*
15. *Ich kann mir auch einen Fehler leisten.*
16. *Aufregung nutzt mir nicht viel.*
17. *Ich nehme es nicht so wichtig.*
18. *Lass das Grübeln, das bringt nichts.*
19. *Die Suppe wird nur halb so heiß gegessen, wie sie gekocht wird.*
20. *Ich verschaffe mir erst einen Überblick.*
21. *Ruhe bewahren, nichts überstürzen.*
22. *Ich werde es schon schaffen.*
23. *Ich weiß, dass ich es kann.*
24. *Ich mache mich jetzt nicht verrückt.*
25. *Müssen muss ich nichts.*

Stressmildernde Gedanken lenken die eigene Aufmerksamkeit weg von Verallgemeinerungen. Ziel sollte daher eine wirklichkeitsgetreuere Sicht der jeweiligen Situation sein.

