

Intervention kognitive Umstrukturierung (über Kopfhörer)

Anleitung	angestrebte Funktion
<p>Führe dir die Situation von eben innerlich vor Augen. Du kannst dazu entweder die Augen schließen oder auf den Bildschirm schauen.</p> <p>Male dir so genau wie möglich aus, was du siehst, was du hörst, und vielleicht auch fühlst und riechst.</p>	<p>Einleitung, Erleben aktivieren</p>
<p>Im Folgenden werden dir Fragen zu der Situation gestellt. Versuche, diese so genau und so ehrlich wie möglich zu beantworten.</p> <p>Mache dir dabei innerlich Notizen, bzw. formuliere die Antworten auf die Fragen innerlich für dich aus</p>	<p>Instruktion, Vorerwartung modulieren, innerlich Notizen für konkrete Gedanken</p>
<p>Was weißt du erst einmal über solche Situationen? Beispielsweise, was ist der Zweck solcher Situationen? Warum befindet man sich hin und wieder in solchen Situationen?</p> <p>Trage all dein Wissen zu solchen Situationen zusammen.</p>	<p>Faktenwissen reflektieren, wissenschaftliche Perspektive aktivieren, Dialektik</p>
<p>Wie genau könnte diese Situation in deinem Alltag gefährlich für dich werden?</p>	<p>Dialektik, rational Bedrohung hinterfragen</p>
<p>Wozu könnte so eine Situation führen? Was ist das Schlimmste, das in dieser Situation passieren könnte?</p>	<p>„worst case scenario“ konkretisieren, entkatastrophisieren</p>
<p>Wie wahrscheinlich ist es, dass das tatsächlich eintritt?</p>	<p>Dialektik, rational Bedrohung hinterfragen</p>

Angenommen, deine schlimmsten Befürchtungen würden tatsächlich wahr werden, wie würdest du mit der Situation umgehen?

Selbstwirksamkeit und Kontrollempfinden stärken, konkrete Coping-Möglichkeiten vor Augen führen

Was spräche dafür, dass du auch das bewältigen könntest?

Was spricht dagegen, dass diese Situation in der Realität gefährlich für dich wäre?

Dialektik, Contra-Argumente für rationale Bedrohung

Warum fürchten oder schämen sich manche Menschen in solchen Situationen und andere gar nicht?

alternative Sichtweisen im persönlichen Umfeld, interindividuelle Unterschiede bewusst machen, Rollenübernahme

Kennst du jemanden, der sich ganz stark in solchen Situationen fürchtet oder schämt?
Was denkst du, welche Auswirkungen hat es auf das Leben, wenn man sich sehr schnell und sehr stark schämt und ängstlich ist?

secondary appraisal: Funktion von Scham und Angst, Differenzierung von Funktionalität und Dysfunktionalität

Kennst du wiederum auch jemanden, der sich nur selten in Situationen schämt oder ängstlich ist?

Welche Auswirkungen hat es auf das Leben, wenn man sich kaum schämt und Angst hat?

Was unterscheidet diese beiden Personen?

Warum schämt sich die eine Person viel und hat Angst und die andere wenig?

Fasse für dich zusammen, welche Vor- und Nachteile es hat, sich zu schämen und ängstlich zu sein.

Willst du dich eigentlich in diesen Situationen schämen und Angst haben?

Selbstreflexion und –wirksamkeit fördern, Veränderungsmotivation stärken

Was spricht dafür sich zu schämen und ängstlich zu sein?

Und was spricht wiederum dagegen sich in solchen Situationen zu schämen und ängstlich zu sein?

Versuche, für dich ein Fazit zu ziehen und denke ganz genau über folgende Frage nach:
Wenn du die gewählte Situation in der Realität erleben würdest, wie müsstest du diese bewerten, damit sie nicht mehr beschämend und angstauslösend auf dich wirken würde?

Alternativgedanken finden