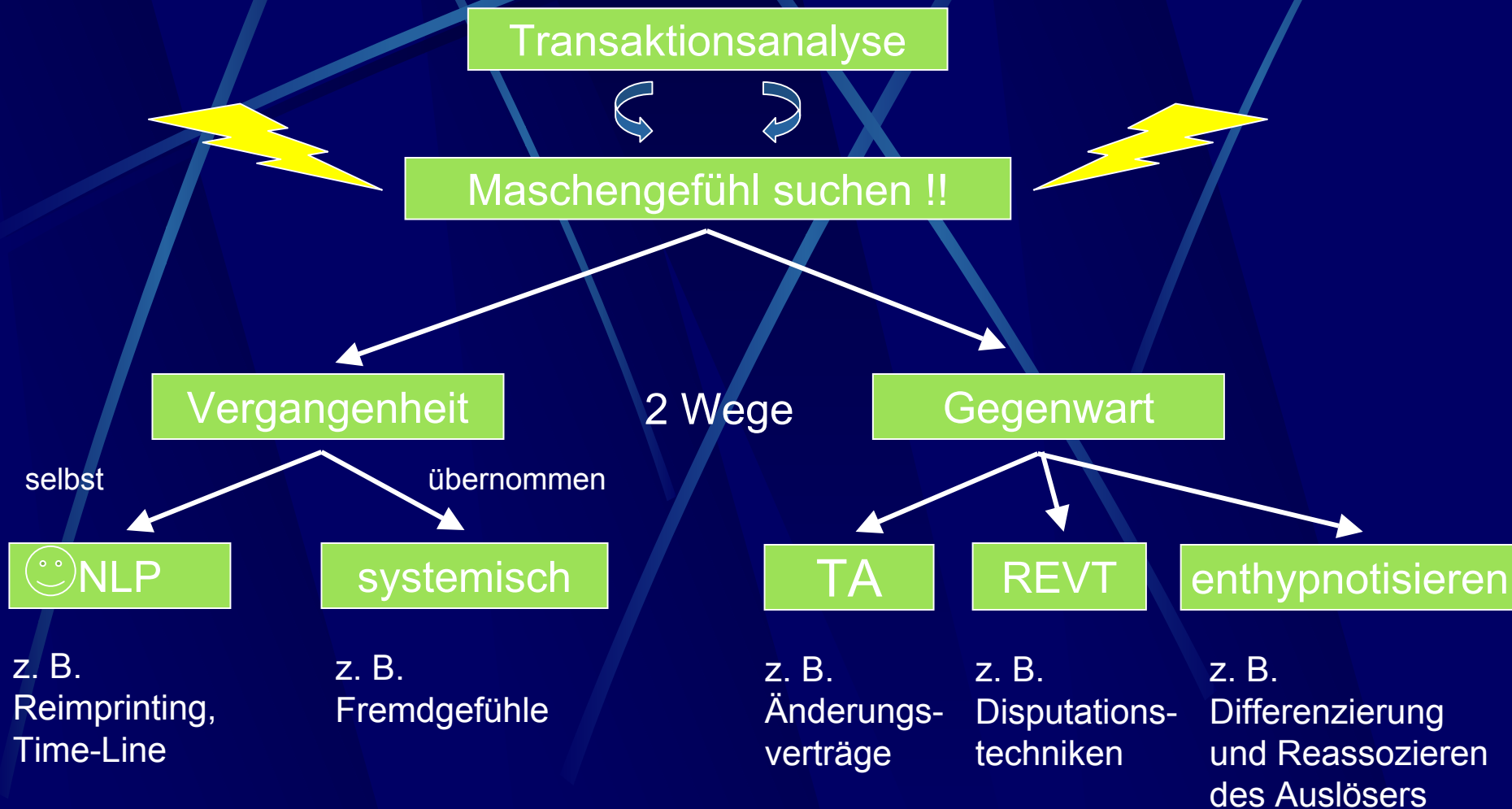


# Emotions-Format

Die Kontrolle über das eigene Erleben

Andreas Lohr

# Automatisierte Reaktionen auflösen



# ABC der Gefühle



Falsche AC – Verbindung  
z. B.: Du machst mich wütend !!

Abstraktionsebene:

1. Meine Frau muß das Essen machen.
2. Meine Familie muß Dinge tun, die ich will.
3. Die ganze Welt muß so sein, wie ich es will.



# 4 Arten von Irrationalen Beliefs (IBs)

- **Muß-Denken:**  
Übersteigern von Wünschen und Vorlieben in absolute Bedürfnisse und Forderungen (Kategorische Imperative wie „Ich muß unbedingt ..., Du sollst nicht ..., die Umstände müßten ...“).
- **Kastrophendenken:**  
Eine Verzerrung der Bedeutsamkeit oder des Ausmaßes negativer Ereignisse (Es ist absolut schrecklich, fürchterlich ..., es ist eine Katastrophe, wenn ...).
- **Niedrige Frustrationstoleranz**  
Die Wahrnehmung fehlender Bewältigungsmöglichkeiten oder einer erforderlichen hohen Anstrengung angesichts der Lösung von Schwierigkeiten (Ich kann es nicht ertragen ..., ich kann es nicht aushalten ..., es ist einfach zu hart ...).
- **Globale negative Personenbewertungen**  
In der Bewertung wird nicht zwischen dem Verhalten bzw. einzelnen Eigenschaften und der Person als solcher unterschieden (weil ich einen Fehler gemacht habe, bin ich schlecht, wertlos, ein Taugenichts ..., er ist ein Mistkerl, Versager, Nichtsnutz etc.).

# Kognitionen

	Bezug	Selbst	andere	Welt allgemein
denken				
müssen				
Katastrophen				
Frustrations- toleranz				
Globale Abwertung				

# OK-Matrix

*Für mich bin Ich OK.*

übersicher

aktiv, gesund

*Für mich bist  
Du nicht OK.*

*Für mich bist  
Du OK.*

verzweifelt

unsicher

*Für mich bin Ich nicht OK.*

→  
=  
Entwicklungs-  
richtung

# Format im Überblick

1. Vertrag schließen
2. Maschengefühl identifizieren
3. Darunterliegende Kognitionen aufdecken
4. Kognitionen updaten
5. Fertig

# Tiefere Informationen

