

Bitte folgende Powerpoint nur  
für den internen Bereich nutzen

Bildrechte gehören nicht alle uns, es gibt auch KI-generierte Bilder und  
es sind persönliche Beispiele genannt

# Herzlich Willkommen

25.11.2024





# Einstellungen

- Meinungen
- Situationsabhängig
- Leiten unsere Bewertung
- Speisen sich aus Werten

# Werte

- Prinzipien
- Grundlegende Überzeugungen
- Für Person wichtig
- Bieten Orientierung
- Setzen Prioritäten

# Glaubenssätze

- Hat nichts primär mit Religion zu tun
- Tief verankerte Überzeugungen, was möglich ist und was nicht
- Annahmen über sich selbst

# Beispiel Stephan

- Hart Arbeiten
- Es perfekt für andere machen
- Ich möchte gefallen
- Überstunden - kein Problem



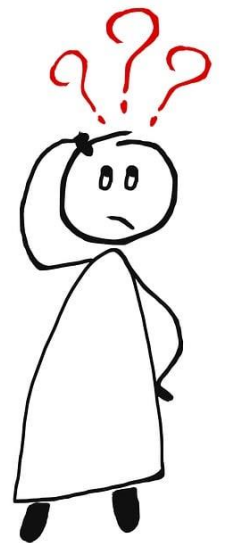
# Überblick über den Abend

- Einstellungen, Werte und Glaubenssätze prägen unsere Überzeugungen
- Beeinflussen unser Leben
- Ziel heute: Entdecken und bewusst verändern
- 1) Vertiefung Überzeugungen
- 2) Glaubenssätze finden
- 3) Veränderung von Überzeugung und Methoden dafür



Was sind drei Dinge, die mein  
Gegenüber wahrscheinlich als  
wünschenswert erachtet?

Frage für Gespräch in Zweier-/Dreiergruppen



# Überzeugungen

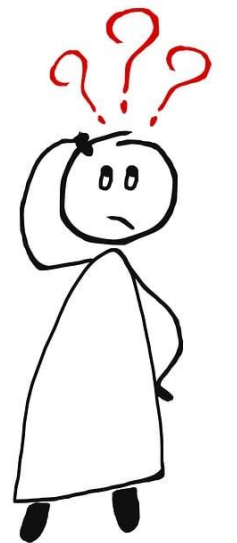


# Ursprung von Überzeugungen

- Frühe Kindheit und Erziehung
- Soziale Interaktion und kulturelle Einflüsse
- Grundsätzliche, persönliche Erfahrungen
- Medien, Gesellschaft, Erlebnisse, Wahrnehmung und Reflexion
- Wiederholung und Gewohnheit

Wer ist die Person, die am häufigsten mit dir redet?

Frage für Gespräch in Zweier-/Dreiergruppen





Überzeugungen

# Überzeugungen



# Überzeugungen





# Überzeugungen



# Überzeugungen



# Überzeugungen



# Glaubenssätze

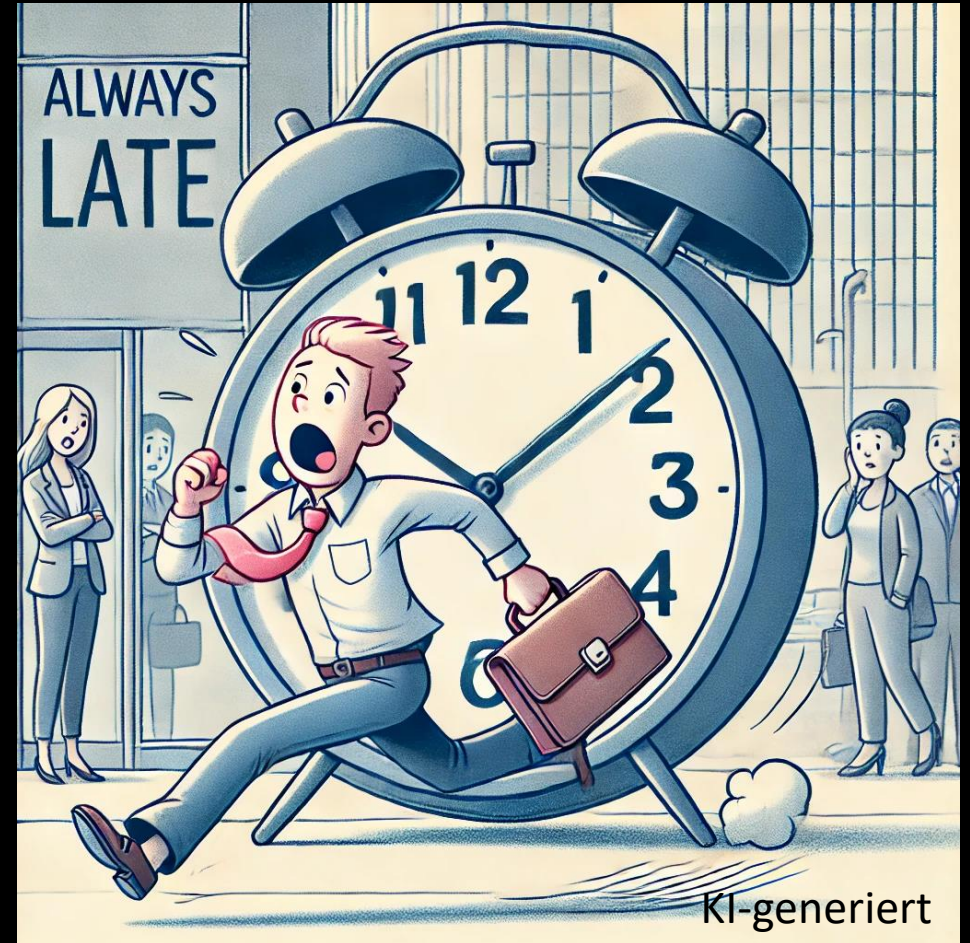
- Stephans Beispiel von Veränderung
- Schüchterner Junge



- Vom Schüchternen „sich-nicht-Trauer“ → hin zum „hinter-meiner-Persönlichkeits-Steher“. = )

# Glaubenssätze

- Zu spät kommen:
  - Stell den Wecker früher
  - Steh doch einfach früher auf
  - Fahr doch einfach früher weg
- Emotionsaustausch:
  - Ich habe noch Zeit => Jetzt muss ich losfahren.
  - Die Zeit hole ich wieder rein => Nutze ich vor Ort.
  - Keine Zeit verschwenden => Die Zeit vorab in Ruhe genießen

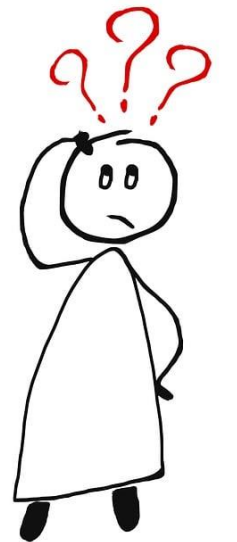


# Glaubenssätze / Prägungen

- Bin ich sauber / ordentlich / schlampig?
  - Bin ich vergesslich?
  - Dürfen Kinder laut sein?
  - Wie schnell darf ich fahren? Hinterlegte Überschreitung?
  - Bei was rege ich mich auf?
  - Was macht mir Freude?
  - Bei mir geht alles schief
- 
- Selbstwahrnehmung
  - Kann ich mich verändern?
  - Wie funktioniert eine Umgewöhnung?

Was kenne ich von mir selbst? Was ist ein Beispiel von mir?

Frage für Gespräch in Zweier-/Dreiergruppen



Wie entstehen Gefühle?

Frage an alle



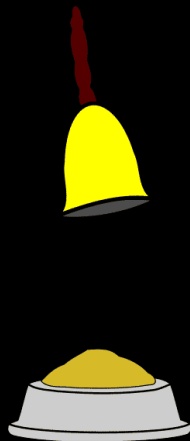
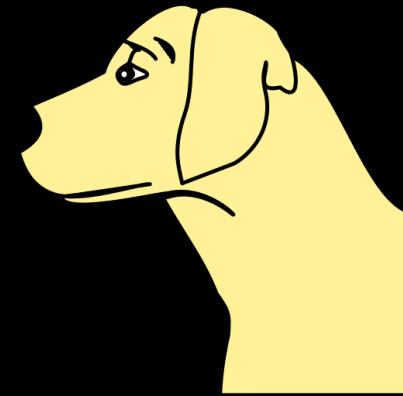
# Entstehung von Gefühlen

- A-B-C-Schema

- Aktivierungssituation
- Bewertung
- Konsequenz

→ Emotionen und Verhaltensweisen werden nicht direkt durch eine Situation ausgelöst, sondern durch eine Bewertung der Ereignisse

# Beispiel: Entstehung von Gefühl

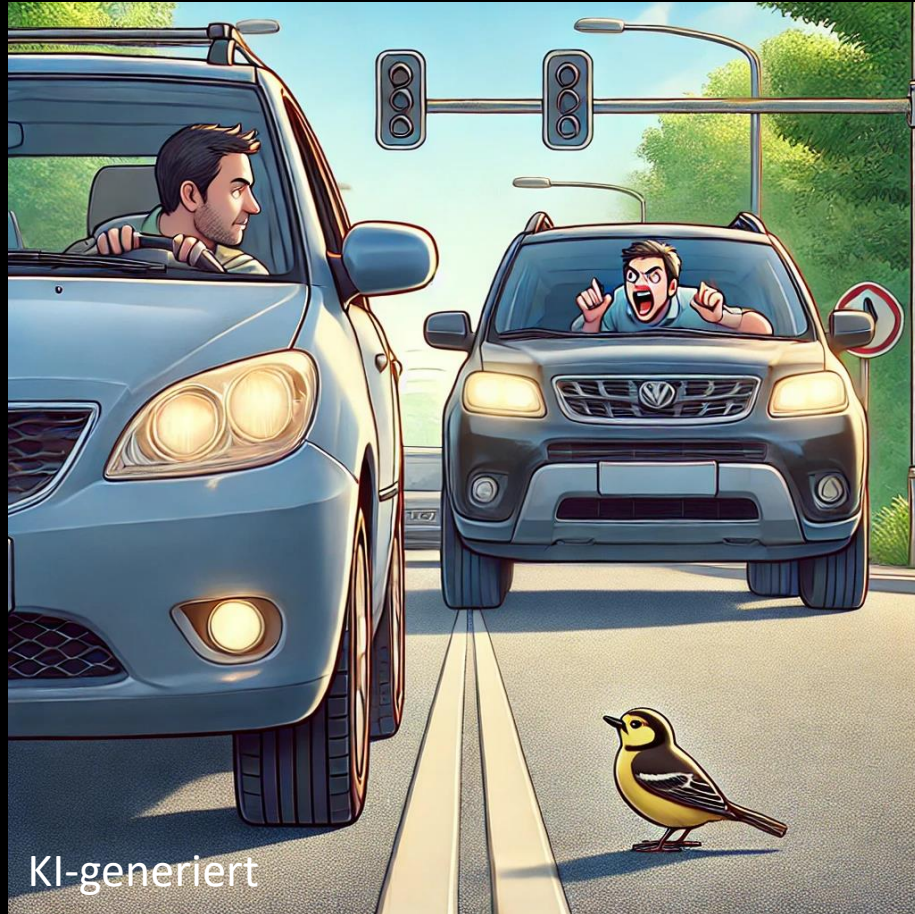








# Beispiel von Stephan über Bewertung einer Situation und dadurch entstehende Gefühle



# zerstörerische Überzeugungen

- Verzernte, nicht realitätsgerechte Wahrnehmung
  - Nicht zielführende Bewertung
  - Ungünstige Bewältigungsaussagen
- nicht trennscharf

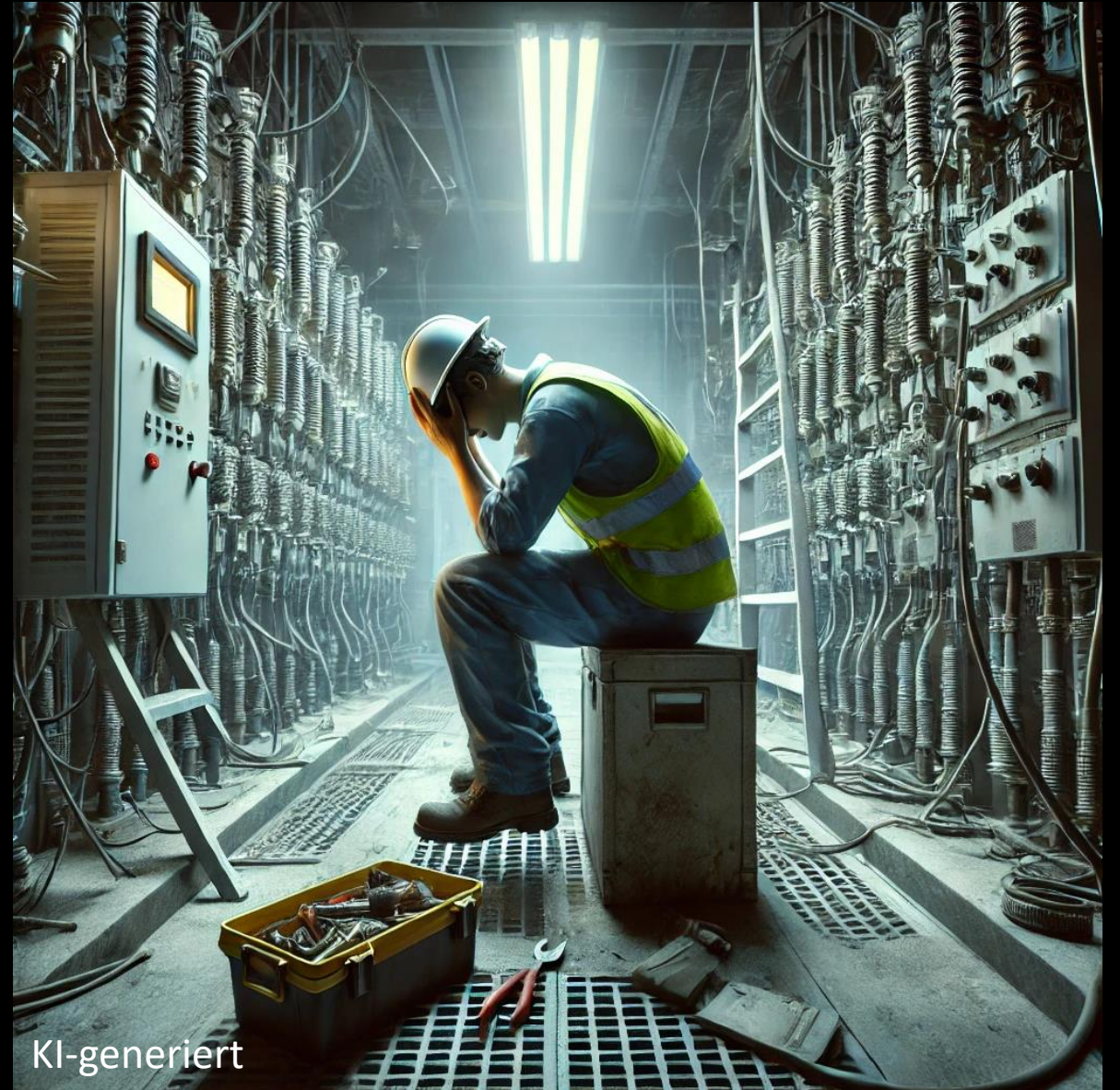
# Beispiele

- „Als ich heute in der Kantine mir Essen geholt habe und ein paar Kollegen begrüßt habe, haben sie nicht zurück begrüßt. Alle meine Kollegen mögen mich nicht.“
- „Wenn ich einen Fehler mache, wird das meine Karriere ruinieren“
- „Ich kann das nicht“



# Beispiel von Stephan

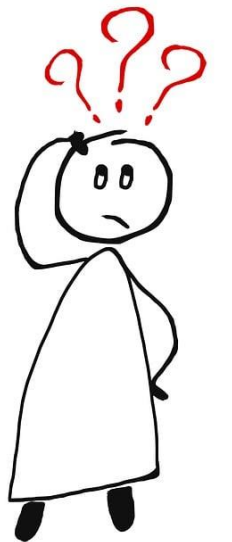
- Osterwochenende 2024



KI-generiert

Was für Beispiele kennst du  
aus deinem eigenen Leben?

Frage für Gespräch in Zweier-/Dreiergruppen



# Veränderung von Überzeugungen

- 3 Erkenntnisse
  - 1) Bewertung steckt hinter Gefühl
  - 2) Vergangenheit ist nicht die Ursache, sondern dass ich diese Dinge immer noch mit mir herumtrage – heute
  - 3) negatives Denken kann angemessen sein → prüfen auf Schädigendes

# Veränderung von zerstörerischen Überzeugungen

- Pareto-Prinzip: 80-20 → Perfektionismus
- Sokratische Frage: „Was wäre der schlimmste Fall und wie wahrscheinlich wird dieser eintreten?“
- Reframing/Umdeuten: Alternative Betrachtungsweisen erforschen und Verantwortungsfrage stellen
- Positive Selbstgespräche
- Manifestierung
- Positivity
- Erlauber

Deine Antreiber finden – der Test

# Umgang mit den Antreibern

Antreiber	Erlauber
„Sei perfekt“	„Du hast es gut gemacht, es genügt“
„Mach schnell! Beeil dich!“	„Du darfst dir Zeit nehmen“
„Streng dich an! Gib dir Mühe!“	„Es darf dir leicht gelingen!“
„Mach es allen recht! Sei gefällig“	„Du kommst zuerst! Denk auch an dich!“
„Zeige Stärke! Sei stark!“	„Du darfst dich zeigen, wie du bist; du bist okay!“

# Stephans Erfahrung mit dem Test



KI-generiert

Was habe ich im Test über mich selbst erfahren und was nehme ich aus dem Abend mit nach Hause?



Kleingruppengespräche (4-5 Personen)



# Danke für eure Aufmerksamkeit!

Quelle:  
Wilken, Beate,  
„Methoden der  
Kognitiven  
Umstrukturierung: Ein  
Leitfaden für die  
psychotherapeutische  
Praxis“, 2024,  
Kohlhammer-Verlag;  
ISBN: 978-3170435896

