



David A. Clark

Negative Gedanken bewältigen

Hilfe finden bei sorgenvollem Grübeln, Scham
und anderen belastenden Gefühlen

Ein Arbeitsbuch

David A. Clark

Negative Gedanken bewältigen

Hilfe finden bei sorgenvollem Grübeln, Scham und anderen
belastenden Gefühlen

Ein Arbeitsbuch

Über dieses Buch

Den Kreislauf negativen Denkens durchbrechen

Wer unter Angst oder Depressionen leidet, wird mit großer Wahrscheinlichkeit auch von unerwünschten, belastenden und wiederkehrenden Gedanken verfolgt. David A. Clark spricht hier von *repetitiv negativem Denken* (RND) und meint damit einen Prozess, der oft mit Emotionen verbunden ist wie Ärger, Schuld, Scham, Sorge, Demütigung, Groll oder Reue. Und je mehr die Betroffenen versuchen, ihr RND unter Kontrolle zu bekommen, desto mehr gerät es außer Kontrolle. Wie ist es möglich, sich aus dieser selbstzerstörerischen Gedankenfalle zu befreien und dauerhaften Frieden und Erleichterung zu finden?

Dieses Arbeitsbuch bietet ein Schritt-für-Schritt-Programm, das Ihnen hilft, effektiv und gezielt gegen negative Gedankenmuster vorzugehen. Es basiert auf wirksamen Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT).

Sie sind keinesfalls dazu „verurteilt“, sich Ihr Leben lang mit chaotischen oder störenden Gedanken herumzuplagen. Sie können sich gegen den „Sturm in Ihrem Kopf“ schützen, mithilfe der Übungen aus diesem Arbeitsbuch.



*Der klinische Psychologe **David A. Clark** ist emeritierter Professor an der University of New Brunswick. Er ist Gründungsmitglied und Ausbildungsberater der Academy of Cognitive and Behavioral Therapies und Autor zahlreicher Bücher.*



DAVID A. CLARK

NEGATIVE GEDANKEN BEWÄLTIGEN

HILFE FINDEN BEI SORGENVOLLEM GRÜBELN, SCHAM
UND ANDEREN BELASTENDEN GEFÜHLEN

EIN ARBEITSBUCH

Aus dem Englischen von
Claudia Campisi



Copyright: © der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2022

Originalausgabe: Copyright © 2020 by David A. Clark

Translated from the English language: *The Negative Thoughts Workbook: CBT Skills to Overcome the Repetitive Worry, Shame, and Rumination That Drive Anxiety and Depression*. First published in the United States by New Harbinger Publications, Inc., 2020.

Coverbild: © Tanya Antusenok - Shutterstock

Übersetzung: Claudia Campisi

Covergestaltung / Reihenentwurf Junfermann Druck & Service GmbH & Co.
KG, Paderborn


Satz, Layout & Digitalisierung: Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Erscheinungsjahr dieser E-Book-Ausgabe: 2022

ISBN der Printausgabe: 978-3-7495-0316-2

*ISBN dieses E-Books: 978-3-7495-0317-9 (EPUB), 978-3-7495-0319-3 (PDF),
978-3-7495-0318-6 (EPUB für Kindle).*

Einige Arbeitsblätter, Übungen und Checklisten bieten wir Ihnen zusätzlich auf <http://www.junfermann.de> zum kostenlosen Download an. Sie erkennen sie jeweils an diesem Symbol . Gehen Sie auf die Einzelansicht dieses Buchs und scrollen Sie auf der Seite nach unten, bis zur „Mediathek“.

Vorwort

Werden Sie immer wieder von denselben negativen Gedanken belagert, gequält und belästigt? Etwa von der Sorge, dass alles den Bach runtergeht, dass Sie Ihre Arbeit nicht schaffen, Ärger mit dem Chef bekommen oder mit dem Flugzeug abstürzen? Aus Sorge vor Schlaflosigkeit schlafen Sie nicht genug – und fragen sich dann besorgt, wie Sie den nächsten Tag überstehen sollen. Oder vielleicht hat Ihr repetitives negatives Denken (RND) mit Irrtümern, Missgeschicken und Fehlentscheidungen zu tun, die Ihnen bereits unterlaufen sind, mit Dingen, die Sie bereuen und die Sie bis in die Gegenwart verfolgen, selbst wenn es gerade gut läuft. Bei der Erinnerung wird Ihnen mulmig zumute, beunruhigende Gedanken beschleichen Sie. Sie geraten ins Grübeln und das raubt Ihnen die Fähigkeit, den gegenwärtigen Augenblick zu genießen und sich den ganz realen, in Echtzeit auftretenden Problemen zu widmen. Keine Angst! Denn mithilfe dieses Buchs werden Sie sich von diesen Gedanken befreien.

Wenn Sie Ihre Gedanken wieder ins rechte Verhältnis rücken wollen, dann ist *Negative Gedanken bewältigen* genau das Richtige für Sie, denn sein Autor, David A. Clark, ist nicht nur ein hochkarätiger kognitiver Verhaltenspsychologe und weltbekannter Forscher auf dem Gebiet von Angst und Depression, sondern überdies auch ein begnadeter Facharzt, der auf sehr eingängige und sensible Weise für ein breites Publikum zu schreiben vermag. Besonders anregend finde ich an seinem ausgezeichneten Übungsbuch die Art und Weise, wie er viele verschiedene Ansätze der kognitiven

Verhaltenstherapie verbindet und sie so zu nützlichen Werkzeugen macht, mit denen sich diese nervigen, aufdringlichen repetitiven negativen Gedanken „herunterschrauben“ lassen.

Manchmal scheinen negative Gedanken das Ruder an sich zu reißen und außer Kontrolle zu geraten. Wer kennt das nicht? Wenn man sie doch einfach löschen könnte! Weil das nicht geht, versucht man, auf sie „einzugehen“, beschäftigt sich mit ihnen, um ein für alle Mal damit „abzuschließen“. Denn offen und unerledigt lassen – das geht gar nicht! Doch je mehr wir uns bemühen, den Lärm im Kopf abzuschalten, desto plötzlicher und heftiger kommt er zurück. Wahrscheinlich kennen Sie das: Je stärker Sie Ihre Gedanken unterdrücken wollen, desto lauter und dringlicher läuten sie die Alarmglocken. Zum Glück gibt es noch einen anderen Weg – und auf den führt uns Dr. Clark.

Es liegt in der Natur repetitiver negativer Gedanken, dass wir Ungewissheit unakzeptabel finden, uns ganz sicher sein und so gut wie immer die Kontrolle haben müssen, automatisch überall Gefahr wittern und im Ernstfall die eigenen Problemlösefähigkeiten unterschätzen. Was steckt dahinter? Dr. Clark erläutert die relevanten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Thesen und führt Schritt für Schritt zur Veränderung problematischer Ansichten, die Befürchtungen und Grübeleien anheizen. Mit seiner Hilfe erkennen wir: Gewissheit ist eine Illusion; die Welt geht nicht unter, wenn man nicht alles unter Kontrolle hat; meist befinden wir uns eher in Sicherheit als in Gefahr; der Gefahrensensor sitzt im Kopf und nicht in der Wirklichkeit und: Probleme, die eigentlich gar nicht da

sind, können wir nicht lösen, echte Probleme dagegen schon.

Falls Ihnen irgendetwas davon bekannt vorkommt und Sie feststellen, dass Sie nachts wie tagsüber angespannt und nervös sind, dann ist dieses praktische und höchst aufschlussreiche Selbsthilfebuch mit seinen wertvollen Ratschlägen und weisen Erkenntnissen, die der renommierte Psychologe in jahrzehntelanger Berufserfahrung angesammelt hat, wie für Sie gemacht. Das ist, als hätten Sie einen persönlichen Spitzentrainer, der Sie nicht anschnauzt, sich mehr auf dem Fitnessgerät anzustrengen, sondern Sie freundlich dazu auffordert, sich mental besser in den Griff zu kriegen, und Ihnen dafür die optimalen Methoden fachgerecht zur Verfügung stellt.

Beachten Sie die Ratschläge jedes einzelnen Kapitels, lesen Sie die wissenschaftlich hoch aktuellen Erklärungen über zukunfts- und vergangenheitsbezogene Ängste, arbeiten Sie alle Übungen dieses Buchs nacheinander durch und Sie werden staunen: Ihre repetitiven negativen Gedanken klingen nur noch wie Hintergrundgeräusche. Statt dem fiktiven Rettungswagen hinterherzujagen, können Sie ihm nun entspannt zusehen, wie er an Ihnen vorbeifährt und dann hinter der nächsten Biegung verschwindet. Und dann werden Sie so leben können, wie Sie es sich wünschen.

Dr. Robert L. Leahy, Autor von *The Worry Cure* und *The Jealousy Cure*
sowie Direktor des *American Institute for Cognitive Therapy*

Einleitung

Wie kann man emotional heilen, psychisch gesund werden? Auf diese Frage gibt es so viele verschiedene Antworten wie es Fachleute gibt – eine ganze Flut an Meinungen und Ratschlägen, die schnell überfordern und verwirren kann. Doch aus irgendeinem Grund haben Sie sich unter den wirklich zahlreichen Selbsthilfeangeboten für dieses Übungsbuch entschieden. Vielleicht leiden Sie schon seit Langem unter Ängsten, Depressionen, Schuldgefühlen oder Wut. Sie haben alles daran gesetzt, damit es Ihnen besser geht, aber nichts hat bisher geholfen und nun sind Sie bereit für einen anderen Ansatz. Möglicherweise ist Ihnen in der Vergangenheit etwas zugestoßen, das Sie noch nicht überwunden haben. Oder Sie machen sich unentwegt Sorgen über Dinge, die Ihnen zukünftig Probleme machen *könnten*. In Ihrem Bestreben um emotionale Heilung haben Sie jetzt erkannt, dass die Lösung darin besteht,

- Ihre Denkweise zu ändern
- gegenwärtige Herausforderungen realistischer anzugehen
- Unveränderbares hinter sich zu lassen

Aber wie schaffen Sie das?

In diesem Übungsbuch finden Sie einen anderen Ansatz, emotionales Leid zu überwinden. Sein Ausgangspunkt ist die Erkenntnis, dass Ängste, Depressionen, Schuldgefühle und andere negative Emotionen deswegen weiterbestehen, weil wir immer wieder denselben negativen Gedanken über belastende persönliche Erfahrungen nachhängen. Man nennt das repetitives negatives Denken (RND) und das ist

Thema dieses Buchs. Wer in die Falle scheinbar autonomer negativer Gedanken gerät, wird unwillkürlich noch mehr leiden. Dass dies kein Ende nimmt, liegt bekanntermaßen hauptsächlich an RND, weshalb Maßnahmen zur Wiederherstellung des emotionalen Wohlbefindens nur gelingen, wenn man auch dort ansetzt (Ehring & Watkins 2008).

Ausgelöst wird RND von allen möglichen negativen Lebenserfahrungen wie zum Beispiel dem Verlust einer wichtigen Beziehung, schulischen oder beruflichen Misserfolgen, Familienkonflikten, schweren Krankheiten oder Schulden, um nur einige zu nennen, und zwar auch, wenn Angehörige davon betroffen sind. Solche Geschehnisse sorgen innerlich für Aufruhr: Man fühlt sich beraubt, besiegt, bedroht oder ungerecht behandelt. Ruhe und Gelassenheit kehren erst wieder ein, wenn es gelingt, die repetitiven Gedanken zu ändern. Damit ist man frei, anstehende Probleme zu regeln und kann bereitwilliger die Dinge akzeptieren, die nicht zu ändern sind.

Die Arbeit am RND ist zeitaufwändig, aber ein wichtiger Schritt auf Ihrem Heilungsweg. Um ein persönliches Problem überhaupt erst einmal zuzugeben, braucht es Charakterstärke, und um etwas daran zu ändern, Entschlossenheit. Beides haben Sie schon bewiesen: mein Applaus! Sich offen und ehrlich zu fragen: „Was kann ich noch tun, um nicht mehr zu leiden?“ ist genau die richtige Haltung für die Übungen und die Arbeitsblätter in diesem Buch.

Über dieses Buch

Die folgenden acht Kapitel enthüllen, wie RND emotionales Leid am Laufen hält. Im Gegensatz zu Selbsthilfebüchern, die sich meistens auf Störungen wie etwa Depression oder Angst konzentrieren, zielt *Negative Gedanken bewältigen* auf ein bestimmtes *Symptom* ab, das vielen negativen Emotionen zugrunde liegt. In den ersten beiden Kapiteln werden Sie in das Thema eingeführt, Sie erfahren, warum RND macht, was es will und wie Sie einschätzen können, wie stark es Ihr inneres Wohlbefinden beeinflusst. [Kapitel 3](#) und [4](#) enthalten Strategien, um zwei wichtige Formen des RND zu überwinden: Sorgen und Grübeln – die häufigsten Ursachen für anhaltende Ängste und Depressionen. Anschließend begeben wir uns auf ein Gebiet, das in der Selbsthilfe selten betreten wird. So handeln die Kapitel [5](#) bis [8](#) jeweils von Reue, Scham, Demütigung und Groll. Sie werden herausfinden, welche davon Ursache Ihres Problems sind und inwiefern RND eine Rolle spielt. Gezielte Strategien und Übungen zur Auseinandersetzung mit wiederkehrenden Gedanken über frühere belastende Erfahrungen werden Ihnen helfen, die negativen Emotionen schließlich zu überwinden.

Egal, ob Sie schon längere Zeit leiden oder erst kürzlich seit einer Belastung – eine Besserung tritt erst ein, wenn Sie sich mit Ihren wiederkehrenden negativen Gedanken befassen. Dass die Veränderung von Denkmustern für die emotionale Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden wichtig ist, belegt auch die langjährige psychologische Forschung, auf der dieses hilfreiche Übungsbuch basiert.

Ist dieses Buch das Richtige für Sie?

Emotionales Leid kann viele Formen annehmen. So sehr sie sich hinsichtlich der Intensität und dem Grad der Beeinträchtigung unterscheiden, haben sie doch eines gemeinsam: *lähmendes RND*. Daher sind die wissenschaftlich begründeten Selbsteinschätzungsinstrumente und Strategien dieses Buchs für die meisten Probleme relevant, sogar dann, wenn eine Diagnose vorliegt und Sie medikamentös oder psychotherapeutisch behandelt werden. Egal, ob Sie um Ihre Zukunft bangen ([Kapitel 3](#)) oder über eine schmerzhaft Trennung nachgrübeln ([Kapitel 4](#)) und egal, wie stark Sie leiden – dieses Übungsbuch wird Ihnen eine wichtige Ressource in Ihrem Bestreben um mehr emotionale Gesundheit sein.

Negative Gedanken bewältigen richtet sich an Menschen, die mit Ängsten, Depressionen, Schuldgefühlen oder Wut zu kämpfen haben. Manchmal stellt sich nach einer Weile heraus, dass die Strategien besser im Rahmen einer Psychotherapie oder Beratung funktionieren. Hier helfen die Informationen und Einschätzungshilfen des ersten Kapitels, diese Entscheidung leichter zu treffen.

Wie Sie dieses Buch optimal nutzen können

[Kapitel 1](#) und [2](#) bilden die Grundlage für alles Folgende und sind daher Pflichtlektüre. Blättern Sie also nicht gleich zu

den Kapiteln vor, die für Sie von Belang zu sein scheinen. Da die meisten Menschen sich um ihre Zukunft sorgen oder über ihre Vergangenheit nachgrübeln, sind das in der Regel [Kapitel 3](#) und [4](#). Mit den [Kapiteln 5](#) bis [8](#), die sich um spezifischere emotionale Probleme drehen, können Sie freier umgehen.

Wie es bei Selbsthilfebüchern meist der Fall ist, werden Sie den größten Nutzen daraus ziehen, wenn Sie sich Zeit nehmen und die Übungen tatsächlich auch machen, die in jedem Kapitel angeboten werden. Einige werden Ihnen hilfreicher erscheinen als andere und auf diese sollten Sie sich im Umgang mit alltäglichem RND konzentrieren. Mehrstufige Strategien erfordern natürlich mehr Zeit und Übung. Die Arbeitsblätter können Sie kopieren und teilweise auch von der Website des Verlags downloaden; nähere Erläuterungen dazu finden Sie [hier](#). Falls Sie Ihre Antworten lieber dauerhaft festhalten, schreiben Sie sie direkt ins Buch.

Die Personen in den Fallbeispielen, deren Antworten zu den Arbeitsblättern der Veranschaulichung dienen, sind fiktiv, ihre Geschichten basieren aber auf denen von Patient*innen meiner kognitiven Verhaltenstherapiepraxis und auf meinen Erfahrungen aus drei Jahrzehnten Tätigkeit als klinischer Psychologe, Forscher und Ausbilder.

Ein Übungsbuch zu lesen ist bereits ein wichtiger Schritt auf Ihrem neuen Weg zu psychischer Gesundheit: Er ist Ausdruck Ihres Wunsches nach Veränderung und Offenheit für Lernprozesse – für die Selbsthilfe ist das geradezu perfekt. Ich beglückwünsche Sie zu Ihrer Initiative und Entschlossenheit und hoffe, dass die Zeit und Mühe, die Sie

in dieses Buch investieren, sich lohnen wird. Machen wir uns nun gemeinsam an die Überwindung Ihres Leidensdrucks, indem wir den Eckpfeiler in Angriff nehmen, auf dem er steht: repetitives negatives Denken.

1. Die Fallen im Kopf - und wie man sie erkennt

Emotionale Störungen werden oft durch erschütternde und sehr belastende Erlebnisse ausgelöst, die so einschneidend sind, dass wir noch Monate später darunter leiden. Dabei gehen uns immer wieder dieselben Dinge durch den Kopf. Wir können nicht aufhören, darüber nachzudenken: Warum uns das zugestoßen ist, was das mit uns macht oder ob unser Leben jemals wieder wie zuvor sein wird. Oder wir versuchen, nicht mehr über das schreckliche Erlebnis nachzudenken und verfangen uns dennoch in Endlosschleifen aus Schuldgefühlen oder der verunsicherten Frage, wie es denn jetzt bloß weitergehen soll.

Es gibt allerhand, eigentlich unbegrenzt viele Möglichkeiten dafür, wie etwas im Leben schiefgehen kann: der Verlust einer wichtigen Beziehung, schlecht oder ungerecht behandelt oder betrogen zu werden, berufliche Misserfolge, eine Gefahr für die Gesundheit, Schulden, ein schwerwiegender Irrtum oder massives Fehlverhalten, um nur einige wenige Beispiele zu nennen. Und wenn „guten“ Menschen schlechte Dinge passieren, dann ist die Bahn frei für RND. Das Erlebnis selbst, seine Ursachen und Folgen für uns und andere, die Zukunft, all das hält uns gedanklich beschäftigt. Dies ist der Treibstoff, der emotionale Schmerzen und Leiden auf Touren bringt.

In diesem Kapitel erfahren Sie, was RND ist, wie es sich auf negative Emotionen auswirkt und woher Sie wissen, ob Ihr negatives Denken schon so repetitiv geworden ist, dass Sie keine Kontrolle mehr darüber haben. Es werden die Ursachen und Folgen von RND erklärt, Sie bekommen eine Schritt-für-Schritt-Anleitung und Arbeitsblätter, anhand derer Sie die Auslöser für RND und die davon hervorgerufenen Emotionen erkennen lernen. Des Weiteren enthält das Kapitel Hinweise und Empfehlungen, wann der Zeitpunkt gekommen ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Beginnen wir mit dem Beispiel von Rhonda, die von der häufigsten RND-Art, den Sorgen geplagt wird.

Rhondas Geschichte: Die Last der Sorgen

Rhonda sorgt und ängstigt sich seit ihrer Kindheit. Der berufstätigen Mutter, die inzwischen auf die vierzig zugeht, hat es bisher auch nicht an Gelegenheiten dafür gemangelt. Sie sorgt sich um die beruflichen Ambitionen ihres Teenager-Sohns, sobald er sich mit der Spielkonsole statt mit den Hausaufgaben beschäftigt. Terry, ihr Mann, ist übergewichtig und leidet unter Bluthochdruck. Wenn er nach Luft ringt oder nur über Unwohlsein klagt, fürchtet sie, er könne einen Herzinfarkt bekommen. Wegen der unterkühlten, kritischen und strengen Art ihres Chefs zweifelt sie ständig an ihrer Leistung. Selbst relativ triviale Nachrichten setzen ihre Sorgenspirale in Gang; wird zum Beispiel schlechtes Wetter angekündigt, fragt sie sich bange, wie sie zur Arbeit kommen soll. Jede Ungewissheit verwandelt sich in Besorgnis, die sie mit einem Schwall von Angst überrollt. Bei wirklich wichtigen Angelegenheiten jedoch steigert sie sich stundenlang in Zukunftsvisionen aus reinen Katastrophenszenarien hinein und dann prasselt ein unerbittlicher Strom aus Und-was-ist-wenn-Fragen auf sie ein, der sie verunsichert und lähmt. Denn dieser Denkwang führt weder zu Lösungen noch zu neuen Einsichten. Und so mutiert ihre Sorge unweigerlich zu einer „Falle im Kopf“,

die immer stärker wird, je mehr sie dagegen ankämpft. Wie Rhonda geht es Millionen von Menschen.

1.1 Was sind repetitive negative Gedanken?

Wir Menschen sind ständig am Denken. Wir können nur überleben, wenn wir aus der Vergangenheit lernen, die Gegenwart begreifen und uns Vorstellungen von der Zukunft machen. Wir sind planende, problemlösende und logisch folgernde Wesen, immer bestrebt, uns selbst, unsere Umwelt und einander zu verstehen. Der Gedankenstrom ist vorprogrammiert und breit. Er umfasst sowohl Belangloses und geradezu Bizarres als auch Themen von gravierender persönlicher Tragweite. Was uns mehr am Herzen liegt, beschäftigt uns auch gedanklich mehr, und was weniger, können wir leichter wegwischen. Das jedenfalls wäre der perfekte Modus operandi. Aber wir sind nicht perfekt. Unser Denkkapazität kann Amok laufen und viel Kummer bereiten. RND ist nur ein Beispiel.

RND kommt unter anderem bei Depressionen, Angststörungen, Schuldgefühlen, Groll und Scham vor, ganz klar bei Rhondas Sorgen aus dem obigen Beispiel und auch beim Nachgrübeln über etwas, das falsch läuft, etwa so: „Warum habe ich so mit Depressionen zu kämpfen?“ „Was stimmt nicht mit mir?“ „Warum schaffe ich das nicht?“ „Warum habe ich so viele Verluste erlitten?“ Und bei Schuldgefühlen: „Ich wünschte, ich hätte meine Kinder nicht so streng behandelt und so viel von ihnen verlangt.“ „Ich hätte das Studium nicht abbrechen dürfen.“ „Ich hätte mehr für meine Rente sparen sollen.“ RND kann sich um Peinlichkeiten und Beschämungen drehen, die im Geiste immer wieder nacherlebt werden, etwa eine wichtige Sitzung, bei der man scharf kritisiert wurde, eine vor lauter Nervosität verpatzte Präsentation oder die Situation, als der Partner einem etwas entgegenhielt, das man ihm verheimlichen wollte, weil es so peinlich ist. RND kann auch die Form von Groll annehmen, der bei Erinnerungen aufkommt, zum Beispiel an die unfaire Kritik durch eine enge Freundin oder an eine Situation, als man sich besonders viel Mühe gab und doch nur Undankbarkeit erntete oder wie man für eine Entscheidung oder Handlung ungerecht abgestraft wurde.

Fühlen Sie sich von den Beispielen angesprochen? Oder sind Sie immer noch unschlüssig, ob Ihr Problem überhaupt mit RND zu tun hat? Um diese Frage zu beantworten, hilft es zu wissen, was genau RND ist. Definiert wird es so: *ein ständig wiederkehrender negativer Gedanke, der noch dazu passiv, selbstbezogen und unkontrollierbar ist* (Ehring & Watkins 2008) und praktisch von jedem negativen Erlebnis ausgelöst werden kann. Finden Sie anhand der folgenden *sieben Haupteigenschaften von RND* heraus, ob Sie davon betroffen sind.

1. *Repetitiv*: Man denkt immer wieder denselben Gedanken, obwohl man sich jede Mühe gibt, es nicht zu tun. Insofern handelt es sich bei RND um eine Art Starrköpfigkeit oder Engstirnigkeit. Selten über den eigenen Tellerrand hinausschauend, kreist man um dasselbe negative Thema, das mit der eigenen Person oder einem unangenehmen Erlebnis zu tun hat. Rhonda zum Beispiel macht sich häufig Sorgen, ob ihr Job in Gefahr ist. Dabei kommen ihr immer wieder dieselben Zweifel an ihrer Leistungsfähigkeit und der Qualität ihrer Arbeit.

2. *Negativ*: Grundsätzlich können alle Gedanken repetitiv sein, weil aber die negativen das Wohlbefinden bedrohen, sind sie besonders potent. Wenn es uns nicht so gut geht, schenken wir eher ihnen Gehör. So rührt Rhondas Besorgnis ja nicht von positiven, sondern von negativen Zukunftsvisionen und deren unmittelbar möglichen negativen Folgen.
3. *Intrusiv*: RND ist aufdringlich, d. h., die Gedanken brechen in den Kopf ein wie Räuber in der Nacht. Sie verschaffen sich unbemerkt Zugang, tauchen plötzlich auf als Bilder oder Erinnerungen und schon landet man in der Falle. Wie bei Rhonda: Mitten bei der Arbeit taucht bei ihr plötzlich das Bild ihres Sohns auf, wie er in der Schule sitzt. Dann drehen sich ihre besorgten Gedanken ausschließlich um seine Zukunft und seinen mangelnden Ehrgeiz, sodass sie sich kaum noch auf ihre Aufgabe konzentrieren kann.
4. *Hartnäckig*: Hat das negative Denken erst einmal eingesetzt, lässt es sich nicht so ohne Weiteres abschütteln und bleibt förmlich „kleben“. Dann wird es eng und ungemütlich im Kopf; man kann die Aufmerksamkeit nicht mehr auf Positives richten, sondern tendiert einseitig zum Negativen. So geschieht es auch Rhonda: Sobald sie von der Sorge über den mangelnden Ehrgeiz ihres Sohns heimgesucht wird, kann sie kaum noch an etwas Positives denken. Diese Unfähigkeit, sich von negativem Denken zu lösen, ist bei Depression besonders auffällig.
5. *Unkontrollierbar*: In der RND-Falle fühlt es sich manchmal an, als ob Sie verrückt würden. Sie möchten so sehr an etwas anderes denken oder eine positivere Einstellung haben, kehren jedoch schnell wieder zu Ihrer negativen zurück. Macht sich Rhonda Sorgen über ihre finanzielle Situation, sagt sie sich immer wieder beruhigend: „Alles wird gut, das wird schon wieder.“ Aber so richtig überzeugt das nie. Obwohl sie weiß, wie irrational eine finanzielle Katastrophe ist, bleibt sie gedanklich daran hängen. Manchmal gerät ihre Besorgnis derart außer Kontrolle, dass sie an ihrem Verstand zweifelt und glaubt, die Selbstbeherrschung zu verlieren.
6. *Abstrakt*: Die Art, über sich selbst oder negative Erlebnisse nachzudenken, ist allgemein, hypothetisch und realitätsfern (Watkins 2016). So sind Rhondas sorgenvolle Gedanken um die Zukunft ihres Sohns eher unfokussiert. Sie hat nur ein vages Bild von ihm als „gescheiterter Erwachsener“ und gibt sich selbst als schlechte Mutter die Schuld dafür. Sie denkt nie konkret nach, beispielsweise über den Grund für die Aufsässigkeit des Jugendlichen oder was „gescheitert“ genau heißt.
7. *Passiv*: Meistens rutscht man wie von selbst ins RND hinein, absichtslos, ohne es wirklich zu wollen. Auch Rhonda muss nichts dafür tun, um wegen der schulischen Leistung ihres Sohns zu bangen. Es trifft sie im Gegenteil aus heiterem Himmel, hält sie über mehrere Stunden lang beschäftigt und geht ihr noch lange im Hinterkopf herum, auch während sie eigentlich anderweitig beschäftigt ist.

Die Haupteigenschaften des RND sind noch einmal in Abbildung 1.1 zusammengefasst. Da Sie nun wissen, worum es sich handelt, können Sie die folgende Übung machen, um einzuschätzen, ob Sie davon betroffen sind.

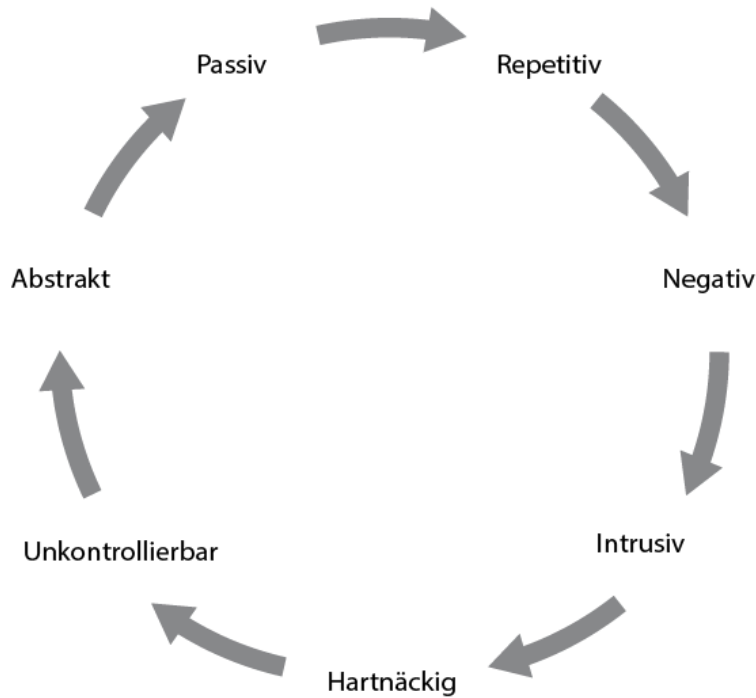


Abbildung 1.1: Die Haupteigenschaften repetitiven negativen Denkens (RND)



ÜBUNG: Negative Erlebnisse und Gedanken

1. Schritt: Führen Sie bis zu drei negative Erlebnisse auf, über die Sie häufig nachdenken.

1. _____

2. _____

3. _____

2. Schritt: Schreiben Sie alle negativen Gedanken auf, die mit mindestens einem Erlebnis zusammenhängen und immer wiederkehren. Falls Sie noch andere negative Gedankenschleifen haben, die nicht mit diesem Erlebnis zusammenhängen, können Sie sie ebenfalls auf den dafür vorgesehenen Leerzeilen notieren. Sollten Ihnen noch weitere belastende Erlebnisse mit den dazugehörigen repetitiven negativen Gedanken einfallen, schreiben Sie sie mit auf und verwenden Sie bei Bedarf zusätzliches Papier.

1. _____

2. _____

3. _____

3. Schritt: Schauen Sie sich noch einmal die Abbildung mit den sieben Eigenschaften des RND an. Sind Ihre Gedanken so beschaffen? Kreuzen Sie in der folgenden Liste die zutreffenden Adjektive an.

1. Negativer Gedanke	2. Negativer Gedanke	3. Negativer Gedanke
<input type="checkbox"/> repetitiv	<input type="checkbox"/> repetitiv	<input type="checkbox"/> repetitiv
<input type="checkbox"/> negativ	<input type="checkbox"/> negativ	<input type="checkbox"/> negativ
<input type="checkbox"/> intrusiv	<input type="checkbox"/> intrusiv	<input type="checkbox"/> intrusiv
<input type="checkbox"/> hartnäckig	<input type="checkbox"/> hartnäckig	<input type="checkbox"/> hartnäckig
<input type="checkbox"/> unkontrollierbar	<input type="checkbox"/> unkontrollierbar	<input type="checkbox"/> unkontrollierbar
<input type="checkbox"/> abstrakt	<input type="checkbox"/> abstrakt	<input type="checkbox"/> abstrakt
<input type="checkbox"/> passiv	<input type="checkbox"/> passiv	<input type="checkbox"/> passiv

Wenn Sie die meisten Punkte angekreuzt haben, dann erfüllt Ihre Art, über belastende Erlebnisse zu denken, die Kriterien für RND, was bedeutet, dass Sie wahrscheinlich davon betroffen sind. Für mehr Gewissheit müssten Sie allerdings zusätzliche Tests machen. Falls Sie im ersten Übungsteil mehr als drei belastende Erlebnisse aufgeführt haben und diese näher betrachten wollen, können Sie sich diese Übung zusätzlich downloaden und Ihre mutmaßlich nach dem RND-Muster gestrickten Gedanken sowie die dazugehörigen Erlebnisse auf die im dritten Schritt aufgeführten Eigenschaften überprüfen.

Jetzt haben Sie einen Vorgeschmack davon bekommen, was RND ist. Wenn Sie die restlichen Übungen dieses Kapitels gemacht haben, können Sie, wenn Sie wollen, die in Schritt 2 erstellte Liste Ihrer wiederkehrenden negativen Gedanken überarbeiten. Sollte Ihnen diese Ersteinschätzung schwergefallen sein, hilft Ihnen die folgende Checkliste, Ihre negativen Gedanken und Gefühle noch umfassenderer und gründlicher zu ermitteln.

1.2 RND: Testen Sie sich

Möglicherweise ist Ihnen noch immer nicht ganz klar, welche Rolle RND bei Ihren Angstzuständen, Depressionen oder negativen Emotionen genau spielt. Vielleicht sind Sie so sehr auf Probleme und emotionalen Leidensdruck fixiert, dass Sie sich noch nicht für *den Einfluss Ihrer Denkweise auf Ihre seelische Verfassung* interessiert haben. Arbeiten Sie die Checkliste trotzdem durch, um sich ein detailliertes Bild von den in der vorigen Übung aufgeführten negativen Gedanken zu machen.

ÜBUNG: Die Checkliste zum RND

Kreuzen Sie diejenigen Aussagen an, die auf Ihre negativen Gedanken aus der vorigen Übung zutreffen.

- Mein negativer Gedanke über mich selbst oder ein Erlebnis geht mir immer wieder durch den Kopf.
- Der Gedanke taucht täglich mehrmals auf.
- Habe ich erst einmal angefangen, das zu denken, kann ich nicht damit aufhören.
- Ich habe wiederholt dieselben negativen Gedanken, mit nur minimalen thematischen oder inhaltlichen Variationen.
- Der negative Gedanke zieht mich irgendwie unwiderstehlich an, dabei will ich ihn gar nicht denken.
- Ich bleibe an dem Gedanken hängen und kann meine Aufmerksamkeit auf nichts anderes mehr richten.
- Mein Kopf fühlt sich an, als wäre da eine zerkratzte Schallplatte; die Nadel bewegt sich einfach nicht weiter, ich bleibe immer wieder an derselben Stelle hängen.
- Obwohl ich in Bezug auf dieses Problem schon so oft hin- und herüberlegt habe, bin ich seiner Lösung noch kein Stück nähergekommen.
- Ich schaffe es nicht, optimistischer oder hoffnungsvoller über mich oder was ich erlebe zu denken.
- Allen Bemühungen zum Trotz kann ich diese Situation oder Erfahrung nicht vergessen.
- Ich verbringe ziemlich viel Zeit mit negativen Gedanken über mich oder über das, was ich erlebe.
- Meine wiederkehrenden negativen Gedanken über mich, mein Leben oder meine Zukunft sind stärker als ich.
- Ich frage mich oft, was mit mir nicht stimmt oder warum mir schlimme Dinge passieren.
- Meine repetitiven negativen Gedanken enthalten jede Menge Selbstvorwürfe und Kritik.
- Meine Stimmung verschlechtert sich immer, wenn ich negativ über mich oder das Erlebnis nachdenke.

Es gibt zwar keine festgelegten Grenzwerte für die RND-Checkliste, doch zehn oder mehr Kreuze sprechen dafür, dass Ihre negative Denkweise die Kriterien für RND erfüllt.

Die Aussagen basieren auf psychometrischen Studien zu bewährten RND-Fragebögen, beispielsweise dem Perseverative Thinking Questionnaire (Ehring et al. 2011)¹, dem Repetitive Thinking Questionnaire (McEvoy, Mahoney & Moulds 2010) und der Ruminative Responses Scale (Trenor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema 2003).