



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



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

DAVID A. CLARK

NEGATIVE GEDANKEN BEWÄLTIGEN

HILFE FINDEN BEI SORGENVOLLEM GRÜBELN, SCHAM
UND ANDEREN BELASTENDEN GEFÜHLEN

EIN ARBEITSBUCH

Aus dem Englischen von
Claudia Campisi

Junfermann Verlag
Paderborn
2022



Copyright	© der deutschen Ausgabe: Junfermann Verlag, Paderborn 2022
Originalausgabe	Copyright © 2020 by David A. Clark
	Translated from the English language: <i>The Negative Thoughts Workbook: CBT Skills to Overcome the Repetitive Worry, Shame, and Rumination That Drive Anxiety and Depression</i> . 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	Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0319-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0317-9 (EPUB), 978-3-7495-0316-2 (Print), 978-3-7495-0318-6 (EPUB für Kindle).

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung.....	11
1. Die Fallen im Kopf – und wie man sie erkennt	15
1.1 Was sind repetitive negative Gedanken?	16
1.2 RND: Testen Sie sich.....	19
1.3 Erkennen Sie Ihre Trigger	20
1.4 Die Falle im Kopf: Was RND anrichtet	22
1.5 Wann professionelle Hilfe angesagt ist	24
2. Das Kontrollparadox – und wie man damit umgeht	27
2.1 Eisbären und das Paradox mentaler Kontrolle	27
2.2 Loslassen.....	29
2.3 Die falschen Kontrollstrategien.....	32
2.4 Das Denken effektiv steuern.....	34
3. Sorge – und wie man sie sich abgewöhnt.....	39
3.1 Der unwiderstehliche Drang zur Sorge	40
3.2 Sorge: Testen Sie sich	43
3.3 Die zwei Gesichter der Sorge	44
3.4 Effektives Problemlösen	46
3.5 Sorgen entkatastrophisieren	52
3.6 Effektives Entkatastrophisieren	58
4. Grübeln – und wie man aus dem Karussell aussteigt	61
4.1 Zwei Arten des Grübelns	62
4.2 Grübeln: Testen Sie sich	63
4.3 Verfehlte Ziele neu überdenken	65
4.4 Frag nicht „warum“, sondern „wie“	70
4.5 Von „Innen“ nach „Außen“	75
5. Reue – und wie man über sie hinwegkommt	79
5.1 Hätte, sollte, wäre, könnte.....	80
5.2 Reue: Testen Sie sich.....	83
5.3 Prüfen Sie Ihre Optionen	86
5.4 Die Diskrepanz verkleinern.....	89
6. Scham – und wie man ihr in die Augen schaut	95
6.1 Gesehen werden.....	95
6.2 Scham: Eine „unwürdige“ Emotion.....	96
6.3 Verlegenheit und Scham.....	97
6.4 Scham: Testen Sie sich	100
6.5 Eine gesündere Einstellung entwickeln	102
6.6 Die Schande abschütteln	107

7. Demütigung – und wie man sie verarbeitet.....	113
7.1 Die Emotion der Demütigung.....	113
7.2 Demütigung: Testen Sie sich.....	116
7.3 Das Wichtigste zuerst: Schluss mit der Demütigung.....	119
7.4 Demütigung reduzieren (1): Mitgefühl für sich selbst.....	119
7.5 Demütigung reduzieren (2): Das Gute in mir.....	124
 8. Groll – und wie man ihn loslässt.....	 127
8.1 Wenn aus Groll Feindseligkeit wird.....	128
8.2 Groll: Testen Sie sich.....	130
8.3 Konfrontieren Sie sich mit Ihrem Groll.....	133
8.4 Dankbarkeit	133
8.5 Vergebung.....	137
 Zum Abschluss.....	 143
Danksagung.....	145
Literatur.....	147
Über dieses Buch.....	149
Die Autoren.....	151

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 nacheinan-

der 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 auf Seite 7. 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.

