

- ▶ »Wie schaffe ich es, mich so zu motivieren, dass ich mich überwinde, das zu machen, was mir langfristig nützt und guttut?«

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

In Kapitel 1, beleuchten wir genauer, was GFT ist, wie sie entsteht, ab wann sie zum Problem wird und wie man sie abbaut.

Im zweiten Kapitel betrachten wir, welche speziellen Typen von GFT es gibt und wie deren Auswirkungen aussehen. Anschließend beschäftigen wir uns in Kapitel 3 mit der Selbstdiagnose und suchen nach eigenen GFT-Konzepten. Dazu lernen Sie hilfreiche Werkzeuge kennen und anzuwenden.

Im vierten Kapitel prüfen wir die herausgearbeiteten eigenen GFT-Konzepte auf Schädlichkeit. Auch hierfür lernen Sie hilfreiche Methoden kennen und umzusetzen. Schädliche GFT-Muster werden in Kapitel 5 durch angemessene Konzepte ersetzt. Wir betrachten, wie man auf gesunde Weise mit Frustrationen umgeht und wie man diese neuen Erkenntnisse verinnerlicht, um sie künftig im Alltag anwenden zu können.

Damit dabei nichts schief läuft, beleuchten wir in Kapitel 6 noch einige Stolpersteine im Veränderungsprozess.

■ Tipp

In allen Kapiteln finden Sie Übungsaufgaben. Damit das Gelernte nicht allzu schnell im Vergessen versandet, sollten Sie alle Aufgaben schriftlich machen. Das dient nicht nur dem besseren Lernerfolg, sondern auch dazu, es immer wieder nachlesen zu können. – Ja, das ist lästig. Aber das ständige Wiederholen hilft enorm, neues Wissen möglichst schnell im Alltag umsetzen zu können.

Im Anhang finden Sie Arbeitsblätter, die auch als Online-Materialien kostenfrei zur Verfügung stehen. Mit ihrer Hilfe können Sie die vermittelten Inhalte reflektieren, auf die eigene Person umsetzen und dann im Alltag trainieren. Zudem wird hier weiterführende, vertiefende Literatur angegeben.

■ Hinweis

Wer bereits das Grundlagenbuch »Im Gefühlsdschungel« (Stavemann, 2018) oder das Buch »... und ständig tickt die Selbstwertbombe« (Stavemann, 2020) zum Bearbeiten von Selbstwertproblemen durchgearbeitet hat (Literaturangaben im Anhang), wird beim Beschreiben der therapietypischen Vorgehensweise auf Inhalte stoßen, die bereits dort beschrieben wurden. Das ist insofern unvermeidbar, als sich die therapeutische Methodik nicht dadurch ändert, dass wir in diesem Buch den Fokus auf einen speziellen Problembereich richten. Um auch denjenigen, die obige Titel noch nicht kennen, ein schlüssiges Veränderungskonzept darlegen zu können, ohne ständig auf diese Literatur verweisen zu müssen, werden die therapeutischen Prinzipien und Vorgehensweisen hier erneut dargelegt. Was ist und wie funktioniert Kognitive Verhaltenstherapie?

Die in diesem Buch dargestellten Strategien und Veränderungsmöglichkeiten beziehen sich auf Inhalte der Kognitiven Verhaltenstherapie. Dies ist das am häufigsten wissenschaftlich untersuchte Therapieverfahren mit den nachweislich höchsten Erfolgsaussichten. Wie bereits ihre Vorgänger in der Antike legen auch moderne Kognitive Verhaltenstherapeuten besonderes Gewicht darauf, verinnerlichte Normen und Wertmaßstäbe zu erkennen und zu überprüfen – denn wenn diese Denkmuster unangemessen sind, können daraus gefühlsmäßige Probleme entstehen – auch GFT-Probleme. Diese Therapeutinnen und Therapeuten bemühen sich also zunächst um ein Verändern von belastenden, krank machenden Denkmustern und trainieren dann mit ihren Klientinnen und Klienten, die neu erarbeiteten Erkenntnisse mithilfe strukturierter Arbeits- und Übungsprogramme im Alltag umzusetzen.

Konzepte als Ursache für emotionale Probleme und schädliche Verhaltensmuster. Der Ausdruck »Kognitive Verhaltenstherapie« mag manchen zu der Schlussfolgerung verleiten, es ginge hier in

erster Linie um das Verändern von Verhaltensweisen, und besonders Menschen mit GFT glauben häufig, dass es lediglich darauf ankomme, sich künftig anders zu verhalten. Das hieße jedoch, Ursache und Wirkung miteinander zu verwechseln, denn unsere verinnerlichten Einstellungen, Normen, Ziele und Konzepte bestimmen – meist ohne dass wir uns dessen bewusst sind –, wie wir uns in bestimmten Situationen aufführen. Und ganz ehrlich: Wer von uns wüsste nicht bereits, was er eigentlich gestern hätte tun müssen, um nicht heute diese unangenehmen Konsequenzen des gestrigen Vermeidens aushalten zu müssen? Das wir es dann trotzdem nicht getan haben, liegt an unseren Einstellungen und Konzepten, weil wir z. B. wieder einmal *gedacht* haben:

- ▶ »Morgen ist auch noch ein Tag.«,
- ▶ »Andere sollten das für mich erledigen.«,
- ▶ »Das ist mir zu lästig, das will ich nicht!« oder
- ▶ »Mir sollte man so etwas nicht zumuten!«

Wenn Menschen mit GFT bestimmte Verhaltensweisen oder Fähigkeiten nicht gelernt haben, dann liegt das meist daran, dass sie dies für unzumutbar oder zu lästig hielten und es aus Bequemlichkeit vermieden haben, sich damit zu beschäftigen. Aufgrund dieser verinnerlichten Einstellung und den damit einhergehenden unangenehmen Gefühlen, wie z. B. Ärger oder Angst, entscheiden sie sich, sich *lieber nicht* mit bestimmten Situationen, Personen oder Sachen so auseinanderzusetzen, wie es notwendig wäre, um nicht unter den nachfolgenden langfristig negativen Konsequenzen zu leiden.

Hat jemand Probleme mit GFT, ist die Ursache dafür also in den typischen GFT-Konzepten zu suchen und nicht in den Verhaltensreaktionen. Diese ursächlichen Konzepte gilt es zu verändern, wenn man die daraus hervorgehenden Gefühle und die anderen Konsequenzen von GFT nicht mehr ertragen mag.

Denn um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Nicht die Konsequenzen von Vermeidungsverhalten machen unzufrieden oder krank. Es ist dann eben so, wie es ist. Wer das so akzeptiert, hat damit kein unangemessenes Problem. Das entsteht erst

dadurch, dass man etwas für *unerträglich lästig* hält, klagt, dass es anders sein sollte, als es ist oder dass man Erwartungen an die Umwelt oder das Schicksal einfordert. Und das sind Einstellungen und Konzepte. *Sie* sind dafür verantwortlich, dass es uns dann so schlecht damit geht. *Durch sie* entstehen die Defizite oder unangemessenen Verhaltensweisen, die längerfristig zu psychischen Beschwerden und nachfolgend auch zu weiteren Verhaltenseinschränkungen führen.

■ Fazit

Die Art zu denken bestimmt Gefühle und Verhalten. Ist man mit den Konsequenzen eigenen Verhaltens unzufrieden, muss man zunächst das Denkmuster erkennen, das dieses Verhalten bewirkt. Verändert man es, kommt man zu anderen Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen.

Wer lediglich Verhaltensweisen ändert und nicht das verantwortliche Konzept, erreicht keine dauerhafte Veränderung.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um ein GFT-Problem loszuwerden. Entweder

- ▶ man ändert das Konzept, das die beklagten Konsequenzen verursacht, oder
- ▶ man behält dieses Konzept bei und akzeptiert klaglos die Konsequenzen daraus.

Achtung: Frustrationsalarm!

Dieses Buch wirkt nicht von allein – auch wenn man es sorgfältig gelesen hat. Um daraus positive Effekte für sich selbst zu erreichen, müssen die neu gewonnenen Erkenntnisse im Alltag umgesetzt werden, und das ist nicht ohne intensives Üben möglich. Und leider ist das noch nicht alles, was an Mühe auf Sie zukommt, denn es gibt noch weitere, problemtypische Frustrationshürden.

So werden *Forderer* sich vermutlich häufig ärgern. Entweder weil sie durch das Gelesene nicht in ihrer Sicht bestärkt werden oder wenn sie gar auf Sichtweisen stoßen, die sie überhaupt nicht teilen.

Vermeider werden enttäuscht sein, dass auch dieses Buch allein nichts bewirken kann und wenn sie feststellen: »Das ist ja verdammt lästig. Und dafür hab' ich all das hier gelesen?« Spätestens im Abschnitt »Sinnvolle Übungen planen und durchführen« werden viele den Drang verspüren, das Buch zur Seite zu legen, denn dies klingt nicht nur nach Unbequemlichkeit und Anstrengung – es ist genau das. Aber es ist unerlässlich, um aus den oben beschriebenen Problemen herauszukommen. Damit hätten wir dann auch das Hauptproblem der Vermeider am Wickel: der ewige Kampf mit dem inneren Schweinehund. Leider wird Ihnen auch dieses Buch nicht die Mühsal abnehmen können, sich immer wieder aufs Neue mit Ihrem inneren Schweinehund auseinanderzusetzen. Aber es kann Ihnen sinnvolle, hilfreiche Strategien an die Hand geben, damit Sie diesen Kampf künftig immer häufiger und dauerhafter gewinnen.