

DIE VERBINDUNG ZWISCHEN GEDANKEN UND STIMMUNG

Die Art und Weise, wie wir über Dinge denken - oder was wir uns über eine Situation oder ein Ereignis einreden - beeinflusst, wie wir uns dabei fühlen. Indem wir anders über Dinge und Situationen denken, können wir oft unsere Stimmung verbessern. Zunächst müssen wir jedoch „negative“ (unangenehme und beunruhigende) Gedanken erkennen, wenn wir sie haben.

Lese unten in der linken Spalte die negativen Gedanken durch, die Menschen manchmal haben. Gebe in der rechten Spalte an, ob der jeweilige Gedanke deiner Meinung nach bei jemandem Traurigkeit, Angst/Sorge, Wut, Schuld oder Scham auslösen würde. Diese fünf unangenehmen Gefühle (d. h. Traurigkeit, Angst, Ärger/Wut, Schuld und Scham) gehören zu den häufigsten unangenehmen Gefühlen, die wir alle manchmal empfinden.

Beachte, dass Schuld und Scham ähnlich sind, aber Schuld bedeutet, dass man sich schlecht fühlt wegen etwas, das man getan hat, während Scham bedeutet, dass man sich schlecht fühlt wegen dem, was man ist oder glaubt zu sein. Es kann mehr als eine richtige Antwort geben.

Die erste Antwort wurde bereits angegeben.

Gedanke	Traurigkeit? Angst? Wut? Schuld? Scham?
Egal, wie viel ich lerne, ich werde den Test nie gut bestehen können.	Angst
Mein Lehrer ist so unfair!	
Ich wünschte, ich hätte das nicht getan.	
Ich könnte genauso gut einfach aufgeben.	
Wenn die Leute das über mich wüssten, würden sie mich nicht mögen.	
Alle anderen verstehen, was wir tun... nur ich verstehe es nicht.	
Meine beste Freundin hat mich heute auf dem Flur nicht einmal angeschaut - sie muss sauer auf mich sein.	
Wenn ich mein Referat halte, werden die Leute über mich lachen und hinter meinem Rücken reden.	
Wenn ich in diesem Kurs nicht gut abschneide, werde ich nie an die Universität kommen.	
Ich hätte nichts sagen sollen...	
Er sieht sich meine Prüfung an und betrügt mich!	
Niemand will jemals mit mir zusammen sein.	