

# Den „Monolog im Kopf“ erkennen, stoppen, „auskontern“.

## Teil 3

Test-Fragen, um die Behauptungen der „Miesmacher“ zu widerlegen:



### 1. Der Realitäts-Check

1. Beruht diese Behauptung auf Tatsachen? Gibt es einen unbestreitbaren Beleg?
2. Stimmt das immer und unter allen Umständen?  
Würden es andere genau so sehen?
3. Was spricht dagegen?
4. Gibt es Ausnahmen? Welche?
5. Wieviel Prozent beträgt die Wahrscheinlichkeit schätzungsweise, das es anders ist / kommt?
6. Kann ich eine Alternative / andere Sichtweise definitiv ausschließen?

### 2. Der Nützlichkeits-Check

1. Hilft dieser Gedanke mir, mich so zu fühlen / verhalten, wie ich es möchte?
2. Wie werde ich mich fühlen / verhalten, solange ich das glaube?
3. Welche Vorteile / Nutzen hat dieser Gedanke? Welche Nachteile?
4. Was wird geschehen, wenn ich an dieser Behauptung festhalte?
5. Lohnt sich das für mich?

### 3. Der Seiten-Wechsel

1. Gesetzt den Fall, jemand, an dem mir viel liegt, würde so von sich denken.  
Was würde ich ihm sagen wollen?
2. Ich stelle mir ein Kind vor, dass diese Behauptungen über sich glaubt.  
Was kommt mir spontan in den Sinn? Welcher Impuls meldet sich in mir?
3. Welchen Einfluss wird dieser Gedanke vermutlich auf das Kind haben?
4. Was ermöglicht / verwehrt er ihm?
5. Ist der Gedanke gut für das Kind?
6. Was möchte ich diesem Kind sagen?

### 4. Der Alternativen-Check

1. Wie würde ich mich fühlen / verhalten, wenn ich dieser Stimme nicht mehr glauben würde?
2. Was könnte / sollte an die Stelle dessen treten?