

zu sein, dass es dem anderen schlecht geht, egoistisch zu sein, in Streit zu geraten und sich nicht wehren zu können, usw.



Ordnen Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten in ein ABC der Gefühle ein.

Machen Sie sich mit dem Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, Ihrem körperlichen Befinden und Verhalten vertraut. Sie fühlen, wie Sie denken, d.h. machen Sie sich angstvolle Gedanken, dann verspüren Sie Angst. Reden Sie sich ein, dass Sie sich einem anderen gegenüber nicht behaupten können, dann fühlen Sie sich wehrlos. Halten Sie sich für minderwertig und glauben, die Anerkennung anderer zu benötigen, dann müssen Sie sich zwangsläufig unsicher fühlen und Angst vor der Meinung anderer haben. Machen Sie sich hingegen akzeptierende ermutigende Gedanken, fühlen Sie sich selbstsicher und voller Selbstvertrauen. Und das Schöne an diesem Zusammenhang ist: Sie können Ihre Gedanken verändern.



Ebenso wie Sie sich jetzt mit angstvollen Gedanken Angst machen, können Sie in der Zukunft mit beruhigenden Gedanken Selbstvertrauen bewirken.

Nehmen wir einmal an, Sie möchten Ihrer Mutter sagen, dass Ihnen ihre täglichen Anrufe zu viel sind. Sie haben aber Angst, der Mutter Ihren Wunsch mitzuteilen, weil Sie denken, dass Sie dann egoistisch sind und das furchtbar wäre.

Dann können Sie das ABC der Gefühle verwenden, um Situation, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten einzuordnen.

Unter A steht die Situation:

Meine Mutter ruft mich täglich an.

Unter B stehen Ihre Gedanken:

Mir ist ihre Anruferei zu viel. Ich kann ihr das nicht antun, ihr zu sagen, dass mir die Anrufe zu viel sind, dann wäre ich egoistisch. Das wäre furchtbar.

Unter C notieren Sie Ihre Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten:

Ich habe Angst, Nein zu sagen, mir ist schlecht, lasse die Anrufe täglich über mich ergehen.

Nehmen Sie sich nun **die erste Situation** Ihrer Hierarchie zur Hand und ordnen Sie Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten in das ABC der Gefühle ein. Ein Musterblatt zum ABC der Gefühle finden Sie im Anhang. Mehr über diesen Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, Ihren Körperreaktionen und dem Verhalten erfahren Sie im Grundlagentext **<Wie Gefühle entstehen>**.