

Vorlage IBSR-Arbeitsblatt



Dieses Arbeitsblatt kannst du verwenden, wenn du die IBSR-Methode schon ein paar Mal geübt hast. Während du mit den anderen IBSR-Arbeitsblättern jeweils einen bestimmten stressvollen Gedanken untersuchen kannst, hast du auf diesem Arbeitsblatt die Möglichkeit, einen eigenen stressvollen Gedanken deiner Wahl zu untersuchen.

Bitte trage hier deinen stressvollen Gedanken ein.

Im Folgenden findest du eine Anzahl von Fragen und kurzen Aufgaben. Wir haben jeweils auch Platz für deine Notizen gelassen. Um die IBSR-Methode anzuwenden, gehe bitte die Fragen Schritt für Schritt durch und schreibe deine Antworten auf. Lass dir dabei genug Zeit und überspringe bitte keine der Fragen oder Schritte.

Anwendungsbeispiel von Yllka



Wenn du beim Beantworten der Fragen Unterstützung möchtest, schaue gern unsere Anleitungs-Videos an. In diesen siehst du exemplarisch, wie **Yllka** die IBSR-Fragen beantwortet hat. Die **QR-Codes** zu den Anleitungs-Videos findest du jeweils bei den entsprechenden Fragen.

Auswahl einer konkreten Situation



Denke kurz einmal an deine eigenen Erfahrungen während der Lernzeit zurück. Gibt es Situationen, in denen du den Gedanken, den du oben aufgeschrieben hast, tatsächlich schon einmal gehabt hast? Das kann zum Beispiel während des Lernens in der Bibliothek oder in einer Prüfung gewesen sein. Bitte wähle eine dieser Situationen aus und beschreibe diese so präzise wie möglich. Verwende kurze, einfache Sätze. Beschreibe, wo du warst, wann das war und wer bei dir war.



Das Aufschreiben der Situation hilft deinem Gehirn bei der Anwendung der IBSR-Methode. Es ist an dieser Stelle nicht notwendig, dass du die „richtige“ Situation auswählst. Wichtig ist nur, dass du **eine dieser Situationen** aufschreibst. Das wird dir beim Beantworten der nachfolgenden Fragen helfen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



QR-Code zum Anwendungsbeispiel

j) Was verpasst du dabei?



Wenn wir in einem Reaktionsmuster gefangen sind, merken wir oft gar nicht, wie viele andere Möglichkeiten es noch gibt. Überlege einmal, was du übersiehst, wenn der Gedanke dich stresst. Wozu bist du dann nicht in der Lage?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Schritt 2: Und wie wäre es ohne all das?

Ist es nicht erstaunlich, was alles so passiert, wenn wir einen stressigen Gedanken haben? Nun gehe ich mit dir noch einen Schritt weiter. Wir werden deinem Gehirn jetzt helfen, eine neue Erfahrung zu machen. Du sollst nämlich einmal ausprobieren, wie sich dein Leben anfühlen würde, wenn du den stressigen Gedanken nicht hättest. Stell dir einmal vor, du könntest den Gedanken überhaupt nicht denken. So als hättest du ihn noch nie in deinem Leben gehört. Wie wäre dein (Uni-)Leben dann? **Lass es uns einmal gemeinsam anschauen!**



a) Wie würdest du für die Uni lernen, wenn du den Gedanken nicht hättest?



Fällt es dir schwer, dir das vorzustellen? Dann gehe mental noch einmal deine bisherigen Antworten durch. Wie wäre dein Uni-Leben, wenn alle Reaktionen, die du aufgeschrieben hast (Gefühle, Körperwahrnehmungen und Erinnerungen), nicht da wären?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Umkehrung ins Gegenteil



Füge für die Umkehrung deines stressvollen Gedankens das Wort «**nicht**» an der passenden Stelle ein bzw. streiche ein vorhandenes «~~nicht~~». Dazu zwei Beispiele:

1. Der Gedanke «Ich bin unfähig.» wird zu «Ich bin **nicht** unfähig.» umgekehrt.
2. Der Gedanke «Ich bin nicht in der Lage.» wird zu «Ich bin ~~nicht~~ in der Lage.» umgekehrt.

Probiere es gleich einmal selbst aus!

Bitte trage hier noch einmal deinen stressvollen Gedanken ein.

Bitte trage hier den umgekehrten Gedanken ein.



Wow! Könnte das auch stimmen? Findest du für deine eigene Situation Beispiele?



Mache dir im folgenden Textfeld ein paar Notizen zu deinen Überlegungen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wenn es dir schwerfällt, Beweise für das Gegenteil zu finden, stress dich nicht! An dieser Stelle kannst du kreativ sein. Probiere es einfach einmal aus. Je öfter du das machst, desto leichter wird es dir fallen! Und dein Gehirn übt dabei ganz spielerisch, einmal die Perspektive zu wechseln.

d) Was sind deine neuen Erkenntnisse?



Was ist jetzt neu, frisch oder klar für dich, was dir vorher nicht klar war? Schau genau hin, auch ganz kleine Sachen sind wichtig!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Schritt 3: Und nun geht es an die praktische Umsetzung!

Gemeinsam mit **Vanessa** hast du dir angeschaut, welche Konsequenzen es hat, wenn du den stressigen Gedanken hast. Dann hast du mit **Yilka** ausprobiert, wie sich dein Leben anfühlen würde, wenn du den Gedanken nicht hättest. Und ihr habt gemeinsam geschaut, welche Argumente es für diese neue Sichtweise geben könnte.



Ich möchte jetzt gemeinsam mit dir ausprobieren, wie du deine neuen Erkenntnisse auch aktiv in deinen Alltag integrieren kannst. Mit ganz kleinen Schritten kannst du deinem Gehirn nämlich dabei helfen, sich weiter umzuprogrammieren.

Dadurch wird es dir in der Zukunft immer leichter fallen, für die Uni zu lernen und in den Prüfungen zu zeigen, was du alles drauf hast!

a) Was sind deine nächsten konkreten Schritte?

Welcher spezifische, konkrete nächste Schritt ist jetzt nach der Untersuchung des Gedankens klar für dich? Gibt es irgendeine Erkenntnis, die du in deinem Leben konkret umsetzen möchtest?



Schreibe diese in das folgende Textfeld. Je präziser du sie formulierst, desto leichter wird dir die Umsetzung fallen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



b) Räume mögliche Hindernisse gleich aus dem Weg!

Dein nächster Schritt ist jetzt also klar. Nun lass uns planen, wie du ihn im Alltag konkret umsetzen kannst. Dafür nutzen wir einen sogenannten «Wenn-Dann-Plan». Die Forschung zeigt, dass ein solcher Plan sehr gut als Erinnerungshilfe funktioniert.

Hier ein Beispiel:

Angenommen, du hast dir als nächsten konkreten Schritt vorgenommen, mit Karteikarten zu lernen. Du planst, jeden Tag 20 Karteikarten während der Heimfahrt im Zug zu wiederholen.

Dein Wenn-Dann-Plan könnte dann lauten:

Wenn ich mich im Zug hingesetzt haben, dann wiederhole ich 20 Karteikarten.

c) Dein eigener Wenn-Dann-Plan

Probiere es gleich einmal selbst aus!



Überlege dir bitte eine Situation, in der du deinen nächsten Schritt konkret umsetzen willst. Je präziser du diese Situation definierst, desto besser! Trage diese Beschreibung gleich in den **Wenn-Teil** ein. Den von dir geplanten nächsten Schritt kannst du nun in den **Dann-Teil** schreiben. Du wirst sehen, du erinnerst dich in Zukunft viel besser an deinen Vorsatz!

Wenn...

.....
.....

dann...

.....
.....

d) Wer könnte dich bei der Umsetzung deines Plans unterstützen?

Würdest du deine nächsten Schritte gerne jemandem mitteilen? Dies kann dich dabei unterstützen, an diese Schritte zu denken, bis du sie irgendwann automatisch ausführst. Hast du eine Idee, mit wem du darüber sprechen könntest?



Schreib dir auf, wer dich unterstützen könnte. Alternativ kannst du deinen Wenn-Dann-Plan auch drei Mal leise vor dich hersagen.

Dein Unterstützungsteam



.....

.....

.....

.....

Selbst-Bewertung deines Stresslevels

Wie stressig ist der Gedanke **jetzt** für dich? Hat sich etwas verändert?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									extrem stressig