













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 «*ich habe keine Kontrolle über meine Gedanken.*» dich stresst. Wozu bist du dann nicht in der Lage?

.....

.....

.....

.....

.....

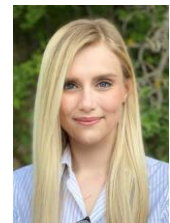
.....

.....



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

«Du hast Kontrolle über deine Gedanken.»



Wow! Könnte das auch stimmen? Findest du für deine eigene Situation Beispiele? Hier sind einige Argumente und Anregungen, die ich für mich gefunden habe.

Ob wir es wollen oder nicht: Gedanken kommen und gehen. Eine Möglichkeit, mit deinen Gedanken konstruktiv umzugehen (anstatt sie kontrollieren zu wollen), wendest du gerade an, indem du die IBSR-Methode ausprobierst. Zudem kannst du einmal überlegen, bei welchen Gelegenheiten es dir in der Vergangenheit gelungen ist, dich auf den Lernstoff zu konzentrieren. Was hat dir damals geholfen? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen?



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 *«ich habe keine Kontrolle über meine Gedanken.»* **jetzt** für dich? Hat sich etwas verändert?

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

## Wie geht es weiter?

Erst einmal möchten wir dich beglückwünschen! Wenn du das IBSR-Arbeitsblatt bis hierher ausgefüllt hast, hat sich dein Gehirn ganz schön ins Zeug gelegt! Gönn ihm jetzt eine Pause. Und schau in den nächsten Tagen einmal, ob du bereits Veränderungen bemerkst.



Oft kommt es vor, dass unser Verstand sagt: «Das war ja alles ganz gut, aber...». Das kennen wir sehr gut aus unserer eigenen Erfahrung. Es stimmt ja auch! Wir haben in unserem Leben schon ganz viele Erfahrungen gemacht. Und diese umzulernen, ist nicht mit dem Ausfüllen eines Arbeitsblattes getan. Die gute Nachricht ist, dass du in diesem Arbeitsbuch noch 61 weitere IBSR-Arbeitsblätter findest. Schau in den nächsten Tagen noch einmal die Gedanken-Listen aus **Teil 2** durch. Welche weiteren Gedanken stressen dich auch noch? Suche dir im Anhang die passenden IBSR-Arbeitsblätter heraus und fülle sie ebenfalls aus. Übung macht den Meister! Du wirst sehen, dass es dir mit der Zeit immer leichter fällt, die IBSR-Fragen zu beantworten. Und du wirst schon bald die Veränderungen bemerken!

Wenn du die IBSR-Methode schon eine Weile geübt hast, möchtest du dir vielleicht weitere Gedanken ansehen, die hier im Arbeitsbuch nicht aufgelistet sind. Kein Problem! Mit der IBSR-Methode kannst du grundsätzlich jeden Gedanken überprüfen, der dich stresst, anspannt, aufregt usw. Das gilt nicht nur für den Bereich «Unistress», sondern auch für dein sonstiges Leben, zum Beispiel wenn du Stress mit deinen Eltern oder Freund\*innen hast. Ganz am Ende von **Anhang 1** haben wir ein weiteres IBSR-Arbeitsblatt eingefügt, in dem noch kein Gedanke drinsteht. Dieses Arbeitsblatt kannst du als Vorlage benutzen, wenn du weitere Gedanken untersuchen willst.