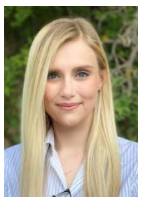
IBSR-Arbeitsblatt 22

«Ich setze mir zu hohe Ziele.»

Stressvoller Gedanke

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 obenstehenden Gedanken 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

Selbst-Bewertung deines Stresslevels

Wie stressig ist der Gedanke jetzt im Moment für dich?

❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
1 gar nicht stressig	2	3	4	5	6	7	8	9	10 extrem stressig

Schritt 1: Was passiert, wenn du diesen Gedanken hast?

In **Teil 1** hast du gelernt, dass in aktuellen Situationen regelmässig alte Erfahrungen im Gehirn abgerufen werden, die dann dein Denken, Fühlen und Handeln bestimmen. Normalerweise geht das so blitzschnell, dass du es gar nicht wirklich bemerkst.

In **Schritt 1** wollen wir uns daher zunächst einmal in Zeitlupe ansehen, was alles passiert, wenn du den Gedanken «Ich setze mir zu hohe Ziele.» hast. Vielleicht wird dir dabei schon die eine oder andere Erkenntnis kommen. Und ganz nebenbei lernt dein Gehirn, dass es ungefährlich ist, sich das einmal näher anzuschauen.

a) Welche Gefühle löst der Gedanke aus?

Beobachte einmal, welche Gefühle du bei dir wahrnimmst, wenn du diesen Gedanken hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn es dir schwerfällt, deine Gefühle zu benennen, schaue bitte in die Emotions-Listen, die du bereits in **Teil 1** kennengelernt hast. Du findest sie auch noch einmal in **Anhang 3** ganz am Ende des Arbeitsbuches.

b) Welche Körperempfindungen lösen diese Gefühle aus?

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Körper. Wo spürst du es in deinem Körper, dass du diese Gefühle hast? Vielleicht im Bauch, in der Brust oder im Kopf? Wie machen sich diese Gefühle in deinem Körper bemerkbar? Kribbelt, drückt oder sticht es? Nimm dir einen Moment Zeit, in dich hinein zu fühlen und deinen Körper zu beobachten.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

c) An welche vergangenen Situationen erinnern dich diese Gefühle?

Nun achte einmal darauf, woher du diese Gefühle bereits kennst. Wann hast du dich schon einmal so gefühlt? Lass deinen Gedanken freien Lauf. Dein Kopf wird dir ganz von allein ein paar Erinnerungen vor Augen führen. Vielleicht hilft es dir, wenn du dazu kurz die Augen schliesst und beobachtest, welche Bilder dir durch den Kopf gehen. Schreibe sie dann im nachfolgenden Textfeld auf.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

d) Was siehst du für deine Zukunft?

Welche Szenarien gehen dir durch den Kopf, wenn du den Gedanken «Ich setze mir zu hohe Ziele.» denkst? Malst du dir aus, eine schlechte Note zu bekommen, die deinen Noten-Schnitt herunterzieht? Vielleicht denkst du auch an mögliche Folgen für dein Studium, deinen Abschluss, deinen Beruf und dein Leben im Allgemeinen? Oder denkst du daran, was andere nun von dir denken? Was befürchtest du, könnte passieren? Beschreibe es bitte im folgenden Textfeld.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

e) Wie behandelst du dich selbst?

Jetzt gehe gedanklich noch einmal die Situationen durch, an die der Gedanke dich erinnert. Beobachte, wie du dich dir selbst gegenüber verhältst. Machst du dir Vorwürfe? Kritisierst du dich selbst? Beschreibe dein Verhalten im folgenden Textfeld.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

f) Womit lenkst du dich selbst ab?

Bleibe gedanklich weiter bei den Situationen, an die dich der Gedanke «Ich setze mir zu hohe Ziele.» erinnert. Gibt es etwas, das du in solchen Situationen immer wieder tust, um dich besser zu fühlen oder abzulenken? Zum Beispiel Süsses essen, Alkohol trinken, fernsehen oder einkaufen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

g) Wie behandelst du andere Personen?

Wie gehst du in solchen Situationen mit anderen um? Wie behandelst du zum Beispiel deine*n Partner*in, deine Freund*innen und deine Familie? Verhältst du dich ihnen gegenüber anders als sonst? Bist du ihnen gegenüber zum Beispiel gereizt oder unfair? Ziehst du dich zurück?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

h) Erkennst du in deinen Reaktionen ein wiederkehrendes Muster?

Schaue dir jetzt noch einmal alle deine Reaktionen an, die du bis jetzt aufgeschrieben hast. Kennst du diese Reaktionen auch aus anderen Situationen? Siehst du etwas, das sich bei dem Gedanken «Ich setze mir zu hohe Ziele.» wie ein Muster wiederholt? Beschreibe deine Erkenntnisse.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

i) Hast du dich inzwischen weiterentwickelt?

Angenommen, dieses Reaktionsmuster beruht tatsächlich auf einer alten Erfahrung. Wieviel Zeit ist inzwischen vergangen? Hast du dich seither weiterentwickelt? Welche neuen Fähigkeiten hast du seither erlangt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 setze mir zu hohe Ziele.» 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b) Wie würdest du dich fühlen, wenn du den Gedanken nicht hättest?

Vielleicht helfen dir die Emotions-Listen, die du bereits in **Teil 1** kennengelernt hast, um deine Gefühle zu benennen. Du findest sie auch in **Anhang 3** des Arbeitsbuches.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

c) Wie würde sich dein Körper dann anfühlen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Könnte es auch anders sein?

Wenn wir von etwas fest überzeugt sind, dann sucht unser Verstand automatisch nach Beweisen dafür, dass unsere Überzeugungen tatsächlich stimmen. Das ist super, wenn unsere Überzeugungen wirklich zu unseren Lebensumständen passen. **Aber was, wenn unsere Überzeugungen inzwischen nicht mehr stimmen?** Dann verpassen wir neue Informationen, die unsere Überzeugungen widerlegen. Und das verhindert letztlich, dass unser Gehirn etwas Neues lernt. Daher lass uns jetzt einmal schauen, ob du Beweise dafür finden kannst, dass in deiner Situation auch genau das Gegenteil von dem was du denkst, der Fall sein könnte! Zu diesem Zweck habe ich für dich deine Überzeugung ins Gegenteil umgedreht. **Ich bin gespannt, was du denkst!**

Umkehrung ins Gegenteil

«Du setzt dir nicht zu hohe Ziele.»

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

Erinnere dich einmal an deine bisherigen Prüfungen. Kannst du deine hohen Ziele in kleinere Unterziele herunterbrechen? Kleinere Ziele haben den Vorteil, dass du auch schneller Erfolge sehen kannst. Viele Studierende motiviert das, am Lernen dranzubleiben. Wie könntest du das umsetzen?

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? Schaue 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 **Yllka** 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 setze mir zu hohe Ziele.» **jetzt** für dich? Hat sich etwas verändert?

❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
1 gar nicht stressig	2	3	4	5	6	7	8	9	10 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! Gönne ihm jetzt eine Pause. Und schaue 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. Schaue 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.