

# Inquiry-Based Stress Reduction



## Arbeitsbuch für Studierende mit Unistress und Aufschiebeverhalten

Dr. Dr. Ann Krispenz

Vanessa Kupfer

Yllka Mehmeti

Katja Stocker



Finanziell gefördert durch das Vize-Rektorat Lehre  
der Universität Bern (Schweiz)  
im Rahmen der Förderung Innovativer Lehre (FIL)



Layout, Grafiken und Texte: Ann Krispenz  
Universität Bern (Schweiz)  
© Copyright 2020



## Schön, dass du da bist!

Bereitet dir der Uni-Alltag Stress? Oder schiebst du das Lernen immer wieder auf? Damit bist du nicht allein! Wir haben ganz ähnliche Erfahrungen gemacht. Das hat uns motiviert, wissenschaftlich zu erforschen, wie man Studierende wie dich unterstützen kann.

Dabei sind wir auf die **Inquiry-Based-Stress-Reduction-Methode** (kurz: IBSR-Methode) gestossen. Diese Methode erleichtert den Umgang mit stressvollen Gedanken, die im Uni-Alltag auftauchen. Wir haben zunächst wissenschaftliche Studien mit Studierenden durchgeführt. Die Ergebnisse unserer Studien zeigen, dass Studierende tatsächlich von der Anwendung der IBSR-Methode profitieren können. Und wir wissen jetzt auch genauer, wie man die IBSR-Methode am effektivsten anwendet.

Alle unsere Erfahrungen haben wir in das vorliegende **IBSR-Arbeitsbuch** gepackt, welches dich dabei unterstützen soll, dich bald von deinem Prüfungsstress bzw. deinem Aufschiebeverhalten zu verabschieden – damit du in den Prüfungen zeigen kannst, was tatsächlich in dir steckt!

Viel Erfolg und Spass beim Anwenden wünschen dir

*Ann, Vanessa & Yllka*







# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1

Ursachen von Unistress und Aufschiebeverhalten	1
Leidest du unter Unistress?	3
Wie entsteht eigentlich Unistress?	10
Und was hilft bei Unistress und Aufschiebeverhalten?	12
Forschungsergebnisse zur IBSR-Methode	12
Hintergründe zur IBSR-Methode	12

## Teil 2

Stressvolle Gedanken finden	13
Welche Gedanken lösen bei dir Stress aus?	15
Was machst du normalerweise, wenn du solche Gedanken hast?	22

## Teil 3

Stressvolle Gedanken untersuchen	23
Das IBSR-Arbeitsblatt	24
Wichtige Vorab-Informationen	24
Die IBSR-Methode selbst ausprobieren	25
Anwendungsbeispiel	25
Anwendungstipps	26

## Anhang 1: IBSR-Arbeitsblätter

29

1. Ich bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.	33
2. Ich bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.	45
3. Ich bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.	57
4. Ich bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.	69
5. Ich bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.	81
6. Ich bin unfähig, mir alle Details zu merken.	93
7. Ich bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.	105
8. Ich bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.	117
9. Ich bin mit dem Lernstoff überfordert.	129
10. Ich bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.	141
11. Ich bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.	153
12. Ich bin schlechter als die Anderen.	165
13. Ich bin zu perfektionistisch.	177
14. Ich bin nicht belastbar.	189
15. Ich kann mir nicht vertrauen.	201
16. Ich kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.	213
17. Ich habe keine Kontrolle über meine Gedanken.	225
18. Ich habe am Studium keinen Spass (mehr).	237
19. Ich sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).	249
20. Ich habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.	261
21. Ich setze mich zu stark unter Druck.	273
22. Ich setze mir zu hohe Ziele.	285
23. Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll.	297
24. Ich muss mir alle Details merken können.	309
25. Ich bekomme meine Angst nicht in den Griff.	321
26. Ich habe unzureichend gelernt.	333
27. Ich habe zu wenig Zeit zum Lernen.	345
28. Ich kann mich nicht motivieren, zu lernen.	357
29. Ich kann nur unter Zeitdruck lernen.	369
30. Ich lasse mich ständig ablenken.	381
31. Ich halte mich nicht an meinen Lernplan.	393
32. Ich komme zu langsam voran.	405
33. Ich schaffe nicht das, was ich mir vornehme.	417
34. Ich verschwende meine Zeit.	429
35. Ich bin unproduktiv.	441
36. Ich schaffe es nicht, mich hinzusetzen.	453
37. Mein*e Dozent*in ist unfair zu mir.	465

38. Mein*e Dozent*in verlangt zu viel von mir.	477
39. Mein*e Dozent*in erklärt mir die Dinge schlecht.	489
40. Ich weiss nicht, was mein*e Dozent*in von mir erwartet.	501
41. Mein*e Prüfer*in fragt mich etwas Gemeines.	513
42. Mein*e Prüfer*in fragt mich etwas Unvorhergesehenes.	525
43. Mein*e Prüfer*in bewertet mich unfair.	537
44. Meine Familie setzt mich unter Druck.	549
45. Meine Freunde setzen mich unter Druck.	561
46. Meine Kommiliton*innen setzen mich unter Druck.	573
47. Die Gesellschaft setzt mich unter Druck.	585
48. Meine Familie wird von mir enttäuscht sein.	597
49. Meine Freunde werden von mir enttäuscht sein.	609
50. Andere unterstützen mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht.	621
51. Andere lenken mich in der Lern- und Prüfungsphase vom Lernen ab.	633
52. Ich bekomme in der Lern- und Prüfungsphase zu wenig Schlaf.	645
53. Ich kann mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht ausruhen.	657
54. Ich habe in der Lern- und Prüfungsphase keine Freizeit mehr.	669
55. Ich vernachlässige in der Lern- und Prüfungsphase andere Lebensbereiche.	681
56. Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf meine Abschlussnote.	693
57. Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf den Erfolg meiner Jobsuche.	705
58. Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine akademische Zukunft haben.	717
59. Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine berufliche Zukunft haben.	729
60. Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine soziale Zukunft haben.	741
61. Wenn ich scheitere, werde ich keine Perspektive haben.	753
62. Wenn ich scheitere, werde ich meine Ziele nicht erreichen.	765
63. Vorlage IBSR-Arbeitsblatt	777

## Anhang 2: Forschungsliteratur 789

## Anhang 3: Emotions-Listen 791

## Anhang 4: Hintergrund der IBSR-Methode 795





# Teil 1

## Ursachen von Unistress und Aufschiebeverhalten

Wie wir aus eigener Erfahrung nur zu gut wissen, ist es schon anstrengend genug, wenn man für die Prüfungen lernen muss. Da kann man es gar nicht gebrauchen, wenn einem der eigene Kopf auch noch einflüstert, dass man die Prüfungen sowieso nicht (gut genug) schaffen wird. Und wenn dann die eigene Lernmotivation immer kleiner wird, kommt ganz schnell noch ein schlechtes Gewissen dazu. Eine ziemlich unangenehme Situation!

Doch Hilfe ist auf dem Weg! Wir haben dieses Arbeitsbuch für Studierende entwickelt, welche an Unistress leiden bzw. das Lernen immer wieder aufschieben. Das Arbeitsbuch ist das Ergebnis von fünf Jahren Forschungsarbeit, in welcher wir untersucht haben, wie man Studierende am besten mit einer ganz bestimmten psychologischen Methode – der IBSR-Methode – unterstützen kann.

Bevor du lernst, wie die IBSR-Methode funktioniert, erfährst du in diesem **1. Teil** mehr darüber, welche Ursachen Unistress und Aufschiebeverhalten haben. Insbesondere werden wir uns gemeinsam ansehen, was in deinem Gehirn passiert, wenn du Stress hast bzw. demotiviert bist. Das ist nicht nur spannend, sondern wird dir auch zeigen, wie du dir mithilfe der IBSR-Methode selbst helfen kannst.

Schön, dass ich dich kennenlernen darf!

Ich heiße Vanessa und studiere Psychologie. Oft habe ich das Gefühl, dass das Studium und die Prüfungen meinen Alltag bestimmen. Vielen meiner Freund\*innen geht es da ähnlich. In meiner Bachelorarbeit habe ich mich deshalb damit beschäftigt, was man in solchen stressigen Situationen tun kann. Nun möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen gerne hier mit dir teilen. Ich werde mir dafür zunächst gemeinsam mit dir anschauen, wie dein Unistress genau aussieht.



Was ist deine derzeitige Situation?



Wie sieht deine persönliche Situation an der Uni **derzeit** aus? Bitte kreuze aus der folgenden Liste die Situation an, die am besten deine derzeitige Situation an der Uni widerspiegelt.

- Ich lerne gerade für eine mündliche Abschlussprüfung.
- Ich bereite mich derzeit auf eine schriftliche Prüfung vor.
- Ich schreibe gerade an einer Semesterarbeit.
- Ich schreibe derzeit an meiner Abschlussarbeit.
- Ich promoviere gerade.

Wie sieht deine Lern- und Prüfungssituation genau aus?

Beschreibe bitte deine aktuelle Lern- und Prüfungssituation. Beantworte dazu folgende Fragen:



An welchem Ort lernst du üblicherweise für deine Prüfung? Wie viele Tage pro Woche lernst du dafür? Wie viele Stunden investierst du durchschnittlich an einem Lerntag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

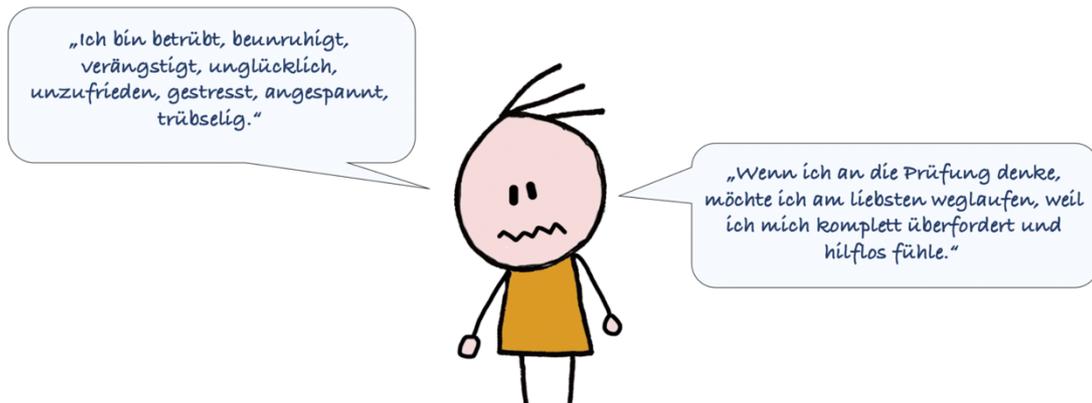
.....

## Leidest du unter Unistress?

Unistress fühlt sich für jede\*n anders an. Doch woran merken wir, ob jemand Unistress hat? Aus wissenschaftlicher Sicht kann man dies unter anderem an den folgenden vier Aspekten erkennen.

### 1. Welche Gefühle kann Unistress auslösen?

Wie du sicher schon bei dir selbst bemerkt hast, geht Unistress mit unangenehmen Gefühlen einher. Diese können sich als Angst, Anspannung, Unsicherheit oder Hilflosigkeit äussern. Studierende, die an unseren Studien teilgenommen haben, schilderten folgende Gefühle:



### Was sind deine eigenen Erfahrungen?



An welchen Gefühlen erkennst du deinen Unistress? Beschreibe diese im folgenden Textfeld.

.....

.....

.....

.....

.....

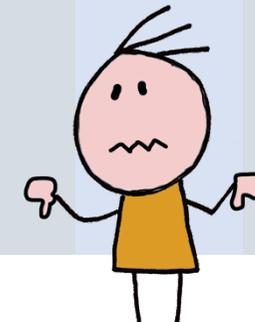
.....



Manchmal wissen wir gar nicht, was wir so genau fühlen. Uns fehlen die Worte für das, was wir spüren. Da das ganz vielen Menschen so geht, haben wir auf den nächsten beiden Seiten zwei Emotions-Listen für dich zusammengestellt. Die erste Liste beinhaltet unangenehme Gefühle, die zweite enthält Emotionen, die angenehm sind. Schau dir die Listen doch gleich einmal an.

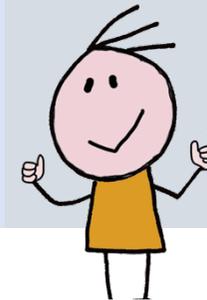
## Liste unangenehmer Gefühle

VERÄRGERT		DEPRIMIERT		VERWIRRT	HILFLOS	GLEICHGÜLTIG	ÄNGSTLICH	VERLETZT	TRAURIG	BEURTEILEND
feindselig	laut	enttäuscht	feststeckend	zweifelnd	unfähig	unsensibel	furchtsam	am Boden zerstört	weinerlich	todernst
halsstarrig	reaktiv	entmutigt	verkrampft	ungewiss	allein	abgestumpft	verängstigt	schikaniert	sorgenvoll	strikt
beleidigend	schroff	beschämt	angespannt	unentschlossen	gelähmt	reserviert	argwöhnisch	benachteiligt	schmerzgeplagt	stirnrunzelnd
ungehalten	giftig	kraftlos	blockiert	perplex	ermüdet	lustlos	alarmiert	schmerzerfüllt	desolat	zurückgestossen
aufgebracht	zornig	herabgewürdigt	hoffnungslos	verlegen	nutzlos	gelangweilt	in Panik	gequält	unglücklich	angewidert
hasserfüllt	rebellisch	schuldig	griesgrämig	zögernd	minderwertig	geistig abwesend	besorgt	verletzt	einsam	unfair
angreifend	entnervt	unzufrieden	daneben	schüchtern	verletzlich	kalt	erschrocken	beleidigt	betrübt	taktlos
aggressiv	schrill	jämmerlich	launisch	desillusioniert	leer	leiblos	bedroht	leidend	traurig	verletzend
verbittert	respektlos	selbstverachtend	mäkelnd	argwöhnisch	verstört	kaltschnäuzig	feige	schmerzend	bestürzt	rechthaberisch
frustriert	rachgierig	selbst hassend	bestrafend	verloren	mitleiderregend	uninteressiert	misstrauisch	in der Opferrolle	überempfindlich	gestelzt
kontrollierend	neidisch	schmollend	missmutig	unsicher	verdammte	unempfindlich	verklemmt	gemartert	reumütig	steif
nachtragend	erzürnt	niedergeschlagen	grantig	ruhelos	überwältigt	müde	sich sorgend	entsetzt	sauer	brutal
hitzköpfig	kritisch	hundsmiserabel	belastet	gestresst	inkompetent	mechanisch	abwehrend	gedemütigt	unwürdig	aufdringlich
bösartig	rasend	verzweifelt	negativ	unbehaglich	ohne Gefühle	langsam	vorsichtig	zurückgezogen	zerbrechlich	vernachlässigend
niederträchtig	gemein	befremdet	energielos	vergleichend	abgeschnitten	träge	beunruhigt	verschnupft	getrennt	hinhaltend
gewalttätig	wütend	mies	zitternd	unehrlich	gefangen		rigide	empört	getroffen	grob
rachsüchtig	irritiert	pessimistisch	empfindlich	manipulativ	schwach		phobisch	distanziert	weinend	schimpfend
sadistisch		heruntergekommen	verhärtet	wertend	krank		intolerant	angegriffen	ächzend	zeternd
gehässig		selbstkritisch	eingefallen	streitlustig	angeekelt		zerrissen	terrorisiert	jammernd	schreiend
wutentbrannt		bedrückt		herrisch	zappelig		eingeschüchtert	tyrannisiert		hart
zurückgewiesen		mürrisch		herablassend	sehnsüchtig		ausweichend	gekränkt		künstlich
streitsüchtig		verzagt		fordernd	nervös		abstossend	unterdrückt		falsch
aufbrausend		mutlos		bestürzt	zuckend		versteinert	herabgesetzt		oberflächlich
zurechtweisend		trübselig		abgelenkt	zwanghaft		unbeugsam			besitzergreifend
überheblich		scheusslich		desorientiert			paranoid			klagend
ungeduldig		masochistisch		rasend			gehemmt			unverblümt
verurteilend		schmerzerfüllt		errötend			klammernd			
höhnisch		unentschieden		unbeholfen						
sarkastisch		verschlossen								
wahnsinnig		verschroben								



## Liste angenehmer Gefühle

OFFEN	LIEBEVOLL	GLÜCKLICH	INTERESSIERT	LEBENDIG	POSITIV	FRIEDLICH	STARK	ENTSPANNT
verständnisvoll	rücksichtsvoll	glücklich	fasziniert	verspielt	aufgeweckt	ruhig	verlässlich	begeistert
souverän	herzlich	freudig	vertieft	couragiert	aufrichtig	gut	zuverlässig	glänzend
locker	gefühlvoll	entzückt	wissbegierig	energetisch	inspiriert	ungezwungen	einzigartig	besinnlich
verbunden	zärtlich	übergücklich	neugierig	befreit	enthusiastisch	behaglich	dynamisch	lächelnd
frei	ergeben	fröhlich	erstaunt	optimistisch	kühn	erfreut	beharrlich	geerdet
mitfühlend	angezogen	gesellig	beteiligt	ausgelassen	wagemutig	ermutigt	sorgenfrei	ohne Eile
zufrieden	leidenschaftlich	ekstatisch	aufmerksam	lebhaft	hoffnungsvoll	überrascht	stabil	aufgeschlossen
empänglich	bewundernd	froh	beobachtend	schwungvoll	wunderschön	ruhig	ehrlich	effizient
akzeptierend	warmherzig	heiter	amüsiert	begeistert	kreativ	sicher	sich selbst bestätigend	nicht kontrollierend
nett	berührt	sonnig	nachdenklich	wunderbar	konstruktiv	entspannt	wahrhaft	anspruchslos
harmonisch	nah	freudig	zuvorkommend	lustig	hilfsbereit	gesegnet	unterstützend	vertrauend
einfühlend	geliebt	erregt	eifrig	grossartig	einfallsreich	überzeugt	exzellent	unterstützt
tolerant	süss	jubilierend	konzentriert	grosszügig	motiviert	klar	verantwortungsbewusst	fließend, im Fluss
freundlich	sanft	jovial		teilend	kooperativ	ausgeglichen	geistig gesund	leicht
zugänglich	fürsorglich	lebenslustig		intelligent	produktiv	okay	vollkommen	spontan
kontaktfreudig	zulassend	unbeschwert		erhebend	überschwänglich	vollwertig	reif	gesund
fließend	nicht urteilend	gelassen		gleichgestellt	ansprechbar	erfüllt	gefestigt	meditativ
flexibel	wertschätzend	unbekümmert		aufgeregt	gewissenhaft	echt		still
präsent	respektvoll	strahlend		geniessend	zustimmend	authentisch		ausgeruht
zuhörend	bescheiden	unschuldig		kommunikativ	gehrt	versöhnlich		wartend
einladend	gütig	kindlich		aktiv	privilegiert	aufrichtig		lachend
umarmend	geduldig	zufrieden		mutig	anpassungsfähig	erhoben		anmutig
	aner kennend	euphorisch		jugendlich		unbelastet		natürlich
	ausgedehnt	verzückt		kräftig		empänglich		beständig
	wohlgesinnt	gut aufgelegt				selbstsicher		in seiner Mitte
	dankbar	im Himmel				unabhängig		



## 2. Wie fühlt sich das im Körper an?

Unistress macht sich im Körper deutlich bemerkbar. Er kann sogar Zittern, Schwitzen, Herzklopfen oder Schwindelgefühle auslösen. Studierende, die an unseren Studien teilgenommen haben, schilderten folgende körperliche Reaktionen:



### Was sind deine eigenen Erfahrungen?



Welche körperlichen Reaktionen bemerkst du bei dir selbst, wenn du an deinen Unistress denkst? Bitte beschreibe sie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Ist nicht jede\*r vor einer Prüfung/beim Schreiben einer Arbeit (etwas) aufgeregt?



Die gute Nachricht ist, dass es für unsere Leistungsfähigkeit in einer Prüfung sogar von Vorteil ist, wenn wir ein bisschen Adrenalin im Körper haben. Das hilft uns zum Beispiel, uns besser zu konzentrieren. Etwas Aufregung ist daher gar nicht schlimm. Im Gegenteil, wenn es uns ganz egal wäre, was in der Prüfung passiert, könnte sich das sogar leistungsmindernd auswirken.

Es gibt jedoch noch zwei weitere Aspekte, an denen man Unistress erkennen kann. Diese besprechen wir im Folgenden.

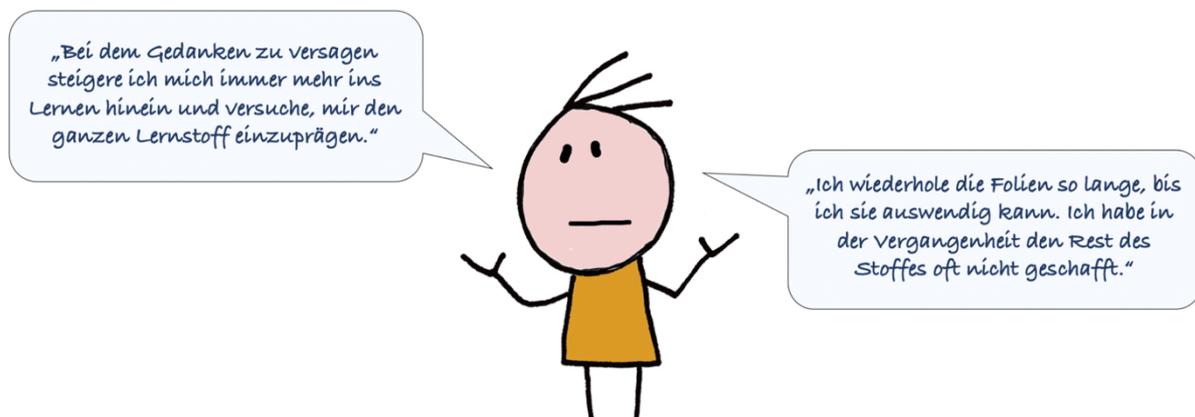
### 3. Welche Folgen hat der Unistress für deine Motivation?

Unser Gehirn mag unangenehme Gefühle überhaupt nicht! Der wichtigste Job des Gehirns ist es nämlich, für unser Überleben und Wohlbefinden zu sorgen. Und wenn sich etwas unangenehm anfühlt, dann sucht unser Gehirn ganz schnell nach Strategien, die dafür sorgen, dass wir uns bald wieder besser fühlen.

Das wirkt sich auch auf unsere Motivation aus. Die Erfahrung zeigt, dass Studierende **zwei ganz unterschiedliche Strategien** verfolgen können, um mit diesen unangenehmen Gefühlen umzugehen. Lass uns das einmal genauer anschauen!

#### Strategie 1: Sehr viel Zeit in das Lernen investieren

Einige Studierende versuchen, Kontrolle über den Unistress zu bekommen, indem sie sehr viel mehr Zeit in das Lernen investieren als andere Studierende. Dies zeigen auch die folgenden Berichte.



#### Was sind deine eigenen Erfahrungen?



Wie sieht das bei dir aus? Bitte kreuze jeweils an, ob die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

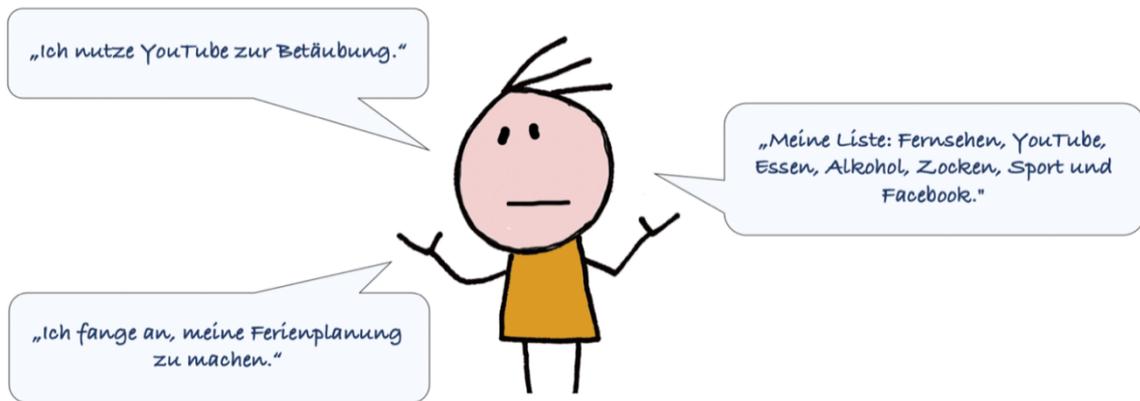
	trifft nicht zu	trifft zu
Ich wiederhole den Lernstoff immer und immer wieder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche, den ganzen Lernstoff auswendig zu lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lerne oft auch bis spät abends oder am Wochenende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lese den Lernstoff immer wieder durch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich streiche im Lernmaterial fast alles an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Wenn mehrere oder alle Aussagen auf dich zutreffen, dann spricht das dafür, dass du sehr viel Zeit in das Lernen investierst.

## Strategie 2: Das Lernen aufschieben

Andere Studierende gehen dem Stress lieber aus dem Weg, indem sie das Lernen aufschieben. Sie wenden sich dann eher einfacheren Aufgaben zu, die im Moment mehr Spass machen. Hier findest du ein paar Beispiele dafür, was andere Studierende tun, anstatt zu lernen.



## Was sind deine eigenen Erfahrungen?



Wie sieht das bei dir aus? Bitte kreuze jeweils an, ob die folgenden Verhaltensweisen und Gedanken bei dir in der letzten Woche aufgetreten sind.

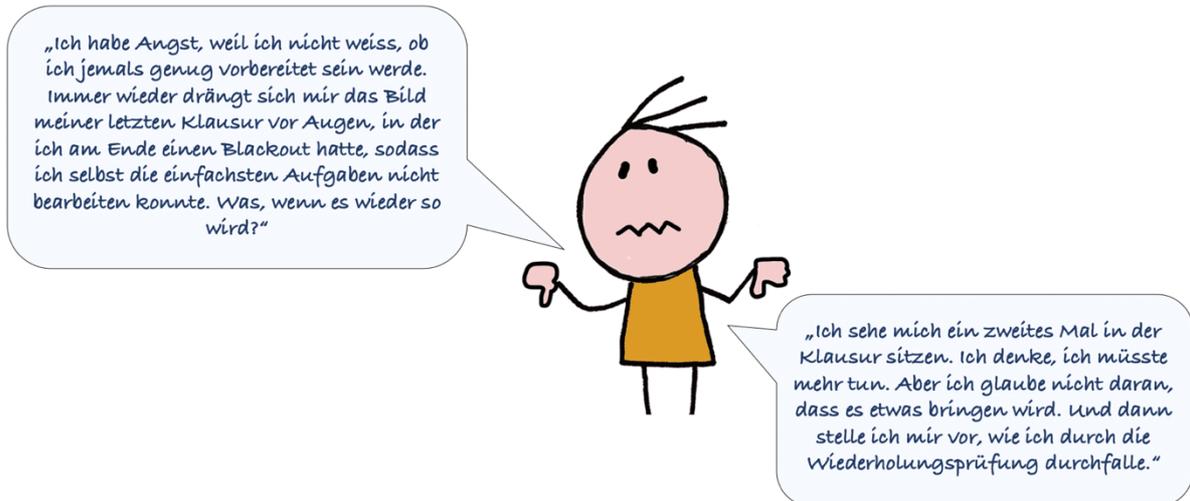
	trifft nicht zu	trifft zu
Ich habe vorzeitig mit dem Lernen aufgehört, um mich mit angenehmeren Dingen zu beschäftigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die Fertigstellung einer Aufgabe hinausgeschoben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe aufgehört zu lernen, als es mal nicht so gut lief.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe nicht den Stoff gelernt, den ich mir vorgenommen hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mir gedacht, ich bräuchte noch nicht gleich mit dem Lernen anzufangen, weil noch ausreichend Zeit vorhanden wäre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Wenn mehrere oder alle Aussagen auf dich zutreffen, dann ist das ein Hinweis darauf, dass du das Lernen aufschiebst.

#### 4. Machst du dir Sorgen über die Zukunft?

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass Unistress oft auch von Sorgen über die Zukunft begleitet wird. Diese Sorgen drehen sich häufig um ein mögliches Versagen in der Prüfung und die negativen Folgen solcher Fehlschläge. In den nachfolgenden Berichten siehst du, welche Sorgen sich andere Studierende machen:



#### Was sind deine eigenen Erfahrungen?



Welche Sorgen beschäftigen dich, wenn du Unistress hast und über die Zukunft nachdenkst? Welche Bilder von der Zukunft hast du dann in deinem Kopf? Bitte beschreibe sie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Wie entsteht eigentlich Unistress?

Mein Name ist Ann. Ich habe Rechtswissenschaften und Psychologie studiert. Derzeit unterrichte ich als Dozentin an der Universität Bern. In den letzten fünf Jahren habe ich erforscht, wie man Studierende mit Unistress und Aufschiebeverhalten mithilfe der IBSR-Methode unterstützen kann. Das Ergebnis meiner Forschung ist dieses Arbeitsbuch.



Wie wäre es, wenn du ohne Stress für die Prüfungen lernen und an deinen Uni-Projekten arbeiten könntest? Würdest du dich dann freier und unbeschwerter fühlen? Wärest du vielleicht sogar neugierig auf den Lernstoff? In **Teil 3** dieses Arbeitsbuches werden wir uns genauer damit beschäftigen, wie die IBSR-Methode dir im Umgang mit deinem Unistress bzw. deinem Aufschiebeverhalten helfen kann. Aus meiner Erfahrung ist es bei der Anwendung der IBSR-Methode jedoch ungemein hilfreich, wenn du vorab verstehst, welche Ursachen dein Unistress bzw. dein Aufschiebeverhalten hat.

**Wir werden daher einen kleinen Abstecher in die Psychologie machen, bevor wir dir die IBSR-Methode vorstellen.**

### Hast du das auch schon einmal erlebt?

Du hast dir einen fixen Plan gemacht: Du möchtest für deine nächste Prüfung lernen und gehst dazu in die Bibliothek. Du wirst dir einen freien Platz suchen und eines der Kapitel aus dem Lehrbuch durchlesen, das für die Prüfung relevant ist. Als du in der Bibliothek ankommst, spürst du auf einmal Widerwillen. Und plötzlich hast du gar keine Lust mehr...

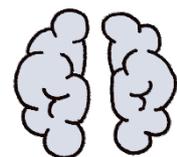
Glücklicherweise triffst du in diesem Moment eine gute Freundin. Ihr beschliesst gemeinsam, erst einmal einen Kaffee zu trinken und dann anzufangen. Ihr habt euch schliesslich so lange nicht gesehen! Kurz vor dem Mittag bemerkt ihr, dass die Zeit wahnsinnig schnell vergangen ist.

### Was ist da passiert?

Lass uns noch einmal zurückspulen. Was ist eigentlich in dem Moment passiert, indem du in der Bibliothek ankamst? Die Antwort darauf liegt in deinem Gehirn. Dein Gehirn ist nur an einer Sache wirklich interessiert – es will, dass du überlebst! Um dieses Ziel zu erreichen, ist es Tag und Nacht wachsam und beobachtet ständig, was in deiner Umgebung passiert. Dazu nutzt dein Gehirn alle Informationen, die es bekommen kann: Es überprüft alles, was du siehst, hörst, riechst, fühlst und schmeckst. Es will nämlich wissen, ob irgendwo eine Gefahr lauert.

### Dein Gehirn will dich nur beschützen!

Aber woher weiss dein Gehirn, welche Information ein Hinweis auf eine Gefahr ist? Um diese Frage zu beantworten, kramt dein Gehirn in deinen Erinnerungen nach ähnlichen Informationen. Es fragt sich ständig: «Kenne ich das irgendwoher? Habe ich das schon einmal erlebt? Und wenn ja, war dieses Erlebnis gefährlich?»



Sobald es eine alte Erinnerung gefunden hat, die irgendwie ein bisschen zur aktuellen Situation passt, stülpt es diese alte Erinnerung über die aktuelle Situation. Alles, was damals passiert ist, wird nun wieder abgerufen – also die alten Bilder, die alten Gefühle und Körperwahrnehmungen, die alten Verhaltensmuster und die alten Gedanken.

## Woran erinnert sich dein Gehirn?

Gehen wir in unserem Beispiel also noch einmal zu dem Moment zurück, in dem du die Bibliothek betreten hast, um für deine nächste Prüfung zu lernen. In diesem Moment hast du wahrscheinlich Bücher, Stühle, Tische, andere Studierende usw. gesehen. Du hast wahrscheinlich nicht viel gehört, da es in Bibliotheken in der Regel ruhig ist. Nur das Klappern der Laptop-Tastaturen und das Umschlagen der Seiten. Und ohne es wirklich zu bemerken, hast du wahrscheinlich auch den Geruch der Bücher wahrgenommen.

Alle diese Informationen wurden von deinem Gehirn blitzschnell verarbeitet und mit deinen alten Erinnerungen verglichen. Und jetzt nimm einmal an, dein Gehirn erinnert sich dabei an eine Situation, in der du als Schulkind in einer Bibliothek warst und dich dabei unwohl gefühlt hast. Zum Beispiel, weil die Bibliothekarin ganz streng geschaut hat. Oder weil sie dich oder jemand anderes zurechtgewiesen hat. **Als Kind kann sich das ganz schön bedrohlich anfühlen!** Dein Gehirn hat sich das sofort gemerkt. Und es überträgt jetzt die alten Erfahrungen auf die neue Situation. Kein Wunder, dass du lieber flüchtest und erst einmal Kaffee trinken gehst...

Und jetzt stell dir einmal vor, was erst passiert, wenn deine früheren Erfahrungen noch negativer waren... Zum Beispiel habe ich noch ganz deutlich in Erinnerung, wie meine Lehrerin eine Mitschülerin vor der ganzen Klasse blossgestellt hat, weil sie ein Gedicht nicht auswendig gelernt hatte. Und ich erinnere mich daran, wie ich in der 8. Klasse durch meine Biologie-Klausur gefallen bin und mein Lehrer sich über mich lustig gemacht hat.

## Lieber mal auf Nummer sicher gehen!

Dein Gehirn recycelt also alte Erinnerungen und nutzt sie als Vorlage dafür, wie es in der gegenwärtigen Situation reagiert. Das ist einerseits sehr effizient, weil dein Gehirn nicht lange überlegen muss. Jedoch ist auch die Fehlerquote sehr hoch! Für das Gehirn gilt nämlich das Prinzip «Lieber mal auf Nummer sicher gehen». Es denkt sich: «Lieber erst einmal weglaufen und dann aus sicherer Entfernung feststellen, dass man sich getäuscht hat.»

**Für die aktuelle Lern- und Prüfungssituation ist das jedoch fatal!** Obwohl in der Gegenwart gerade gar nichts Schlimmes passiert, gibt uns unser Gehirn ein klares Gefahrensignal. Es macht uns mithilfe der alten Informationen (Bilder, Gefühle und Gedanken) grosse Angst. Da sich das im Körper sehr unangenehm anfühlt, sind wir schnell abgelenkt und gar nicht mehr in der Lage, uns mit dem Lernstoff zu beschäftigen. Und unser Gehirn motiviert uns, den Stress zu reduzieren, indem wir entweder panisch sehr viel lernen oder das Lernen lieber aufschieben.



## Und was hilft bei Unistress und Aufschiebeverhalten?

Aus der psychologischen Forschung und meiner eigenen Erfahrung weiss ich, dass in solchen Fällen eine Kombination der folgenden Strategien hilft.

### 1. Rationale Beobachtung

Zunächst einmal musst du dir bewusst machen, was da in deinem Gehirn tatsächlich passiert. Diesen Job hast du eigentlich schon erledigt, wenn du die Aufgaben im Arbeitsbuch bis hierhin bearbeitet hast. Die Hälfte der Arbeit ist also schon getan!

### 2. Neue Erfahrungen

Im zweiten Schritt kannst du deinem Gehirn jetzt ganz bewusst neue Erfahrungen verschaffen. Es kann nämlich die alten Erfahrungen verlernen, wenn du ihm die Gelegenheit dazu gibst. Dabei ist es wichtig, zuerst die alten Erinnerungen zu finden und diese dann mit neuen Informationen zu überschreiben.

Und genau das machen wir mit der IBSR-Methode!



## Forschungsergebnisse zur IBSR-Methode

Die Ergebnisse unserer Forschungsstudien zeigen, dass Studierende mit Unistress und Aufschiebeverhalten tatsächlich von der Anwendung der IBSR-Methode profitieren können. Falls du unsere Forschungsergebnisse zur IBSR-Methode nachlesen willst, findest du die Links zu diesen Studien in **Anhang 2** am Ende dieses Arbeitsbuches. Die Studien stehen online zum kostenfreien Download zur Verfügung.

## Hintergründe der IBSR-Methode

Mehr zu den Hintergründen der IBSR-Methode findest du bei Bedarf in **Anhang 4** am Ende dieses Arbeitsbuches.



## Teil 2

### Stressvolle Gedanken finden

Wie du in **Teil 1** erfahren hast, sind es unter anderem deine **Gedanken**, die Unistress auslösen. Um diesen Gedanken auszuweichen, kann es vorkommen, dass du versuchst, sehr viel für die Prüfungen zu lernen. Oder aber du machst genau das Gegenteil und schiebst das Lernen immer wieder auf. Egal welche dieser „Strategien“ du wählst – sie hindern dich daran, dich angemessen auf deine Prüfung(en) vorzubereiten und erzeugen dadurch neuen Stress.

Wir wollen deshalb in **Teil 2** zunächst einmal herausfinden, **welche Gedanken** dir letztlich Stress machen und dich zu diesem Verhalten bewegen. Danach werden wir diese Gedanken in **Teil 3** mit der IBSR-Methode genauer unter die Lupe nehmen.

## Auch von mir ein herzliches Willkommen!

Hi, ich bin **Yllka** und studiere Erziehungswissenschaft. Ich schreibe gerade an meiner Masterarbeit. Aber auch wenn ich für Prüfungen lerne, mache ich mir oft Sorgen, weil ich nicht weiss, ob ich auf dem richtigen Weg bin. Kennst du das auch? Ich werde mir daher nun einmal gemeinsam mit dir anschauen, welche Gedanken Stress auslösen können.



Aus meiner eigenen Erfahrung weiss ich, dass es gerade am Anfang eine Herausforderung sein kann herauszufinden, welche Gedanken uns eigentlich stressen. Das liegt zum einen daran, dass unser Verstand unglaublich schnell ist und uns eine Vielzahl von Gedanken durch den Kopf schiessen. Auch sind wir es oft (noch) gar nicht gewöhnt, genau hinzuhören, was uns unser Kopf alles so erzählt. Es gibt jedoch einfache Wege, um die Gedanken, die deinen Unistress oder dein Aufschiebeverhalten auslösen, trotzdem zu finden. Du hilfst deinem Gehirn unglaublich, wenn du dabei an eine ganz konkrete Situation denkst.

Hast du am Ende dieses Semesters eine oder mehrere Prüfungen bzw. Abschlussarbeiten, die dich stressen? Oder hast du in der Vergangenheit einmal eine Prüfung erlebt, welche dir sehr viel Angst oder Stress bereitet hat?

### Beschreibung deiner Prüfung/Arbeit



Gehe einmal in Gedanken diese Prüfungen oder Arbeiten durch. Welche dieser Prüfungen oder Arbeiten löst bei dir jetzt gerade den stärksten Stress aus? Beschreibe diese Prüfung oder Arbeit nun bitte ausführlicher. Du kannst beispielsweise aufschreiben, welche Themen die Prüfung umfasst(e), welches Fragen-Format die Prüfung hat(te) (z.B. Multiple-Choice-Fragen, offene Fragen) und warum diese Prüfung für dich wichtig ist/war. Außerdem kannst du auch etwas zum Ort und zum Zeitpunkt der Prüfung schreiben, und wer der/die Prüfer\*in ist/war.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Und wie wichtig ist diese Prüfung/Arbeit für dich?

Die von mir beschriebene Prüfung/Arbeit ist mir...

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
überhaupt nicht wichtig				extrem wichtig

## Wie stark ist deine Angst vor dieser Prüfung/Arbeit?

Vor der von mir beschriebenen Prüfung/Arbeit habe ich...

<input type="checkbox"/>				
überhaupt keine Angst				sehr starke Angst

## Welche Gedanken lösen bei dir Stress aus?

Wenn du an diese Prüfung/Arbeit denkst, hast du sicherlich viele Gedanken im Kopf, die dich stressen. Damit bist du nicht allein! Aus unseren Studien wissen wir, dass sehr viele Studierende in Bezug auf ihre Prüfungen oder Arbeiten stressvolle Gedanken haben. Und diese Gedanken ähneln sich oft. Wir haben daher im Folgenden eine Reihe stressvoller Gedanken zusammengestellt, die andere Studierende häufig berichten.

### Zweifel an den eigenen Fähigkeiten

Die meisten Studierenden glauben, dass ihre eigenen Fähigkeiten nicht ausreichen. Lies dir bitte die folgenden Gedanken durch und kreuze an, inwieweit diese jeweils auch auf dich zutreffen.



1. Ich bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.

<input type="checkbox"/>				
stimmt nicht				stimmt absolut

2. Ich bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.

<input type="checkbox"/>				
stimmt nicht				stimmt absolut

3. Ich bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.

<input type="checkbox"/>				
stimmt nicht				stimmt absolut

4. Ich bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.

<input type="checkbox"/>				
stimmt nicht				stimmt absolut

5. Ich bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.

<input type="checkbox"/>				
stimmt nicht				stimmt absolut

6. Ich bin unfähig, mir alle Details zu merken.

stimmt nicht                         stimmt absolut

7. Ich bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.

stimmt nicht                         stimmt absolut

8. Ich bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.

stimmt nicht                         stimmt absolut

9. Ich bin mit dem Lernstoff überfordert.

stimmt nicht                         stimmt absolut

10. Ich bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.

stimmt nicht                         stimmt absolut

11. Ich bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.

stimmt nicht                         stimmt absolut

12. Ich bin schlechter als die Anderen.

stimmt nicht                         stimmt absolut

13. Ich bin zu perfektionistisch.

stimmt nicht                         stimmt absolut

14. Ich bin nicht belastbar.

stimmt nicht                         stimmt absolut

15. Ich kann mir nicht vertrauen.

stimmt nicht                         stimmt absolut

16. Ich kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.

stimmt nicht                         stimmt absolut

17. Ich habe keine Kontrolle über meine Gedanken.

stimmt nicht                         stimmt absolut

18. Ich habe am Studium keinen Spass (mehr).

stimmt nicht                         stimmt absolut

19. Ich sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).

stimmt nicht stimmt absolut

20. Ich habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.

stimmt nicht stimmt absolut

21. Ich setze mich zu stark unter Druck.

stimmt nicht stimmt absolut

22. Ich setze mir zu hohe Ziele.

stimmt nicht stimmt absolut

23. Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll.

stimmt nicht stimmt absolut

24. Ich muss mir alle Details merken können.

stimmt nicht stimmt absolut

25. Ich bekomme meine Angst nicht in den Griff.

stimmt nicht stimmt absolut

## Das Lernen aufschieben

Schiebst du das Lernen öfter mal auf? Das kann ebenfalls Stress auslösen, weil dadurch die Zeit nach hinten heraus immer knapper wird. Damit bist du nicht allein! Im Folgenden findest du stressvolle Gedanken, die andere Studierende, die das Lernen auch aufschieben, berichtet haben. Kreuze an, inwieweit diese jeweils auch auf dich zutreffen.



26. Ich habe unzureichend gelernt.

stimmt nicht stimmt absolut

27. Ich habe zu wenig Zeit zum Lernen.

stimmt nicht stimmt absolut

28. Ich kann mich nicht motivieren, zu lernen.

stimmt nicht stimmt absolut

29. Ich kann nur unter Zeitdruck lernen.

stimmt nicht                         stimmt absolut

30. Ich lasse mich ständig ablenken.

stimmt nicht                         stimmt absolut

31. Ich halte mich nicht an meinen Lernplan.

stimmt nicht                         stimmt absolut

32. Ich komme zu langsam voran.

stimmt nicht                         stimmt absolut

33. Ich schaffe nicht das, was ich mir vornehme.

stimmt nicht                         stimmt absolut

34. Ich verschwende meine Zeit.

stimmt nicht                         stimmt absolut

35. Ich bin unproduktiv.

stimmt nicht                         stimmt absolut

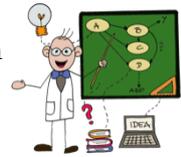
36. Ich schaffe es nicht, mich hinzusetzen.

stimmt nicht                         stimmt absolut



## Gedanken über deine\*n Dozent\*in

Möglicherweise geht es in deinen stressvollen Gedanken gar nicht (ausschliesslich) nur um dich, sondern (auch) um deine\*n Dozent\*in. Dann wirst du bei den folgenden Gedanken vielleicht fündig. Kreuze an, inwieweit diese jeweils auch auf dich zutreffen.



Wichtig ist, dass du hier ganz ehrlich zu dir selbst bist. Oft wird uns schon als Kind beigebracht, dass wir nicht schlecht über andere Personen denken sollten. Jetzt gerade geht es aber darum herauszufinden, was dein Verstand dir tagtäglich so einflüstert (sei es gut oder schlecht). Die IBSR-Methode kann deinem Gehirn dabei helfen, in neuen Bahnen zu denken und zu handeln. Dafür ist es jedoch ganz entscheidend, dass du weisst, was du wirklich denkst. Und was du hier aufschreibst, wird niemand anderes lesen. Das ist nur für dich. Es kann also nichts Schlimmes passieren. Auf geht's!

37. Mein\*e Dozent\*in ist unfair zu mir.

stimmt nicht                         stimmt absolut

38. Mein\*e Dozent\*in verlangt zu viel von mir.

stimmt nicht                         stimmt absolut

39. Mein\*e Dozent\*in erklärt mir die Dinge schlecht.

stimmt nicht                         stimmt absolut

40. Ich weiss nicht, was mein\*e Dozent\*in von mir erwartet.

stimmt nicht                         stimmt absolut

## Hast du Angst, was dein\*e Prüfer\*in dich fragen könnte?

Viele Studierende befürchten, dass in der Prüfung selbst etwas Unvorhergesehenes passieren könnte, und das macht ihnen Angst. Die folgenden Gedanken beschäftigen sich damit, was in der Prüfung passieren könnte. Kreuze an, inwieweit diese jeweils auch auf dich zutreffen.



41. Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Gemeines.

stimmt nicht                         stimmt absolut

42. Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Unvorhergesehenes.

stimmt nicht                         stimmt absolut

43. Mein\*e Prüfer\*in bewertet mich unfair.

stimmt nicht                         stimmt absolut

## Gedanken über dein persönliches Umfeld

Bei den folgenden Gedanken geht es um die Personen in deinem persönlichen Umfeld. Fühlst du dich von diesen ab und zu unter Druck gesetzt? Falls ja, findest du hier ein paar Gedanken dazu, die von anderen Studierenden häufig berichtet werden. Kreuze an, inwieweit diese jeweils auch auf dich zutreffen.



Auch hier gilt wieder: Es geht nicht darum, den anderen etwas vorzuwerfen. Wir wollen deinem Gehirn nur helfen, an die Gedanken heranzukommen, die bei dir Stress auslösen.

44. Meine Familie setzt mich unter Druck.

stimmt nicht                         stimmt absolut

45. Meine Freunde setzen mich unter Druck.

stimmt nicht                         stimmt absolut

46. Meine Kommiliton\*innen setzen mich unter Druck.

stimmt nicht                         stimmt absolut

47. Die Gesellschaft setzt mich unter Druck.

stimmt nicht                         stimmt absolut

48. Meine Familie wird von mir enttäuscht sein.

stimmt nicht                         stimmt absolut

49. Meine Freunde werden von mir enttäuscht sein.

stimmt nicht                         stimmt absolut

50. Andere unterstützen mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht.

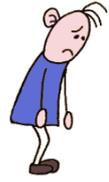
stimmt nicht                         stimmt absolut

51. Andere lenken mich in der Lern- und Prüfungsphase vom Lernen ab.

stimmt nicht                         stimmt absolut

## Wann ist der Unistress endlich vorbei?

Kommt es dir so vor, als nehme der Unistress kein Ende? Hast du gar keine Zeit mehr für dich und dein soziales Leben? Kreuze an, inwieweit die nachfolgenden Gedanken jeweils auch auf dich zutreffen.



52. Ich bekomme in der Lern- und Prüfungsphase zu wenig Schlaf.

stimmt nicht                         stimmt absolut

53. Ich kann mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht ausruhen.

stimmt nicht                         stimmt absolut

54. Ich habe in der Lern- und Prüfungsphase keine Freizeit mehr.

stimmt nicht                         stimmt absolut

55. Ich vernachlässige in der Lern- und Prüfungsphase andere Lebensbereiche.

stimmt nicht                         stimmt absolut

## Und was, wenn alles umsonst war?

Machst du dir Gedanken darüber, was passieren könnte, wenn du in der Prüfung oder bei der Abschlussarbeit scheiterst? Vielleicht erkennst du dich dann in den folgenden Gedanken wieder. Lies bitte wieder die Liste durch. Kreuze dann an, inwieweit die nachfolgenden Gedanken jeweils auch auf dich zutreffen.



56. Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf meine Abschlussnote.

stimmt nicht                         stimmt absolut

57. Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf den Erfolg meiner Jobsuche.

stimmt nicht                         stimmt absolut

58. Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine akademische Zukunft haben.

stimmt nicht                         stimmt absolut

59. Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine berufliche Zukunft haben.

stimmt nicht                         stimmt absolut

60. Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine soziale Zukunft haben.

stimmt nicht                         stimmt absolut

61. Wenn ich scheitere, werde ich keine Perspektive haben.

stimmt nicht stimmt absolut

62. Wenn ich scheitere, werde ich meine Ziele nicht erreichen.

stimmt nicht stimmt absolut

### Was machst du normalerweise, wenn du solche Gedanken hast?



Ganz schön viele stressige Gedanken, oder? Überlege bitte einmal, was du normalerweise machst, um mit solchen stressigen Gedanken in der Lern- und Prüfungsphase umzugehen und schreibe sie kurz auf. Unsere Strategien sind zum Beispiel Sport treiben, eine Serie anschauen oder Kaffee trinken. Was hilft dir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Teil 3

### Stressvolle Gedanken untersuchen

Hast du ein paar Gedanken gefunden, die du auch von dir selbst kennst? Vermutlich hast du schon einiges ausprobiert, um solche oder ähnliche Gedanken loszuwerden. Wir verstehen, dass das nicht so einfach ist. Und wir wollen dich auf diesem Weg begleiten.

Dazu möchten wir mit dir nun die IBSR-Methode ausprobieren, die bereits vielen anderen geholfen hat, ihren Unistress zu reduzieren und das Lernen weniger aufzuschieben. Die Methode nennt sich Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR), was ungefähr so viel heisst wie «Stress durch Hinterfragen von Gedanken zu reduzieren». Dass die IBSR-Methode wirkungsvoll ist, zeigen nicht nur Studienergebnisse, sondern auch unsere persönlichen Erfahrungen.

**Hast du Lust, es auch einmal auszuprobieren?**

## Das IBSR-Arbeitsblatt

Bei der Anwendung der IBSR-Methode verwenden wir das IBSR-Arbeitsblatt. Darauf findest du eine Anzahl von Fragen und kleinen Aufgaben. Um die IBSR-Methode anzuwenden, gehe einfach die Fragen auf dem IBSR-Arbeitsblatt Schritt für Schritt durch und schreibe deine Antworten auf. Das IBSR-Arbeitsblatt findest du in **Anhang 1** des Arbeitsbuches. Bevor du mit der Bearbeitung anfängst, haben wir allerdings noch wichtige Informationen für dich. Bitte lies dir diese aufmerksam durch, bevor du mit der IBSR-Methode startest.

## Wichtige Vorab-Informationen

Bei der Anwendung der IBSR-Methode durchläufst du drei Schritte. Im Folgenden erklären wir dir kurz, was in diesen Schritten passiert und wozu sie nützlich sind.

### Schritt 1

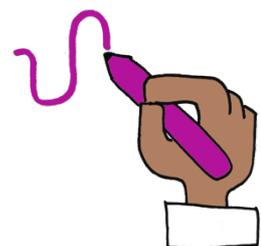
Im ersten Schritt wirst du dir zunächst anschauen, was alles passiert, wenn du einen stressigen Gedanken hast. Normalerweise geht das so rasend schnell, dass wir es gar nicht wirklich bemerken. Das IBSR-Arbeitsblatt hilft dir, das Ganze einmal in Zeitlupe anzusehen. Vielleicht wird dir dabei schon die eine oder andere Erkenntnis kommen. Und ganz nebenbei lernt dein Gehirn, dass es ungefährlich ist, einmal näher hinzuschauen. Vielleicht braucht es dann schon bald keine Ablenkungen (Schokolade, Netflix & Co.) mehr?!

### Schritt 2

Dann wird es noch cooler, denn die Beantwortung der IBSR-Fragen wird deinem Gehirn nun dabei helfen, eine neue Erfahrung zu machen. Im zweiten Schritt kannst du nämlich einmal ausprobieren, wie dein Leben so laufen würde, wenn du deinen stressigen Gedanken nicht hättest. Wie wäre es, sorgenfrei für die Prüfungen zu lernen bzw. deine Arbeit zu schreiben? Lass es uns einmal anschauen!

### Schritt 3

Ganz zum Schluss des IBSR-Arbeitsblattes unterstützen wir dich dabei, deine neuen Erkenntnisse und das stressfreiere Lebensgefühl auch aktiv in deinen Alltag zu integrieren. Mit ganz kleinen Schritten wird dir die IBSR-Methode nämlich helfen, dein Gehirn umzuprogrammieren. So wird es dir in Zukunft immer leichter fallen, für deine Prüfungen zu lernen oder deine Arbeiten zu schreiben und dabei dein ganzes Potential zu entfalten!



## Die IBSR-Methode selbst ausprobieren

Zur Anwendung der IBSR-Methode brauchst du als erstes einen Gedanken, der bei dir Stress auslöst oder dich das Lernen aufschieben lässt. Eine Liste solcher Gedanken findest du in **Teil 2**. Schau daher bitte noch einmal die Liste der Gedanken durch und suche dir dabei einen der Gedanken aus, der auf dich zutrifft.



Schreibe deinen Gedanken hier auf. Notiere dir am besten auch direkt die Nummer, die dieser Gedanke hat.

Nr.

.....  
.....



Es ist an dieser Stelle nicht wichtig, dass du den „richtigen“ Gedanken auswählst. Wir wollen an dieser Stelle die IBSR-Methode ja erst einmal nur ausprobieren. Anschliessend kannst du dir selbstverständlich noch weitere Gedanken mithilfe der IBSR-Methode anschauen.

### Wie du die IBSR-Arbeitsblätter findest

In **Anhang 1** findest du die IBSR-Arbeitsblätter. Diese haben dieselbe Nummer wie der jeweilige Gedanke in **Teil 2**. Wähle also nun das IBSR-Arbeitsblatt aus, welches dieselbe Nummer wie der Gedanke hat, den du gerade aufgeschrieben hast. Auf dem IBSR-Arbeitsblatt findest du eine genaue Anleitung, die dich durch den IBSR-Prozess führt.

### Anwendungsbeispiel

Lernst du leichter, wenn du ein Beispiel siehst? Wenn du die IBSR-Methode zum ersten Mal ausprobierst oder beim Ausfüllen der Arbeitsblätter Unterstützung möchtest, schau dir gern unsere Anleitung-Videos an. In diesen siehst du exemplarisch, wie ich die IBSR-Fragen beantworte. Die QR-Codes zu den Anleitung-Videos findest du auf dem IBSR-Arbeitsblatt, jeweils bei den entsprechenden Fragen.



Beim Ausfüllen deiner eigenen IBSR-Arbeitsblätter kannst du die Anleitungsvideos als Inspiration nehmen. Beim Anschauen der Videos wirst du vermutlich bemerken, dass ich manchmal etwas Ähnliches denke und fühle wie du. An anderen Stellen wird möglicherweise genau das Gegenteil der Fall sein: Ich sage etwas, das du dir selbst nicht vorstellen oder nachvollziehen kannst. Das zeigt, dass jede\*r von uns ganz individuelle Erfahrungen gemacht hat.

## Anwendungstipps

Ist die IBSR-Methode neu für dich? Dann haben wir noch fünf wichtige Anwendungstipps für dich!

### 1. Tipp: Suche dir eine konkrete Situation aus!

Du hast dir ja bereits einen Gedanken ausgewählt. Nun überlege einmal, in welcher Situation du diesen Gedanken tatsächlich schon einmal gedacht hast. Das könnte in einer Prüfung gewesen sein. Oder hast du den Gedanken schon einmal während der Lernzeit gehabt? Vielleicht als du in der Bibliothek gesessen hast? Oder bist du nachts voller Angst wegen diesem Gedanken aufgewacht?

Wähle bitte eine dieser Situationen aus und beantworte die Fragen auf dem IBSR-Arbeitsblatt, indem du an diese konkrete Situation denkst. Wie du in **Teil 1** gelernt hast, ist dein Stress im Gehirn an bestimmte alte Erfahrungen geknüpft. Wenn du beim Beantworten der Fragen auf dem IBSR-Arbeitsblatt an eine bestimmte Situation denkst, hilfst du deinem Gehirn sehr, genau diese alten Erfahrungen wiederzufinden.

Um es dir leichter zu machen, haben wir auf dem IBSR-Arbeitsblatt am Anfang ein bisschen Platz gelassen, damit du deine konkrete Situation kurz beschreiben kannst.

### 2. Tipp: Es reicht völlig aus, nur zu beobachten!

Dein Gehirn hat die tolle Fähigkeit, dass du dich an viele Aspekte vergangener Situationen erinnern kannst. Es weiss zum Beispiel noch genau, wo du in der Situation, die du dir aussuchst, gewesen bist und wer noch dabei war. Wenn du achtsam beobachtest, kannst du die Situation vor deinem inneren Auge wie einen Film oder ein Foto ansehen.



Probiere es gleich einmal aus! Denke einmal an deinen letzten Urlaub. Wo bist du gewesen? Und mit wem? Kannst du den inneren Film sehen? Und wie hat es sich damals angefühlt? Beobachte, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du den Film dieser Situation in deinem Kopf noch einmal ablaufen lässt und schreibe deine Beobachtungen auf.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ähnliche Fragen wirst du auch auf dem IBSR-Arbeitsblatt finden. Beim Beantworten der Fragen brauchst du nur aufzuschreiben, was du beobachtest. Es geht also **nicht** darum, deinen Verstand nach Antworten zu fragen. Berichte einfach nur, was du innerlich siehst und fühlst, wenn du den Film über die vergangene Situation anschaust.

Das Ganze funktioniert übrigens auch mit Situationen, die noch (gar) nicht passiert sind! Unser Gehirn ist beispielsweise in der Lage, sich die nächste Prüfung im Detail auszumalen. Wenn du achtsam beobachtest, kannst du nicht nur die Zukunft «sehen», sondern auch jetzt schon spüren, wie sich die nächste Prüfung wohl «anfühlen» wird. Wenn du die IBSR-Fragen beantwortest, gibt es also keine richtigen oder falschen Antworten. Schreib einfach nur auf, was du beobachtest.



### 3. Tipp: Vertraue deinen eigenen Antworten!

Bei der IBSR-Methode geht es darum, dass du deine ganz eigenen Antworten findest. Wir erwarten daher keine bestimmten Antworten von dir. Jede\*r von uns hat seine eigenen Erfahrungen gemacht. Deswegen sind auch unsere Antworten auf die IBSR-Fragen ganz individuell. Vertraue also auf jeden Fall deinen eigenen Antworten auf die IBSR-Fragen!

### 4. Tipp: Lass dich nicht irritieren!

Manche der IBSR-Fragen mögen dir – gerade am Anfang – etwas komisch erscheinen. Lass dich davon nicht irritieren. Wir stellen dir diese Fragen, um dein Gehirn entweder zu unterstützen, sich zu erinnern oder um es zu verwirren. Wieso, fragst du dich? Nun, wenn wir von etwas fest überzeugt sind, dann sucht unser Verstand automatisch nach Beweisen dafür, dass unsere Überzeugung tatsächlich stimmt. Das ist super, wenn unsere Überzeugung zu unseren Lebensumständen passt. Allerdings verpassen wir dadurch neue Informationen, die der Überzeugung widersprechen. Und das verhindert letztlich, dass unser Gehirn etwas Neues lernt.

Mit der IBSR-Methode wollen wir jedoch gerade etwas Neues lernen. Denn ganz oft haben wir Stress, weil wir in der Vergangenheit etwas Angsteinflößendes erlebt haben, das heute aber gar nicht mehr aktuell ist. Wenn wir beispielsweise als Schulkind von unseren Mitschüler\*innen ausgelacht wurden, weil wir einen Fehler gemacht haben, dann merkt unser Gehirn sich das ganz genau. Heute mag die Situation allerdings eine ganz andere sein. Wir sind inzwischen erwachsen und haben viel dazu gelernt. Unser Gehirn «weiss» das aber nicht, solange wir ihm nicht dabei helfen. Es will uns vor einer Gefahr schützen, die heute gar nicht mehr existiert!

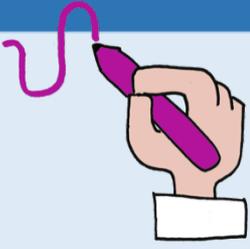
Die IBSR-Fragen können dir helfen, deinem Gehirn etwas Neues beizubringen. Wenn sich das zunächst komisch anfühlt, dann mache dir klar, dass dein Gehirn irritiert ist, weil gerade ein Lernprozess stattfindet. Genau das, was wir erreichen wollen!

### 5. Tipp: Gehe liebevoll mit dir um!

Dies ist der wichtigste Tipp von allen! Manchmal kann es vorkommen, dass wir uns für unsere Antworten auf die IBSR-Fragen schämen oder erschrocken sind über das, was wir beobachten. Dann kann es helfen, daran zu denken, dass wir immer unser Bestes getan haben. Wenn wir gekonnt hätten, hätten wir uns auch anders verhalten. Dass du dich jetzt damit auseinandersetzt, ist keine kleine Sache! Sei also gnädig mit dir selbst, wenn es dir schwerfällt, die IBSR-Fragen zu beantworten! Du kannst stolz auf dich sein, dass du die Sache angehst! Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie schwer das mitunter sein kann.







# Anhang 1

## IBSR-Arbeitsblätter

Im Folgenden findest du alle IBSR-Arbeitsblätter. Diese sind durchnummeriert. Die Nummerierung entspricht genau der Nummerierung der Stress-Gedanken in **Teil 2**. Wähle also nun das IBSR-Arbeitsblatt aus, das dieselbe Nummer wie der Gedanke hat, den du mit der IBSR-Methode untersuchen willst. Auf dem IBSR-Arbeitsblatt findest du eine genaue Anleitung, die dich durch den IBSR-Prozess führt. Folge einfach dieser Anleitung. Viel Erfolg!

1. Ich bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.	33
2. Ich bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.	45
3. Ich bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.	57
4. Ich bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.	69
5. Ich bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.	81
6. Ich bin unfähig, mir alle Details zu merken.	93
7. Ich bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.	105
8. Ich bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.	117
9. Ich bin mit dem Lernstoff überfordert.	129
10. Ich bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.	141
11. Ich bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.	153
12. Ich bin schlechter als die Anderen.	165
13. Ich bin zu perfektionistisch.	177
14. Ich bin nicht belastbar.	189
15. Ich kann mir nicht vertrauen.	201
16. Ich kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.	213
17. Ich habe keine Kontrolle über meine Gedanken.	225
18. Ich habe am Studium keinen Spass (mehr).	237
19. Ich sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).	249
20. Ich habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.	261
21. Ich setze mich zu stark unter Druck.	273
22. Ich setze mir zu hohe Ziele.	285
23. Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll.	297
24. Ich muss mir alle Details merken können.	309
25. Ich bekomme meine Angst nicht in den Griff.	321
26. Ich habe unzureichend gelernt.	333
27. Ich habe zu wenig Zeit zum Lernen.	345
28. Ich kann mich nicht motivieren, zu lernen.	357
29. Ich kann nur unter Zeitdruck lernen.	369
30. Ich lasse mich ständig ablenken.	381
31. Ich halte mich nicht an meinen Lernplan.	393
32. Ich komme zu langsam voran.	405
33. Ich schaffe nicht das, was ich mir vornehme.	417
34. Ich verschwende meine Zeit.	429
35. Ich bin unproduktiv.	441
36. Ich schaffe es nicht, mich hinzusetzen.	453
37. Mein*e Dozent*in ist unfair zu mir.	465
38. Mein*e Dozent*in verlangt zu viel von mir.	477
39. Mein*e Dozent*in erklärt mir die Dinge schlecht.	489

40. Ich weiss nicht, was mein*e Dozent*in von mir erwartet.	501
41. Mein*e Prüfer*in fragt mich etwas Gemeinsames.	513
42. Mein*e Prüfer*in fragt mich etwas Unvorhergesehenes.	525
43. Mein*e Prüfer*in bewertet mich unfair.	537
44. Meine Familie setzt mich unter Druck.	549
45. Meine Freunde setzen mich unter Druck.	561
46. Meine Kommiliton*innen setzen mich unter Druck.	573
47. Die Gesellschaft setzt mich unter Druck.	585
48. Meine Familie wird von mir enttäuscht sein.	597
49. Meine Freunde werden von mir enttäuscht sein.	609
50. Andere unterstützen mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht.	621
51. Andere lenken mich in der Lern- und Prüfungsphase vom Lernen ab.	633
52. Ich bekomme in der Lern- und Prüfungsphase zu wenig Schlaf.	645
53. Ich kann mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht ausruhen.	657
54. Ich habe in der Lern- und Prüfungsphase keine Freizeit mehr.	669
55. Ich vernachlässige in der Lern- und Prüfungsphase andere Lebensbereiche.	681
56. Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf meine Abschlussnote.	693
57. Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf den Erfolg meiner Jobsuche.	705
58. Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine akademische Zukunft haben.	717
59. Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine berufliche Zukunft haben.	729
60. Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine soziale Zukunft haben.	741
61. Wenn ich scheitere, werde ich keine Perspektive haben.	753
62. Wenn ich scheitere, werde ich meine Ziele nicht erreichen.	765
63. Vorlage IBSR-Arbeitsblatt	777



# IBSR-Arbeitsblatt 1

*«Ich bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.»*

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.»* 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, schau 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 bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.*» 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? Kritisiert 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 bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.»* 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 bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.»* 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 bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.»* 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 bist fähig, dich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits Prüfungen bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Warst du damals fähig, dich gut auf die Prüfung vorzubereiten? Welche Strategien haben dir damals geholfen? Und welche davon könntest du jetzt auch 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 bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.»* 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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 2

«Ich bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.»* 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 bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.»* 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 bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.»* 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 bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.»* 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 bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.»* 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 bist fähig, deine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.»



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

Hast du in der Vergangenheit schon einmal Organisationsstrategien für deine Lernunterlagen angewendet? Etwa indem du ein Skript geschrieben hast? Oder die Unterlagen in einer für dich logischen Weise abgeheftet hast? Möglicherweise hast du bei jemand anderem eine Organisationsstrategie gesehen, die auch für dich passen könnte? Welche dieser Strategien könntest du jetzt (auch) 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 bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 3

«Ich bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.»

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, schau 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



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 bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.*» 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? Kritisiert 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 bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.» 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?



Dotted lines for writing.



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?



Dotted lines for writing.



h) Erkennst du in deinen Reaktionen ein wiederkehrendes Muster?



Schau 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 bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.»* 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 bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.»* 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 bist fähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.»



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

Hast du es in der Vergangenheit schon einmal geschafft, Prioritäten beim Lernen zu setzen? Wie genau hast du das geschafft? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Du könntest beispielsweise deinen Freunden sagen, dass du für eine gewisse Zeit lernen musst. Oder du kannst überlegen, Netflix für die Prüfungsphase abzumelden.



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 bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 4

*«Ich bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.»*

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     2     3     4     5     6     7     8     9     10  
gar nicht    extrem  
stressig    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 bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.»* 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 bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.»* 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 bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.»* 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 bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.*» 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 bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.»* 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 bist fähig, dich auf das Lernen zu konzentrieren.»



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

Was hat dir in der Vergangenheit geholfen, um dich auf das Lernen zu konzentrieren? Wie genau hast du das geschafft? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Du kannst beispielsweise deinen Freunden sagen, dass du für eine gewisse Zeit lernen musst. Oder du kannst überlegen, Netflix für die Prüfungsphase abzumelden. Du kannst beim Lernen auch das Handy ausschalten, damit du dich besser konzentrieren kannst.



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 bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 5

*«Ich bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.»*

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig								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 bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.»* 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.



Dotted lines for writing. QR code at the bottom right.

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.



Dotted lines for writing. QR code at the bottom right.

d) Was siehst du für deine Zukunft?



Welche Szenarien gehen dir durch den Kopf, wenn du den Gedanken *«ich bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.»* 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? Kritisiert 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 bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.*» 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 bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.*» 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 bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.»* 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 bist fähig, dir den Lernstoff zu merken.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits Prüfungen bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Was hat dir damals geholfen, dir den Lernstoff zu merken? Wie genau hast du das geschafft? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Anderen Studierenden hilft es, wenn sie das Gelernte im Alltag anwenden. Oder wenn sie praktische Beispiele für das Gelernte finden. Zudem kann es helfen, das Gelernte einer anderen Person zu erklären.



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 bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 6

*«Ich bin unfähig, mir alle Details zu merken.»*

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin unfähig, mir alle Details zu merken.»* 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, schau 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 bin unfähig, mir alle Details zu merken.»* 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 bin unfähig, mir alle Details zu merken.»* 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?



Schau 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 bin unfähig, mir alle Details zu merken.»* 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 bin unfähig, mir alle Details zu merken.»* 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 bist fähig, dir alle Details zu merken.»



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

Was hat dir in der Vergangenheit geholfen, dir Details zu merken? Wie genau hast du das geschafft? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Eine Möglichkeit wäre, das Gelernte im Alltag anzuwenden. Oder praktische Beispiele für das Gelernte zu finden. Zudem kann es helfen, das Gelernte einer anderen Person zu erklären. Auch funktioniert es, wenn die Details in eine persönliche Geschichte eingebunden werden oder du dir Eselsbrücken baust.



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 bin unfähig, mir alle Details zu merken.»* **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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 7

«Ich bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.»* 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, schau 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 bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.»* 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? Kritisiert 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 bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.»* 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?



Schauen 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 bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.»* 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 bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.»* 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 bist fähig, dich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.»



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

Hast du es in der Vergangenheit schon einmal geschafft, dich beim Lernen auf das Wesentliche zu konzentrieren? Wie genau hast du das geschafft? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Für viele Studierende funktioniert es gut, wenn sie sich zuerst einen Überblick über den Lernstoff verschaffen, beispielsweise indem sie ein "Inhaltsverzeichnis" für den Lernstoff erstellen. Anderen hilft es, Zusammenfassungen zu erstellen und mit diesen weiterzulernen. Karteikarten sind eine weitere gute Möglichkeit.



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 bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.*» 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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 8

*«Ich bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.»*

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.»* 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, schau 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 bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.» 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 bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.»* 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 bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.»* 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 bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.»* 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 bist fähig, den Stoff richtig zu verstehen.»



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

Welche Prüfungen hast du in der Vergangenheit bereits bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Warst du damals fähig, den Stoff richtig zu verstehen? Wie genau hast du das geschafft? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Beispielsweise kannst du dir Unterstützung holen. Du könntest z.B. eine Lerngruppe gründen. Wenn du den Lernstoff anderen erklärst, können sie dich dabei unterstützen, Verständnisschwierigkeiten aufzudecken und aufzulösen.



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 bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 9

«Ich bin mit dem Lernstoff überfordert.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin mit dem Lernstoff überfordert.*» 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, schau 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 bin mit dem Lernstoff überfordert.» 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 bin mit dem Lernstoff überfordert.»* 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 bin mit dem Lernstoff überfordert.»* 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 bin mit dem Lernstoff überfordert.*» 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 bist mit dem Lernstoff nicht überfordert.»



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

Welche Prüfungen hast du in der Vergangenheit bereits bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Damals war es wahrscheinlich auch viel Lernstoff. Wie genau hast du das geschafft? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Du kannst zudem überlegen, wie du dir Unterstützung holen kannst. Du könntest beispielsweise eine Lerngruppe gründen. Dann könnt ihr den Lernstoff aufteilen und ihn euch gegenseitig erklären.



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 bin mit dem Lernstoff überfordert.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 10

*«Ich bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.»*

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?



## 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 bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.»* 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 bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.»* 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 bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.» 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?



Schau 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 bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.» 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 bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.»* 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 bist gut auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.»



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

Welche Prüfungen hast du in der Vergangenheit bereits bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Konntest du damals die Prüfungsfragen gut beantworten? Was hat dir damals geholfen, dich gut auf die Prüfung vorzubereiten? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Für viele Studierende funktioniert es gut, wenn sie sich zuerst einen Überblick über den Lernstoff verschaffen, beispielsweise indem sie ein "Inhaltsverzeichnis" für den Lernstoff erstellen. Anderen hilft es, Zusammenfassungen zu erstellen und mit diesen weiterzulernen. Karteikarten sind eine weitere gute Möglichkeit. Mache zudem fortlaufend eine Liste darüber, was du alles schon für diese Prüfung getan hast. Das wird dir helfen, Realität in deine Prüfungsvorbereitung zu bringen. Und es macht Spass, wenn du bereits erledigte Dinge abhaken kannst.



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 bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 11

*«Ich bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.»*

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.»* 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, schau 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 bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.*» 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 bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.*» 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 bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.»* 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 bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.»* 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 bist nicht der/die Einzige, der/die es nicht kann.»



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

Mache eine kleine Umfrage in deinem Freundeskreis! Du wirst erstaunt sein, wie viele Studierende dasselbe denken. Vielleicht fallen dir auch so schon Situationen ein, in denen dir andere Studierende erzählt haben, dass sie Probleme mit dem Lernstoff haben? Und wie ist es in deinen Tutorien oder Übungen? Können da alle immer alles? Ausserdem könntest du eine Lerngruppe gründen. Dann könnt ihr gemeinsam lernen, euch den Stoff aufteilen und gegenseitig erklären. Du wirst dabei merken, dass du nicht allein bist und es macht auch mehr Spass.



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 bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 12

«Ich bin schlechter als die Anderen.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin schlechter als die Anderen.»* 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, schau 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 bin schlechter als die Anderen.» 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 bin schlechter als die Anderen.*» 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 bin schlechter als die Anderen.»* 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 bin schlechter als die Anderen.»* 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 bist nicht schlechter als die Anderen.»



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

Mache einmal eine kleine Umfrage in deinem Freundeskreis! Du wirst erstaunt sein, wie viele Studierende dasselbe denken. Und du kannst dir folgende Fragen stellen: Hast du auch deine Matura geschafft? Hast du – genau wie die anderen – einen Studienplatz bekommen? Hast du auch schon Prüfungen bestanden?



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 bin schlechter als die Anderen.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 13

«ich bin zu perfektionistisch.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin zu perfektionistisch*.» 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, schau 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 bin zu perfektionistisch.» 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 bin zu *perfektionistisch*.» 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?



Schauen 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 bin zu perfektionistisch.» 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 bin zu perfektionistisch.» 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 bist nicht zu perfektionistisch.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits andere Prüfungen bestanden? Während der Schulzeit oder im Studium? Wie hast du es damals geschafft, nicht zu perfektionistisch zu sein? 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 bin zu perfektionistisch.» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 14

«Ich bin nicht belastbar.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin nicht belastbar.»* 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, schau 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 bin nicht belastbar.»* denkst? Malst du dir aus, eine schlechte Note zu bekommen, die deinen Notenschnitt 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 bin nicht belastbar.»* 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?



Schau 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 bin nicht belastbar.*» 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 bin nicht belastbar.» 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 bist belastbar.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits andere Prüfungen bestanden? Während der Schulzeit oder im Studium? Könnten das Beispiele dafür sein, dass du belastbar bist? Vielleicht gibt es auch Situationen, in denen du neben dem Studium sogar gearbeitet hast oder krank warst, und trotzdem erfolgreich für Prüfungen gelernt hast. Wie genau hast du das geschafft? 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 bin nicht belastbar.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 15

«Ich kann mir nicht vertrauen.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig								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 kann mir nicht vertrauen.»* 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 kann mir nicht vertrauen.» 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 kann mir nicht vertrauen.*» 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 kann mir nicht vertrauen.»* 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 kann mir nicht vertrauen.»* 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 kannst dir selbst vertrauen.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits andere Prüfungen bestanden? Während der Schulzeit oder im Studium? Dann musst du irgendwas richtig gemacht haben. Könnten das Beispiele dafür sein, dass du dir vertrauen kannst? Zudem kannst du überlegen, welche Lernstrategien dir dabei helfen, Vertrauen in dich selbst zu entwickeln. Beispielsweise könntest du dir Fragen zum Lernstoff überlegen und mithilfe dieser Fragen testen, ob du den Lernstoff kannst. Welche Strategien, die du bereits kennst, 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 kann mir nicht vertrauen.*» **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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 16

«Ich kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig								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 kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.»* 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 kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.»* 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 kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.»* 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 kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.»* 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 kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.»* 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 kannst deinen eigenen Ansprüchen gerecht werden.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits andere Prüfungen bestanden? Während der Schulzeit oder im Studium? Hast du es dort geschafft, deinen eigenen Ansprüchen gerecht zu werden? Welche Ziele hast du bereits erreicht, die du dir selbst gesteckt hast und auf die du stolz bist?



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 kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.»* 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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 17

«Ich habe keine Kontrolle über meine Gedanken.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 habe keine Kontrolle über meine Gedanken.»* 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, schau 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 habe keine Kontrolle über meine Gedanken.» 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 habe keine Kontrolle über meine Gedanken.»* 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 habe keine Kontrolle über meine Gedanken.*» 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 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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 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"/>									
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.

# IBSR-Arbeitsblatt 18

«Ich habe am Studium keinen Spass (mehr).»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 habe am Studium keinen Spass (mehr).»* 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, schau 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 habe am Studium keinen Spass (mehr).*» 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 habe am Studium keinen Spass (mehr).*» 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?



Schaut 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 habe am Studium keinen Spass (mehr)»* 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 habe am Studium keinen Spass (mehr)»* 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 hast am Studium (noch) Spass.»



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

Überlege einmal, an welche Erfahrungen im Studium du dich gern zurück erinnerst. Gab es beispielsweise eine Gruppenarbeit, die dir Freude bereitet hat? Oder gibt es bestimmte Lernstrategien, deren Anwendung dir mehr Spass machen als andere? Gibt es Studienthemen, die du in deinem Alltag oder deinem späteren Berufsleben gut gebrauchen kannst?



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 am Studium keinen Spass (mehr).»* 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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 19

«Ich sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig								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 sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).»* 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 sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).»* 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 sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).»* 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?



Schau 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 sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).»* 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 sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).»* 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 siehst in deinem Studium (noch) Sinn.»



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

Überlege einmal, an welche Erfahrungen im Studium du dich gern zurück erinnerst. Gab es beispielsweise eine Gruppenarbeit, die dir Freude bereitet hat? Oder gibt es bestimmte Lernstrategien, deren Anwendung dir mehr Spass machen als andere? Gibt es Studienthemen, die du in deinem Alltag oder deinem späteren Berufsleben gut gebrauchen kannst?



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 sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).»* 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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 20

*«Ich habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.»*

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.»* 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 habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.» 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 habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.»* 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?



Schauen 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 habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.»* 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 habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.»* 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 hast in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt gute Leistungen erbracht.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits andere Prüfungen bestanden? Während der Schulzeit oder im Studium? Dann musst du irgendetwas richtig gemacht haben. Wenn auch der Inhalt nicht unbedingt derselbe gewesen ist, scheinst du doch viele gute Lernstrategien zu kennen. Welche davon könntest du auf deine aktuelle Lernsituation übertragen?



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 in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.» 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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 21

«Ich setze mich zu stark unter Druck.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig								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 mich zu stark unter Druck.*» 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, schau 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 mich zu stark unter Druck.» 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 mich zu stark unter Druck.»* 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 mich zu stark unter Druck.» 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 mich zu stark unter Druck.*» 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 dich nicht zu stark unter Druck.»



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

Oft konzentrieren wir uns nur auf die Dinge, die nicht gut funktionieren. Es hilft dann, den Blick zu erweitern. Überlege also einmal, welche deiner bisherigen Prüfungen du bestanden hast, obwohl du dir sehr viel Druck gemacht hast. Wie war das zum Beispiel während der Matura? Das kann dir dabei helfen zu erkennen, dass du TROTZ des Drucks die Prüfungen bestanden hast.



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 setze mich zu stark unter Druck.*» **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

## 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.

## 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, schau 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?

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



Schauen 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? 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 setze mir zu hohe Ziele.*» **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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 23

«Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll.»

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, schau 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



## 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 weiss nicht, wo ich anfangen soll.»* 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? Kritisiert 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 weiss nicht, wo ich anfangen soll.»* 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 weiss nicht, wo ich anfangen soll.»* 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 weiss nicht, wo ich anfangen soll.»* 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 weißt, wo du anfangen sollst.»



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

Welche Prüfungen hast du in der Vergangenheit bereits bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Damals war es wahrscheinlich auch viel Lernstoff. Womit hast du damals angefangen? Wie genau hast du das geschafft? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Du kannst zudem überlegen, wie du dir Unterstützung holen kannst. Du könntest beispielsweise eine Lerngruppe gründen. Dann kannst du mit den anderen gemeinsam überlegen, welche Vorgehensweise beim Lernen sinnvoll ist.



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 weiss nicht, wo ich anfangen soll.»* **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 24

«Ich muss mir alle Details merken können.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 muss mir alle Details merken können.»* 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 muss mir alle Details merken können.*» 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 muss mir alle Details merken können.»* 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 muss mir alle Details merken können.*» 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 muss mir alle Details merken können.» 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 musst dir nicht alle Details merken können.»



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

Viele Studierende haben die Überzeugung, dass sie alle Details auswendig wissen müssen. Unser Gehirn lernt jedoch leichter, wenn es die Prinzipien verstanden hat, die sich im Lernstoff wiederfinden. Erst im zweiten Schritt verknüpft es mit diesen Prinzipien dann die Details. Für viele Studierende funktioniert es daher gut, wenn sie sich zuerst einen Überblick über den Lernstoff verschaffen, beispielsweise indem sie sich ein "Inhaltsverzeichnis" für den Lernstoff erstellen. Anderen hilft es, Zusammenfassungen zu erstellen und mit diesen weiterzulernen. Karteikarten sind eine weitere gute Möglichkeit. Welche dieser Strategien könntest du 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 muss mir alle Details merken können.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 25

*«Ich bekomme meine Angst nicht in den Griff.»*

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bekomme meine Angst nicht in den Griff.»* 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 bekomme meine Angst nicht in den Griff.*» 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 bekomme meine Angst nicht in den Griff.»* 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 bekomme meine Angst nicht in den Griff.»* wie ein Muster wiederholt? Beschreibe deine Erkenntnisse.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## i) Hast du dich inzwischen weiterentwickelt?



Angenommen, dieses Reaktionsmuster beruht tatsächlich auf einer alten Erfahrung. Wie viel 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 bekomme meine Angst nicht in den Griff.»* 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 bekommst deine Angst in den Griff.»



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

Oft konzentrieren wir uns nur auf die Dinge, die nicht gut funktionieren. Es hilft dann, den Blick zu erweitern. Überlege also einmal, welche deiner bisherigen Prüfungen du trotz deiner Angst bestanden hast. Wie war das zum Beispiel während der Matura? Wie genau hast du das geschafft? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Das kann dir dabei helfen zu erkennen, dass du TROTZ deiner Angst weitergemacht hast und du deine Angst im Griff hattest.



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 bekomme meine Angst nicht in den Griff.» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 26

«Ich habe unzureichend gelernt.»

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 habe unzureichend gelernt.»* 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, schau 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 habe unzureichend gelernt.» 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? Kritisiert 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 habe unzureichend gelernt.» 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?

Lined writing area consisting of 18 horizontal dotted lines for the user's response.



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?

Lined writing area consisting of 18 horizontal dotted lines for the user's response.



## h) Erkennst du in deinen Reaktionen ein wiederkehrendes Muster?



Schau 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 habe unzureichend gelernt.*» 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 habe unzureichend gelernt.» 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 hast ausreichend gelernt.»



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

Welche Prüfungen hast du in der Vergangenheit bereits bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Konntest du damals die Prüfungsfragen gut beantworten? Was hat dir damals geholfen, ausreichend zu lernen? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Für viele Studierende funktioniert es gut, wenn sie sich zuerst einen Überblick über den Lernstoff verschaffen, beispielsweise indem sie sich ein "Inhaltsverzeichnis" für den Lernstoff erstellen. Anderen hilft es, Zusammenfassungen zu erstellen und mit diesen weiterzulernen. Karteikarten sind eine weitere gute Möglichkeit. Mache zudem fortlaufend eine Liste darüber, was du alles schon für diese Prüfung getan hast. Das wird dir helfen, Realität in deine Prüfungsvorbereitung zu bringen. Und es macht Spass, wenn du bereits erledigte Dinge abhaken kannst.



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 unzureichend gelernt.*» **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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 27

«Ich habe zu wenig Zeit zum Lernen.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig								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 habe zu wenig Zeit zum Lernen.*» 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, schau 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 habe zu wenig Zeit zum Lernen.»* 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 habe zu wenig Zeit zum Lernen.»* 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?



Schau 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 habe zu wenig Zeit zum Lernen.*» 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 habe zu wenig Zeit zum Lernen.*» 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 hast genug Zeit zum Lernen.»



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

Es kann oft herausfordernd sein, genügend Lernzeit zu finden (z.B. wenn du neben dem Studium noch arbeiten musst). Wie hast du es in der Vergangenheit geschafft, dir Zeit zum Lernen freizuräumen? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Vielen Studierenden hilft es, sich zu Beginn des Semesters einen Zeitplan zu erstellen. Dieser gibt ihnen einen Überblick über den Lernstoff und die Zeit bis zu den Prüfungen. Und sie können direkt sehen, wie viel Zeit noch bleibt und wann sie mit dem Lernen spätestens anfangen sollten.



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 zu wenig Zeit zum Lernen.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 28

*«Ich kann mich nicht motivieren, zu lernen.»*

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 kann mich nicht motivieren, zu lernen.*» 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, schau 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 kann mich nicht motivieren, zu lernen.»* 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 kann mich nicht motivieren, zu lernen.» 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?



Schau 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 kann mich nicht motivieren, zu lernen.»* 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 kann mich nicht motivieren, zu lernen.»* 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 kannst dich motivieren, zu lernen.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits Prüfungen bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Was hat dir damals geholfen, dich zum Lernen zu motivieren? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Manche Studierende motiviert es, sich kleinere Ziele zu setzen. Das hat den Vorteil, dass man auch schneller Erfolge sehen kann. Oder gibt es etwas, womit du dich für das Lernen belohnen kannst (Kino, Freunde treffen etc.)?



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 kann mich nicht motivieren, zu lernen.»* **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 29

«Ich kann nur unter Zeitdruck lernen.»

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 kann nur unter Zeitdruck lernen.»* 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, schau 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 kann nur unter Zeitdruck lernen.» 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 kann nur unter Zeitdruck lernen.»* 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?



Schau 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 kann nur unter Zeitdruck lernen.*» 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 kann nur unter Zeitdruck lernen.*» 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 kannst nicht nur unter Zeitdruck lernen.»



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

Oft glauben Studierende, dass ihnen der Zeitdruck das Lernen erleichtert. Die Lernforschung bestätigt dies allerdings nicht. Es gibt zudem positivere Möglichkeiten, sich zu motivieren. Vielen Studierenden hilft es, sich kleinere Ziele zu setzen. Das hat auch den Vorteil, dass man schneller Erfolge sehen kann. Oder gibt es etwas, womit du dich für das Lernen belohnen kannst (Kino, Freunde treffen etc.)?



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 kann nur unter Zeitdruck lernen.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 30

*«Ich lasse mich ständig ablenken.»*

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?

10 Likert scale with squares above numbers 1 to 10. 1 is labeled "gar nicht stressig" and 10 is labeled "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 lasse mich ständig ablenken.» 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.

Lined writing area with horizontal dotted lines.



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 lasse mich ständig ablenken.*» 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 lasse mich ständig ablenken.*» 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 lasse mich ständig ablenken.»* 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 lasse mich ständig ablenken.»* 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 lässt dich nicht ständig ablenken.»



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

Was hat dir in der Vergangenheit geholfen, um dich auf das Lernen zu konzentrieren? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Du könntest beispielsweise deinen Freunden sagen, dass du für eine gewisse Zeit lernen musst. Oder du kannst überlegen, Netflix für die Prüfungsphase abzumelden. Du kannst beim Lernen auch das Handy ausschalten, damit du dich besser konzentrieren kannst.



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 lasse mich ständig ablenken.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 31

*«Ich halte mich nicht an meinen Lernplan.»*

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
gar nicht stressig									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 halte mich nicht an meinen Lernplan.*» 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 halte mich nicht an meinen Lernplan.*» 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 halte mich nicht an meinen Lernplan.*» 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?



Schau 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 halte mich nicht an meinen Lernplan.»* 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 halte mich nicht an meinen Lernplan.»* 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 hältst dich an deinen Lernplan.»



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

Was hat dir in der Vergangenheit geholfen, um dich auf das Lernen zu konzentrieren? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Du könntest beispielsweise deinen Freunden sagen, dass du für eine gewisse Zeit lernen musst. Oder du kannst überlegen, Netflix für die Prüfungsphase abzumelden. Du kannst beim Lernen auch das Handy ausschalten, damit du dich besser konzentrieren kannst. Vielleicht hilft es dir auch, deinen Lernplan noch einmal neu zu gestalten. Überlege dir: Wie viel schaffst du realistisch an einem Tag? Möglicherweise hilft es dir, wenn du dir kleinere Tagesziele setzt. Das hat zudem den Vorteil, dass diese dich weiter motivieren, weil du schneller Erfolge sehen kannst.



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 halte mich nicht an meinen Lernplan.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 32

*«Ich komme zu langsam voran.»*

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 komme zu langsam voran.»* 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, schau 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 komme zu langsam voran.» 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? Kritisiert 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 komme zu langsam voran.*» 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 komme zu langsam voran.»* 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 komme zu langsam voran.*» 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 kommst nicht zu langsam voran.»



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

Viele Studierende haben die Überzeugung, dass ihr Gehirn in kurzer Zeit ganz viel Stoff lernen kann. Das ist nicht der Fall! Unser Gehirn lernt leichter, wenn wir ihm kleinere Lerneinheiten geben und diese mit unserem Vorwissen verknüpfen. Das kostet mehr Zeit, als den Lernstoff auswendig zu lernen, lohnt sich aber langfristig. Kannst du weitere Vorteile darin sehen, dass dein Lerntempo nicht so hoch ist? Möglicherweise hilft es dir auch, einen Zeitplan zu erstellen. Dieser gibt dir einen Überblick über den Lernstoff und die Zeit bis zu den Prüfungen. Und du kannst direkt sehen, wie viel Zeit dir noch bleibt.



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 komme zu langsam voran.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 33

«Ich schaffe nicht das, was ich mir vornehme.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 schaffe nicht das, was ich mir vornehme.»* 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, schau 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 schaffe nicht das, was ich mir vornehme.*» 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 schaffe nicht das, was ich mir vornehme.»* 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 schaffe nicht das, was ich mir vornehme.»* 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 schaffe nicht das, was ich mir vornehme.»* 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 schaffst das, was du dir vornimmst.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits Prüfungen bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Was hat dir damals geholfen, deine Ziele zu erreichen? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Manche Studierende motiviert es, sich kleinere Ziele zu setzen. Das hat den Vorteil, dass man auch schneller Erfolge sehen kann. Oder gibt es sonst etwas, womit du dich für das Lernen belohnen kannst (Kino, Freunde treffen etc.)?



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 schaffe nicht das, was ich mir vornehme.»* **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 34

*«Ich verschwende meine Zeit.»*

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 verschwende meine Zeit.»* 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 verschwende meine Zeit.»* 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 verschwende meine Zeit.*» 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 verschwende meine Zeit.» wie ein Muster wiederholt? Beschreibe deine Erkenntnisse.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## i) Hast du dich inzwischen weiterentwickelt?



Angenommen, dieses Reaktionsmuster beruht tatsächlich auf einer alten Erfahrung. Wie viel 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 verschwende meine Zeit.»* 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 verschwendest nicht deine Zeit.»



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

Was hat dir in der Vergangenheit geholfen, um dich auf das Lernen zu konzentrieren? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Du könntest beispielsweise deinen Freunden sagen, dass du für eine gewisse Zeit lernen musst. Oder du kannst überlegen, Netflix für die Prüfungsphase abzumelden. Du kannst beim Lernen auch das Handy ausschalten, damit du dich besser konzentrieren kannst. Mache zudem fortlaufend eine Liste darüber, was du alles schon für diese Prüfung getan hast. Das wird dir helfen, Realität in deine Prüfungsvorbereitung zu bringen. Und es macht Spaß, wenn du bereits erledigte Dinge abhaken kannst.



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 verschwende meine Zeit.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 35

«Ich bin unproduktiv.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bin unproduktiv.» 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, schau 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 bin unproduktiv.» 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? Kritisiert 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 bin unproduktiv.» 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?



Schau 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 bin unproduktiv.» 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 bin unproduktiv.*» 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 bist produktiv.»



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

Oft konzentrieren wir uns nur auf die Dinge, die nicht gut funktionieren. Es hilft dann, den Blick zu erweitern. Überlege also einmal, was du bereits geschafft hast. Mache eine Liste der Dinge, die schon erledigt sind (z.B. Bücher ausleihen, die Vorlesung besuchen, ein Skript erstellen, für andere Prüfungen lernen). Zudem kannst du überlegen, wie du dir Unterstützung holen kannst. Du könntest beispielsweise eine Lerngruppe gründen. Sich den Lernstoff gegenseitig zu erklären, ist sehr produktiv.



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 bin unproduktiv.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 36

«Ich schaffe es nicht, mich hinzusetzen.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig								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 schaffe es nicht, mich hinzusetzen.»* 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, schau 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 schaffe es nicht, mich hinzusetzen.*» 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 schaffe es nicht, mich hinzusetzen.»* 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?



Schau 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 schaffe es nicht, mich hinzusetzen.»* 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 schaffe es nicht, mich hinzusetzen.*» 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 schaffst es, dich hinzusetzen.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits Prüfungen bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Was hat dir damals geholfen, dich zum Lernen zu motivieren? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Viele Studierende motiviert es, sich kleinere Ziele zu setzen. Das hat den Vorteil, dass man auch schneller Erfolge sehen kann. Oder gibt es etwas, womit du dich für das Lernen belohnen kannst (Kino, Freunde treffen etc.)?



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 schaffe es nicht, mich hinzusetzen.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 37

*«Mein\*e Dozent\*in ist unfair zu mir.»*

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Mein\*e Dozent\*in ist unfair zu mir.»* 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 *«Mein\*e Dozent\*in ist unfair zu mir.»* 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 «Mein\*e Dozent\*in ist unfair zu mir.» 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 «Mein\*e Dozent\*in ist unfair zu mir.» 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 *«Mein\*e Dozent\*in ist unfair zu mir.»* 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 bist unfair zu dir selbst.»



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

Oft denken wir, dass die Anderen unfair zu uns sind. Schnell fühlen wir uns dann hilflos, weil wir die Anderen nicht ändern können. Es kann dann helfen zu schauen, wo wir selbst zu viel von uns verlangen. In welchen Situationen bist du beim Lernen für die Prüfungen zu dir selbst unfair? Wenn du das weißt, kannst du im nächsten Schritt herausfinden, wie du das in Zukunft ändern kannst.



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 *«Mein\*e Dozent\*in ist unfair zu mir.»* **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 38

«Mein\*e Dozent\*in verlangt zu viel von mir.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Mein\*e Dozent\*in verlangt zu viel von mir.»* 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 *«Mein\*e Dozent\*in verlangt zu viel von mir.»* 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? Kritisiert 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 «Mein\*e Dozent\*in verlangt zu viel von mir.» 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 *«Mein\*e Dozent\*in verlangt zu viel von mir.»* 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 *«Mein\*e Dozent\*in verlangt zu viel von mir.»* 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 verlangst zu viel von dir selbst.»



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

Oft denken wir, dass die Anderen zu viel von uns verlangen. Schnell fühlen wir uns dann hilflos, weil wir die Anderen nicht ändern können. Es kann dann helfen zu schauen, wo wir selbst zu viel von uns verlangen. Achte deshalb darauf, in welchen Situationen du von dir selbst zu viel bei der Prüfungsvorbereitung verlangst. Wenn du das weißt, kannst du im nächsten Schritt herausfinden, wie du das in Zukunft ändern kannst.



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 *«Mein\*e Dozent\*in verlangt zu viel von mir.»* **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 39

«Mein\*e Dozent\*in erklärt mir die Dinge schlecht.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Mein\*e Dozent\*in erklärt mir die Dinge schlecht.»* 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, schau 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 *«Mein\*e Dozent\*in erklärt mir die Dinge schlecht.»* 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 «Mein\**e Dozent\*in erklärt mir die Dinge schlecht.» 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?*

Dotted lines for writing answers.



### 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?

Dotted lines for writing answers.



h) Erkennst du in deinen Reaktionen ein wiederkehrendes Muster?



Schauen 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 *«Mein\*e Dozent\*in erklärt mir die Dinge schlecht.»* 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 *«Mein\*e Dozent\*in erklärt mir die Dinge schlecht.»* 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 erklärst dir selbst die Dinge schlecht.»



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

Oft konzentrieren wir uns stark auf den/die Dozent\*in und wollen, dass diese\*r uns den Lernstoff besser erklärt. Schnell fühlen wir uns dann hilflos, wenn der/die Dozent\*in das nicht tut, weil wir ihn/sie nicht ändern können. Es kann dann helfen, zu uns selbst zu schauen. Wie kannst du dir die Dinge selbst besser erklären? Was hat dir in der Vergangenheit geholfen, dir den Stoff selbst zu erarbeiten? Gibt es anderes Lernmaterial, welches du verwenden kannst? Kannst du dir Unterstützung bei anderen holen? Du könntest beispielsweise eine Lerngruppe gründen. Wenn du den Lernstoff anderen erklärst, lernst du nämlich selbst am meisten.



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 «Mein\*e Dozent\*in erklärt mir die Dinge schlecht.» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 40

«Ich weiss nicht, was mein\*e Dozent\*in von mir erwartet.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht									extrem
stressig									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 weiss nicht, was mein\*e Dozent\*in von mir erwartet.*» 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 weiss nicht, was mein\*e Dozent\*in von mir erwartet.»* 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 weiss nicht, was mein\*e Dozent\*in von mir erwartet.»* 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?



Schauen 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 weiß nicht, was mein\*e Dozent\*in von mir erwartet.»* wie ein Muster wiederholt? Beschreibe deine Erkenntnisse.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### i) Hast du dich inzwischen weiterentwickelt?



Angenommen, dieses Reaktionsmuster beruht tatsächlich auf einer alten Erfahrung. Wie viel 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 weiss nicht, was mein\*e Dozent\*in von mir erwartet.»* 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 weißt, was dein\*e Dozent\*in von dir erwartet.»



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

Oft konzentrieren wir uns nur auf die Dinge, die nicht funktionieren. Es hilft dann, den Blick zu erweitern. Überlege also einmal, wie du herausfinden kannst, was dein\*e Dozent\*in erwartet. Hat er/sie klare Learning-Outcomes vorgegeben? Was sagen andere Studierende, zum Beispiel auch aus höheren Semestern? Siehst du weitere Möglichkeiten, dir Sicherheit über den Prüfungsstoff zu verschaffen?



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 weiss nicht, was mein\*e Dozent\*in von mir erwartet.» 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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 41

«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Gemeinsames.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht									extrem
stressig									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 «Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Gemeines.» 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, schau 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 *«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Gemeines.»* 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? Kritisiert 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 «Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Gemeínes.» 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?



Schau 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 *«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Gemeinsames.»* 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 *«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Gemeines.»* 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

«Dein\*e Prüfer\*in fragt dich etwas Freundliches.»



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

Oft konzentrieren wir uns nur auf die Dinge, die schiefgehen könnten. Es hilft dann, den Blick zu erweitern. Überlege also einmal: gab es schon Situationen, in denen dich dein\*e Prüfer\*in vor oder während einer Prüfung unterstützt hat? Zudem kann es helfen, wenn du dir vor der Prüfung einen Überblick über den Prüfungsstoff verschaffst. Hat dir der/die Prüfer\*in klare Learning-Outcomes vorgegeben? Kannst du andere Studierende fragen? Siehst du weitere Möglichkeiten, dir Sicherheit über den Prüfungsstoff zu verschaffen?



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 «Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Gemeines.» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 42

«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas unvorhergesehenes.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas unvorhergesehenes.»* 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 *«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Unvorhergesehenes.»* 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? Kritisiert 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 *«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Unvorhergesehenes.»* 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?



Schau 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 *«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas unvorhergesehenes.»* 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 *«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas unvorhergesehenes.»* 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

«Dein\*e Prüfer\*in fragt dich etwas Absehbares.»



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

Oft konzentrieren wir uns nur auf die Dinge, die schiefgehen könnten. Es hilft dann, den Blick zu erweitern. Überlege also einmal, wie du die Prüfungsfragen vorhersehbarer machen kannst. Hat dir der/die Prüfer\*in klare Learning-Outcomes gegeben? Was sagen andere Studierende, zum Beispiel auch aus höheren Semestern? Siehst du weitere Möglichkeiten, dir Sicherheit über den Prüfungsstoff zu verschaffen? Beispielsweise könntest du eine Lerngruppe gründen. Dann könnt ihr gemeinsam lernen und üben. Und es macht auch noch mehr Spass, gemeinsam zu lernen.



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 *«Mein\*e Prüfer\*in fragt mich etwas Unvorhergesehenes.»* 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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 43

«Mein\*e Prüfer\*in bewertet mich unfair.»

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



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 *«Mein\*e Prüfer\*in bewertet mich unfair.»* 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? Kritisiert 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 *«Mein\*e Prüfer\*in bewertet mich unfair.»* 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 *«Mein\*e Prüfer\*in bewertet mich unfair.»* 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 *«Mein\*e Prüfer\*in bewertet mich unfair.»* 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

«Dein\*e Prüfer\*in bewertet dich fair.»



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

Oft konzentrieren wir uns nur auf die Dinge, die schiefgehen könnten. Es hilft dann, den Blick zu erweitern. Überlege also einmal: gab es schon Situationen, in denen dich ein\*e Prüfer\*in fair bewertet hat? War das eine Ausnahme oder ist es nach deiner Erfahrung eher der Regelfall? Wie hast du dich in dieser Situation verhalten?



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 «Mein\*e Prüfer\*in bewertet mich unfair.» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 44

«Meine Familie setzt mich unter Druck.»

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     2     3     4     5     6     7     8     9     10

gar nicht stressig 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 *«Meine Familie setzt mich unter Druck.»* 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, schau 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 *«Meine Familie setzt mich unter Druck.»* 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 *«Meine Familie setzt mich unter Druck.»* 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 «*Meine Familie setzt mich unter Druck.*» 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 *«Meine Familie setzt mich unter Druck.»* 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 dich selbst unter Druck.»



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

Oft denken wir, dass die Anderen uns unter Druck setzen. Schnell fühlen wir uns dann hilflos, weil wir die Anderen nicht ändern können. Es kann dann helfen zu sehen, dass wir es eigentlich selbst sind, die den Druck erzeugen. Ganz oft vergessen wir, uns selbst wertzuschätzen und sind stattdessen gemein zu uns selbst. Achte deshalb darauf, wie du dich beim Lernen selbst unter Druck setzt. Wenn du das weißt, kannst du im nächsten Schritt herausfinden, wie du das in Zukunft ändern kannst.



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 «*Meine Familie setzt mich unter Druck.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 45

*«Meine Freunde setzen mich unter Druck.»*

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 «*Meine Freunde setzen mich unter Druck.*» 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 «*Meine Freunde setzen mich unter Druck.*» 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 «*Meine Freunde setzen mich unter Druck.*» 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?



Schau 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 *«Meine Freunde setzen mich unter Druck.»* 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 *«Meine Freunde setzen mich unter Druck.»* 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 dich selbst unter Druck.»



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

Oft denken wir, dass die Anderen uns unter Druck setzen. Schnell fühlen wir uns dann hilflos, weil wir die Anderen nicht ändern können. Es kann dann helfen zu sehen, dass wir es eigentlich selbst sind, die den Druck erzeugen. Ganz oft vergessen wir, uns selbst wertzuschätzen und sind stattdessen gemein zu uns selbst. Achte deshalb darauf, wie du dich beim Lernen selbst unter Druck setzt. Wenn du das weißt, kannst du im nächsten Schritt herausfinden, wie du das in Zukunft ändern kannst.



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 «*Meine Freunde setzen mich unter Druck.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 46

«Meine Kommiliton\*innen setzen mich unter Druck.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Meine Kommiliton\*innen setzen mich unter Druck.»* 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 *«Meine Kommiliton\*innen setzen mich unter Druck.»* 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 «Meine Kommiliton\*innen setzen mich unter Druck.» 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?



Schau 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 «*Meine Kommiliton\*innen setzen mich unter Druck.*» 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 *«Meine Kommiliton\*innen setzen mich unter Druck.»* 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 dich selbst unter Druck.»



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

Oft denken wir, dass die Anderen uns unter Druck setzen. Schnell fühlen wir uns dann hilflos, weil wir die Anderen nicht ändern können. Es kann dann helfen zu sehen, dass wir es eigentlich selbst sind, die den Druck erzeugen. Ganz oft vergessen wir, uns selbst wertzuschätzen und sind stattdessen gemein zu uns selbst. Achte deshalb darauf, wie du dich beim Lernen selbst unter Druck setzt. Wenn du das weißt, kannst du im nächsten Schritt herausfinden, wie du das in Zukunft ändern kannst.



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 «*Meine Kommiliton\*innen setzen mich unter Druck.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 47

«Die Gesellschaft setzt mich unter Druck.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Die Gesellschaft setzt mich unter Druck.»* 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 «Die Gesellschaft setzt mich unter Druck.» 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 «Die Gesellschaft setzt mich unter Druck.» 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?



Schau 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 «Die Gesellschaft setzt mich unter Druck.» 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 «Die Gesellschaft setzt mich unter Druck.» 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 dich selbst unter Druck.»



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

Oft denken wir, dass die Anderen uns unter Druck setzen. Schnell fühlen wir uns dann hilflos, weil wir die Anderen nicht ändern können. Es kann dann helfen zu sehen, dass wir es eigentlich selbst sind, die den Druck erzeugen. Ganz oft vergessen wir, uns selbst wertzuschätzen und sind stattdessen gemein zu uns selbst. Achte deshalb darauf, wie du dich beim Lernen selbst unter Druck setzt. Wenn du das weißt, kannst du im nächsten Schritt herausfinden, wie du das in Zukunft ändern kannst.



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 «Die Gesellschaft setzt mich unter Druck.» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 48

*«Meine Familie wird von mir enttäuscht sein.»*

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 «*Meine Familie wird von mir enttäuscht sein.*» 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, schau 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 *«Meine Familie wird von mir enttäuscht sein.»* 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? Kritisiert 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 «*Meine Familie wird von mir enttäuscht sein.*» 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?



Schau 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 *«Meine Familie wird von mir enttäuscht sein.»* 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 *«Meine Familie wird von mir enttäuscht sein.»* 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

«Deine Familie wird nicht von dir enttäuscht sein.»



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

Bist du irgendwann in deinem Leben schon mal durch eine Prüfung gefallen? Wie hat deine Familie damals reagiert? Wir haben die Erfahrung gemacht, dass unsere Familien ganz oft mit Mitgefühl reagieren, wenn wir unsere Erfahrungen offen mit ihnen teilen. Zudem kannst du überlegen, wie du reagierst, wenn jemand anders scheitert. Hast du die andere Person aufgemuntert oder zurückgewiesen?



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 *«Meine Familie wird von mir enttäuscht sein.»* **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 49

«Meine Freunde werden von mir enttäuscht sein.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Meine Freunde werden von mir enttäuscht sein.»* 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, schau 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 *«Meine Freunde werden von mir enttäuscht sein.»* 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 *«Meine Freunde werden von mir enttäuscht sein.»* 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?



Schau 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 «*Meine Freunde werden von mir enttäuscht sein.*» 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 *«Meine Freunde werden von mir enttäuscht sein.»* 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

«Deine Freunde werden nicht von dir enttäuscht sein.»



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

Bist du irgendwann in deinem Leben schon mal durch eine Prüfung gefallen? Wie haben die Menschen um dich herum damals reagiert? Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Andere ganz oft mit Mitgefühl reagieren, wenn wir unsere Erfahrungen offen mit ihnen teilen. Zudem kannst du überlegen, wie du reagierst, wenn jemand anders scheitert. Hast du die andere Person aufgemuntert oder zurückgewiesen?



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 «*Meine Freunde werden von mir enttäuscht sein.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 50

«Andere unterstützen mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig								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 *«Andere unterstützen mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht.»* 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 «*Andere unterstützen mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht.*» 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 *«Andere unterstützen mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht.»* 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?



Schau 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 *«Andere unterstützen mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht.»* 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 *«Andere unterstützen mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht.»* 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 unterstützt dich selbst in der Lern- und Prüfungsphase nicht.»



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

Oft konzentrieren wir uns darauf, dass Andere uns nicht unterstützen. Schnell fühlen wir uns dann hilflos, weil wir die Anderen nicht ändern können. Es hilft dann zu sehen, wo wir uns selbst nicht genug unterstützen. So kannst du im nächsten Schritt auch herausfinden, wie du das in Zukunft ändern und wie du dich selbst unterstützen kannst.



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 «*Andere unterstützen mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 51

«Andere lenken mich in der Lern- und Prüfungsphase vom Lernen ab.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Andere lenken mich in der Lern- und Prüfungsphase vom Lernen ab.»* 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 *«Andere lenken mich in der Lern- und Prüfungsphase vom Lernen ab.»* 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.

Dotted lines for writing, with a QR code at the bottom right.

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.

Dotted lines for writing, with a QR code at the bottom right.

f) Womit lenkst du dich selbst ab?



Bleibe gedanklich weiter bei den Situationen, an die dich der Gedanke *«Andere lenken mich in der Lern- und Prüfungsphase vom Lernen ab.»* 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?



Schau 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 *«Andere lenken mich in der Lern- und Prüfungsphase vom Lernen ab.»* 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 *«Andere lenken mich in der Lern- und Prüfungsphase vom Lernen ab.»* 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

«Andere lenken dich in der Lern- und Prüfungsphase nicht vom Lernen ab.»



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

Hast du in der Vergangenheit bereits Prüfungen bestanden? Deine Matura? Und andere Prüfungen im Studium? Was hat dir damals geholfen, dich auf das Lernen und den Lernstoff zu konzentrieren? Welche dieser Strategien könntest du auch jetzt wieder einsetzen? Du könntest beispielsweise deinen Freunden sagen, dass du für eine gewisse Zeit lernen musst. Oder du kannst überlegen, Netflix für die Prüfungsphase abzumelden. Du kannst beim Lernen auch das Handy ausschalten, damit du dich besser konzentrieren kannst.



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 «Andere lenken mich in der Lern- und Prüfungsphase vom Lernen ab.» 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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 52

«Ich bekomme in der Lern- und Prüfungsphase zu wenig Schlaf.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 bekomme in der Lern- und Prüfungsphase zu wenig Schlaf.»* 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 bekomme in der Lern- und Prüfungsphase zu wenig Schlaf.*» 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? Kritisiert 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 bekomme in der Lern- und Prüfungsphase zu wenig Schlaf.*» 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?



Schauen 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 bekomme in der Lern- und Prüfungsphase zu wenig Schlaf.» 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 bekomme in der Lern- und Prüfungsphase zu wenig Schlaf.*» 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 bekommst in der Lern- und Prüfungsphase genug Schlaf.»



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

Während der Lernzeit nehmen wir uns oft nicht genug Zeit, zu entspannen. Dabei zeigt die Forschung, dass unser Gehirn viel besser lernt, wenn wir immer wieder Pausen einlegen. Schon ein Power-Nap kann die Batterien deines Gehirns wieder aufladen. Überlege auch einmal, welche anderen entspannenden Aktivitäten du trotz der Lern- und Prüfungsphase noch machen kannst. Es können auch ganz kleine Dinge sein, z.B. etwas essen gehen, einen Kaffee trinken oder ein Telefonat mit einer Freundin/einem Freund führen.



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 bekomme in der Lern- und Prüfungsphase zu wenig Schlaf.» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 53

«Ich kann mich in der Lern - und Prüfungsphase nicht ausruhen.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 kann mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht ausruhen.*» 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 kann mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht ausruhen.»* 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 kann mich in der Lern - und Prüfungsphase nicht ausruhen.»* 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?



Schau 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 kann mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht ausruhen.»* 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 kann mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht ausruhen.»* 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 kannst dich in der Lern- und Prüfungsphase ausruhen.»



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

Überlege einmal, welche entspannenden Aktivitäten du trotz der Lern- und Prüfungsphase noch machen kannst. Es können auch ganz kleine Dinge sein, z.B. etwas essen gehen, einen Kaffee trinken oder ein Telefonat mit einer Freundin/einem Freund führen. Auch ein Power-Nap kann deine Batterien wieder aufladen.



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 kann mich in der Lern- und Prüfungsphase nicht ausruhen.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 54

«Ich habe in der Lern- und Prüfungsphase keine Freizeit mehr.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 habe in der Lern- und Prüfungsphase keine Freizeit mehr.» 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 habe in der Lern- und Prüfungsphase keine Freizeit mehr.»* 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 habe in der Lern- und Prüfungsphase keine Freizeit mehr.»* 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?



Schau 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 habe in der Lern- und Prüfungsphase keine Freizeit mehr.» 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 habe in der Lern- und Prüfungsphase keine Freizeit mehr.»* 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 hast in der Lern- und Prüfungsphase noch Freizeit.»



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

Überlege einmal, welche Freizeitaktivitäten du in der Vergangenheit trotz der Lern- und Prüfungsphase durchgeführt hast. Es können auch ganz kleine Dinge sein, z.B. etwas essen gehen, einen Kaffee trinken oder ein Telefonat mit einer Freundin/einem Freund führen. Kannst du mit diesen Kleinigkeiten auch jetzt etwas entspannen?



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 in der Lern- und Prüfungsphase keine Freizeit mehr.*» **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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 55

«Ich vernachlässige in der Lern- und Prüfungsphase andere Lebensbereiche.»

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, schau 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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 vernachlässige in der Lern- und Prüfungsphase andere Lebensbereiche.*» 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, schau 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 vernachlässige in der Lern- und Prüfungsphase andere Lebensbereiche.»* 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





### h) Erkennst du in deinen Reaktionen ein wiederkehrendes Muster?



Schau 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 vernachlässige in der Lern- und Prüfungsphase andere Lebensbereiche.»* 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 vernachlässige in der Lern- und Prüfungsphase andere Lebensbereiche.»* 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 kümmerst dich in der Lern- und Prüfungsphase um andere Lebensbereiche.»



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

Überlege einmal, welche Aktivitäten du in der Vergangenheit trotz der Lern- und Prüfungsphase durchgeführt hast. Es können auch ganz kleine Dinge sein, z.B. etwas essen gehen, einen Kaffee trinken oder ein Telefonat mit einer Freundin/einem Freund führen. Kannst du dich auch jetzt um diese Kleinigkeiten kümmern?



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 vernachlässige in der Lern- und Prüfungsphase andere Lebensbereiche.» 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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 56

«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf meine Abschlussnote.»

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     2     3     4     5     6     7     8     9     10

gar nicht stressig 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 *«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf meine Abschlussnote.»* 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, schau 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 *«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf meine Abschlussnote.»* 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 «*DAS Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf meine Abschlussnote.*» 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 *«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf meine Abschlussnote.»* 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 *«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf meine Abschlussnote.»* 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

«Das Prüfungsergebnis hat keinen grossen Einfluss auf deine Abschlussnote.»



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

Oft scheinen in unserer Vorstellung die Probleme grösser, als sie tatsächlich sind. Welchen Einfluss hat diese Prüfung tatsächlich auf deine Abschlussnote? Besteht die Möglichkeit, dass du eine schlechte Note durch eine bessere Note in einer anderen Lehrveranstaltung kompensierst?



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 «Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf meine Abschlussnote.» 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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 57

«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf den Erfolg meiner Jobsuche.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf den Erfolg meiner Jobsuche.»* 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, schau 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 *«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf den Erfolg meiner Jobsuche.»* 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 *«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf den Erfolg meiner Jobsuche.»* 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 «Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf den Erfolg meiner Jobsuche.» 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 *«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf den Erfolg meiner Jobsuche.»* 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

«Das Prüfungsergebnis hat keinen grossen Einfluss auf den Erfolg deiner Jobsuche.»



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

Wenn wir scheitern, können wir Vieles dazulernen, was uns sonst vielleicht gar nicht klar geworden wäre. Für mich persönlich ermöglichte das eine wertvolle Erweiterung meiner Perspektive. So habe ich beispielsweise durch das Scheitern in meinen ersten Juraprüfungen gemerkt, dass mir das Studienfach "Erziehungswissenschaft" viel besser gefällt. Inzwischen habe ich eine Anstellung und bin sehr glücklich mit meiner neuen beruflichen Perspektive. Welche Vorteile könnte es für deine Jobsuche haben, wenn du scheiterst? Zudem kannst du überlegen, welche weiteren Dinge du bei der Jobsuche einbringen kannst (z.B. praktische Erfahrungen, Praktika, Auslandsaufenthalte etc.). Kannst du dir vorstellen, dass diese neben deiner Note bei der Jobsuche hilfreich sein werden?



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 *«Das Prüfungsergebnis hat einen grossen Einfluss auf den Erfolg meiner Jobsuche.»* 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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 58

«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine akademische Zukunft haben.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine akademische Zukunft haben.»* 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.



d) Was siehst du für deine Zukunft?



Welche Szenarien gehen dir durch den Kopf, wenn du den Gedanken *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine akademische Zukunft haben.»* 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? Kritisiert du dich selbst? Beschreibe dein Verhalten im folgenden Textfeld.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine akademische Zukunft haben.»* 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

«Wenn du scheiterst, wird das keine negativen Folgen für deine akademische Zukunft haben.»



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

Wenn wir scheitern, können wir Vieles dazulernen, was uns sonst vielleicht gar nicht klar geworden wäre. Für mich persönlich ermöglichte das eine wertvolle Erweiterung meiner Perspektive. So habe ich beispielsweise durch das Scheitern in meinen ersten Juraprüfungen gemerkt, dass mir das Studienfach "Erziehungswissenschaft" viel besser gefällt. Inzwischen arbeite ich als akademische Assistentin an der Uni und bin sehr glücklich darüber. Welche Vorteile könnte es für deine akademische Zukunft haben, wenn du scheiterst? Zudem kannst du überlegen, welche weiteren Dinge du in deine akademische Zukunft einbringen kannst (z.B. praktische Erfahrungen, Praktika, Auslandsfahrten etc.). Kannst du dir vorstellen, dass diese neben deiner Note hilfreich sein werden?



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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine akademische Zukunft haben.»* 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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 59

«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine berufliche Zukunft haben.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 «*Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine berufliche Zukunft haben.*» 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, schau 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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine berufliche Zukunft haben.»* 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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine berufliche Zukunft haben.»* 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine berufliche Zukunft haben.»* 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

«Wenn du scheiterst, wird das keine negativen Folgen für deine berufliche Zukunft haben.»



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

Wenn wir scheitern, können wir Vieles dazulernen, was uns sonst vielleicht gar nicht klar geworden wäre. Für mich persönlich ermöglichte das eine wertvolle Erweiterung meiner Perspektive. So habe ich beispielsweise durch das Scheitern in meinen ersten Juraprüfungen gemerkt, dass mir das Studienfach "Erziehungswissenschaft" viel besser gefällt. Inzwischen habe ich eine Anstellung und bin sehr glücklich mit meiner neuen beruflichen Zukunft. Welche Vorteile könnte es für deine berufliche Zukunft haben, wenn du scheiterst? Zudem kannst du überlegen, welche weiteren Dinge du im Berufsleben einbringen kannst (z.B. praktische Erfahrungen, Praktika, Auslandsaufenthalte etc.). Kannst du dir vorstellen, dass diese neben deiner Note in deiner beruflichen Zukunft hilfreich sein werden?



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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine berufliche Zukunft haben.»* 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

## 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.

## IBSR-Arbeitsblatt 60

«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine soziale Zukunft haben.»

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?

<input type="checkbox"/>									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine soziale Zukunft haben.»* 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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine soziale Zukunft haben.»* 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? Kritisiert 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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine soziale Zukunft haben.»* 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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine soziale Zukunft haben.»* 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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine soziale Zukunft haben.»* 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

«Wenn du scheiterst, wird das keine negativen Folgen für deine soziale Zukunft haben.»



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

Bist du irgendwann in deinem Leben schon mal durch eine Prüfung gefallen? Wie haben die Menschen um dich herum damals reagiert? Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Andere ganz oft mit Mitgefühl reagieren, wenn wir unsere Erfahrungen offen mit ihnen teilen. Zudem kannst du überlegen, wie du reagierst, wenn jemand anders scheitert. Hast du die andere Person aufgemuntert oder zurückgewiesen? Nicht zuletzt kannst du dich daran erinnern, dass jeder von uns schon einmal auf die eine oder andere Weise gescheitert ist. Du bist nicht allein mit dieser Erfahrung.



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 *«Wenn ich scheitere, wird das negative Folgen für meine soziale Zukunft haben.»* 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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 61

«Wenn ich scheitere, werde ich keine Perspektive haben.»

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



## 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 «*wenn ich scheitere, werde ich keine Perspektive haben.*» 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 «*wenn ich scheitere, werde ich keine Perspektive haben.*» 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?



Schau 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 «*Wenn ich scheitere, werde ich keine Perspektive haben.*» 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 *«Wenn ich scheitere, werde ich keine Perspektive haben.»* 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

«Auch wenn du scheiterst, wirst du eine Perspektive haben.»



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

Wenn wir scheitern, können wir Vieles dazulernen, was uns sonst vielleicht gar nicht klar geworden wäre. Für mich persönlich ermöglichte das eine wertvolle Erweiterung meiner Perspektive: Lernen durch Scheitern. So habe ich durch das Scheitern in meinen ersten Juraprüfungen eine neue Perspektive erlangt und das Studienfach gewechselt. Ich habe inzwischen den Masterabschluss in Erziehungswissenschaft fast in der Tasche. Welche Vorteile könnte es für dich haben, zu scheitern? Zudem kannst du überlegen, welche weiteren Dinge du bereits erreicht hast (z.B. praktische Erfahrungen, Praktika, Auslandsfahrten etc.). Kannst du dir vorstellen, dass diese neben deiner Note in deiner Zukunft hilfreich sein werden?



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 *«Wenn ich scheitere, werde ich keine Perspektive haben.»* 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

## 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.

# IBSR-Arbeitsblatt 62

«Wenn ich scheitere, werde ich meine Ziele nicht erreichen.»

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, schau 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gar nicht stressig									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 *«Wenn ich scheitere, werde ich meine Ziele nicht erreichen.»* 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.









## 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 *«Wenn ich scheitere, werde ich meine Ziele nicht erreichen.»* 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

«Auch wenn du scheiterst, wirst du deine Ziele erreichen.»



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

Wenn wir scheitern, können wir Vieles dazulernen, was uns sonst vielleicht gar nicht klar geworden wäre. Für mich persönlich ist das ein wertvolles Ziel: Lernen durch Scheitern. So habe ich beispielsweise nach dem Scheitern in meinen ersten Juraprüfungen das Studienfach gewechselt und jetzt den Master für Erziehungswissenschaft fast in der Tasche. Welche Vorteile könnte es für dich haben, zu scheitern? Kannst du dich an eine gescheiterte Prüfung erinnern, aus der du trotzdem Vorteile gezogen hast?



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 «Wenn ich scheitere, werde ich meine Ziele nicht erreichen.» 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

## 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.

## 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









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 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 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



.....

.....

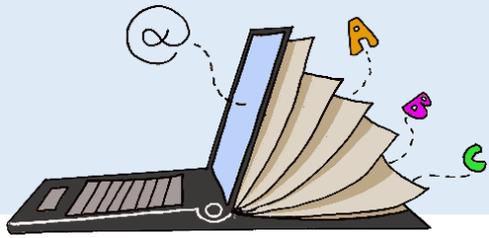
.....

.....

### 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          |



## Anhang 2

### Forschungsliteratur

Die Ergebnisse unserer Forschungsstudien zeigen bereits, dass Studierende mit Unistress und Aufschiebeverhalten von der Anwendung der IBSR-Methode profitieren können. Falls du unsere Forschungsergebnisse zur IBSR-Methode nachlesen willst, findest du im Folgenden die Links zu diesen Studien. Die Studien stehen online zum kostenfreien Download zur Verfügung. Scanne einfach den jeweiligen **QR-Code**, um zu der entsprechenden Studie zu gelangen.

## Forschungsstudien

Krispenz, A., & Dickhäuser, O. (2019). Reduction of chronic stress and trait anxiety by inquiry of cognitive appraisals with the Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) method. *Open Psychology, 1*, 185–199. <https://doi.org/10.1515/psych-2018-0013>



Krispenz, A., & Dickhäuser, O. (2018). Effects of an inquiry-based short intervention on state test anxiety in comparison to alternative coping strategies. *Frontiers in Psychology, 9*, 201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00201>



Krispenz, A., Gort, C., Schültke, L., & Dickhäuser, O. (2019). How to reduce test anxiety and academic procrastination through inquiry of cognitive appraisals: A pilot study investigation the role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology, 10*, 1917. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01917>





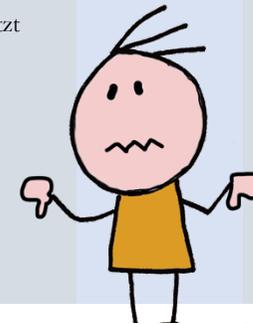
## Anhang 3

### Emotions-Listen

Manchmal wissen wir gar nicht, was wir so genau fühlen. Uns fehlen die Worte für das, was wir im Körper spüren. Da das ganz vielen Menschen so geht, haben wir auf den nächsten beiden Seiten zwei **Emotions-Listen** für dich. Die erste Liste beinhaltet unangenehme Gefühle, die zweite enthält Emotionen, die wir angenehm finden.

## Liste unangenehmer Gefühle

VERÄRGERT		DEPRIMIERT		VERWIRRT	HILFLOS	GLEICHGÜLTIG	ÄNGSTLICH	VERLETZT	TRAURIG	BEURTEILEND
feindselig	laut	enttäuscht	feststeckend	zweifelnd	unfähig	unsensibel	furchtsam	am Boden zerstört	weinerlich	todernst
halsstarrig	reaktiv	entmutigt	verkrampt	ungewiss	allein	abgestumpft	verängstigt	schikaniert	sorgenvoll	strikt
beleidigend	schroff	beschämt	angespannt	unentschlossen	gelähmt	reserviert	argwöhnisch	benachteiligt	schmerzgeplagt	stirnrunzelnd
ungehalten	giftig	kraftlos	blockiert	perplex	ermüdet	lustlos	alarmiert	schmerzerfüllt	desolat	zurückgestossen
aufgebracht	zornig	herabgewürdigt	hoffnungslos	verlegen	nutzlos	gelangweilt	in Panik	gequält	unglücklich	angewidert
hasserfüllt	rebellisch	schuldig	griesgrämig	zögernd	minderwertig	geistig abwesend	besorgt	verletzt	einsam	unfair
angreifend	entnervt	unzufrieden	daneben	schüchtern	verletzlich	kalt	erschrocken	beleidigt	betrübt	taktlos
aggressiv	schrill	jämmerlich	launisch	desillusioniert	leer	leiblos	bedroht	leidend	traurig	verletzend
verbittert	respektlos	selbstverachtend	mäkelnd	argwöhnisch	verstört	kaltschnäuzig	feige	schmerzend	bestürzt	rechthaberisch
frustriert	rachgierig	selbst hassend	bestrafend	verloren	mitleiderregend	uninteressiert	misstrauisch	in der Opferrolle	überempfindlich	gestelzt
kontrollierend	neidisch	schmollend	missmutig	unsicher	verdammte	unempfindlich	verklemmt	gemartert	reumütig	steif
nachtragend	erzürnt	niedergeschlagen	grantig	ruhelos	überwältigt	müde	sich sorgend	entsetzt	sauer	brutal
hitzköpfig	kritisch	hundsmiserabel	belastet	gestresst	inkompetent	mechanisch	abwehrend	gedemütigt	unwürdig	aufdringlich
bösartig	rasend	verzweifelt	negativ	unbehaglich	ohne Gefühle	langsam	vorsichtig	zurückgezogen	zerbrechlich	vernachlässigend
niederträchtig	gemein	befremdet	energielos	vergleichend	abgeschnitten	träge	beunruhigt	verschnupft	getrennt	hinhaltend
gewalttätig	wütend	mies	zitternd	unehrlich	gefangen		rigide	empört	getroffen	grob
rachsüchtig	irritiert	pessimistisch	empfindlich	manipulativ	schwach		phobisch	distanziert	weinend	schimpfend
sadistisch		heruntergekommen	verhärtet	wertend	krank		intolerant	angegriffen	ächzend	zeternd
gehässig		selbstkritisch	eingefallen	streitlustig	angeekelt		zerrissen	terrorisiert	jammernd	schreiend
wutentbrannt		bedrückt		herrisch	zappelig		eingeschüchtert	tyrannisiert		hart
zurückgewiesen		mürrisch		herablassend	sehnüchtig		ausweichend	gekränkt		künstlich
streitsüchtig		verzagt		fördernd	nervös		abstossend	unterdrückt		falsch
aufbrausend		mutlos		bestürzt	zuckend		versteinert	herabgesetzt		oberflächlich
zurechtweisend		trübselig		abgelenkt	zwanghaft		unbeugsam			besitzergreifend
überheblich		scheusslich		desorientiert			paranoid			klagend
ungeduldig		masochistisch		rasend			gehemmt			unverblümt
verurteilend		schmerzerfüllt		errötend			klammernd			
höhnisch		unentschieden		unbeholfen						
sarkastisch		verschlossen								
wahnsinnig		verschroben								



## Liste angenehmer Gefühle

OFFEN	LIEBEVOLL	GLÜCKLICH	INTERESSIERT	LEBENDIG	POSITIV	FRIEDLICH	STARK	ENTSPANNT
verständnisvoll	rücksichtsvoll	glücklich	fasziniert	verspielt	aufgeweckt	ruhig	verlässlich	begeistert
souverän	herzlich	freudig	vertieft	couragiert	aufrichtig	gut	zuverlässig	glänzend
locker	gefühlvoll	entzückt	wissbegierig	energetisch	inspiriert	ungezwungen	einzigartig	besinnlich
verbunden	zärtlich	übergücklich	neugierig	befreit	enthusiastisch	bebaglich	dynamisch	lächelnd
frei	ergeben	fröhlich	erstaunt	optimistisch	kühn	erfreut	beharrlich	geerdet
mitfühlend	angezogen	gesellig	beteiligt	ausgelassen	wagemutig	ermutigt	sorgenfrei	ohne Eile
zufrieden	leidenschaftlich	ekstatisch	aufmerksam	lebhaft	hoffnungsvoll	überrascht	stabil	aufgeschlossen
empänglich	bewundernd	froh	beobachtend	schwungvoll	wunderschön	ruhig	ehrlieh	effizient
akzeptierend	warmherzig	heiter	amüsiert	begeistert	kreativ	sicher	sich selbst bestätigend	nicht kontrollierend
nett	berührt	sonnig	nachdenklich	wunderbar	konstruktiv	entspannt	wahrhaft	anspruchslos
harmonisch	nah	freudig	zuvorkommend	lustig	hilfsbereit	gesegnet	unterstützend	vertrauend
einfühlend	geliebt	erregt	eifrig	grossartig	einfallsreich	überzeugt	exzellent	unterstützt
tolerant	süss	jubilierend	konzentriert	grosszügig	motiviert	klar	verantwortungsbewusst	fliegend, im Fluss
freundlich	sanft	jovial		teilend	kooperativ	ausgeglichen	geistig gesund	leicht
zugänglich	fürsorglich	lebenslustig		intelligent	produktiv	okay	vollkommen	spontan
kontaktfreudig	zulassend	unbeschwert		erhebend	überschwänglich	vollwertig	reif	gesund
fliegend	nicht urteilend	gelassen		gleichgestellt	ansprechbar	erfüllt	gefestigt	meditativ
flexibel	wertschätzend	unbekümmert		aufgeregt	gewissenhaft	echt		still
präsent	respektvoll	strahlend		geniessend	zustimmend	authentisch		ausgeruht
zuhörend	bescheiden	unschuldig		kommunikativ	geehrt	versöhnlich		wartend
einladend	gütig	kindlich		aktiv	privilegiert	aufrichtig		lachend
umarmend	geduldig	zufrieden		mutig	anpassungsfähig	erhoben		anmutig
	aner kennend	euphorisch		jugendlich		unbelastet		natürlich
	ausgedehnt	verzückt		kräftig		empänglich		beständig
	wohlgesinnt	gut aufgelegt				selbstsicher		in seiner Mitte
	dankbar	im Himmel				unabhängig		





## Hintergrund der IBSR-Methode

Das vorliegende Arbeitsbuch basiert auf einer Variante der IBSR-Methode, welche von Byron Katie entwickelt wurde. Bei Byron Katie heisst die Methode «The Work». Es gibt zu «The Work» zahlreiche Publikationen. Ausserdem existieren auf YouTube zahlreiche Videos, in denen Byron Katie die Anwendung von «The Work» demonstriert. Diese und eine Vielzahl weiterer Informationen zu «The Work» findest du unter folgendem Link: <https://thework.com>. Von dort haben wir auch die **Emotions-Listen**, die du in **Teil 2** und in **Anhang 3** dieses Arbeitsbuches findest.

Neben «The Work» existieren weitere Inquiry-Methoden (z.B. Inquiry-Based Coaching; IBC). Zu IBC findest du weiterführende Informationen unter <http://www.innerland.com/ibc>. Im vorliegenden Arbeitsbuch haben wir Fragen und Aufgaben aus beiden Methoden („The Work“ und IBC) verwendet.

