

## Optimistische Denkgewohnheiten entwickeln und „pflegen“<sup>1</sup>

Es gibt zwei Verhaltensweisen, die verhindern können, dass Sie Reflektiertes umsetzen können:

1. Sie gehen mit **negativen Erwartungen** in die Situation
2. Sie **beobachten und zensieren sich innerlich**, d.h. Sie setzen sich selbst unter „Erfolgsdruck“, nehmen sich selbst negativ wahr und bewerten sich negativ.

**Das hat vor allem eine Wirkung: ES BLOCKIERT SIE!**

Hier ein Vorschlag, wie Sie positive Gedanken entwickeln können (vgl. Ellis 1985 u. 1991; Seligmann 2001):

**Stellen Sie sich vor, eine für Sie schwierige Situation steht unmittelbar bevor.**

Welche Gedanken und/oder Sätze schwirren Ihnen durch den Kopf? Notieren Sie möglichst spontan und authentisch das jeweilige „ABC der guten/negativen Gefühle“:

- A** steht für die **Situation**, in der Sie optimistischer sein möchten.  
**B** steht für Ihre **Gedanken, Einstellungen und Bewertungen**.  
**C** steht für Ihre **Gefühle und Verhaltensweisen**.

**A:**

---

---

**B:**

---

---

**C:**

---

---

Ersetzen Sie nun die negativen Sätze durch positive Vorstellungen. Notieren Sie Ihre Sätze (geg. auf einem gesonderten Blatt) und diskutieren Sie diese mit einer Person Ihres Vertrauens, z.B. einem Coach. Woher kommen die negativen/positiven Erwartungen, Hemmungen oder die Vorfreude? Was bewirken sie?

<sup>1</sup> Entnommen und angepasst aus Zimmermann (2011, 227 ff.)



Abbildung 1: ABC-Ketten-Identifizierung

### Identifizieren Sie eine eigene ABC-Kette (Einzelarbeit)

<p>Situationen</p>	<p><b>A</b> Notieren Sie eine <b>Situation</b>, bei der Sie mit sich selbst und Ihrem Verhalten/Ihren Handlungen unzufrieden waren.</p>
<p>Bewertung</p>	<p><b>B</b> Wie haben Sie die Situation <u>spontan</u> <b>bewertet</b>?</p>
<p>Gefühle</p>	<p><b>C</b> Welche <b>Gefühle</b> haben Sie vor, in und nach der Situation empfunden?</p>

## Modifizieren Sie Ihre ABC-Kette

Situationen

**A** Notieren Sie hier die gleiche Situation, wie in Ihrem Beispiel auf Seite 1

Bewertung

**B** Wie möchten Sie die Situation in Zukunft im Sinne positiver Erklärungsmuster bewerten?

Gefühle

**C** Welche Gefühle haben Sie, wenn Sie mit dieser veränderten Bewertung an die Situation herantreten?

## Literaturangaben

- Ellis A. (1985). Expanding the ABC's of rational-emotive therapy. In: Mahoney M. J., Freeman A. (Eds.): Cognition and psychotherapy. New York: Plenum. S. 313–323.
- Ellis A. (1991). The revised ABC's of Rational-Emotive Therapy (RET). Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 9, 139–172.
- Seligman, M. E. P. (2001). Pessimisten küsst man nicht: Optimismus kann man lernen (Vollst. Taschenbuchausg.). München: Droemer Knauer.
- Zimmermann, Monika (2011). Naturwissenschaftliche Bildung im Kindergarten: Eine integrative Längsschnittstudie zur Kompetenzentwicklung von Erzieherinnen. Studien zum Physik- und Chemielernen (Bd. 128). Berlin: Logos. ISBN 978-3-8325-3053-2.

## Zeit für Ihre Fragen zur interdisziplinären Coaching-Ausbildung<sup>2</sup>

Unser [kostenloser Info-Abend](#) bietet Ihnen die Möglichkeit, die Ausbildungsleitung und das didaktische Konzept unserer interdisziplinären Coaching-Ausbildung kennenzulernen. Zudem bietet Ihnen der Info-Abend die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen und in Austausch mit Prof. Dr. Zimmermann zu treten.

---

<sup>2</sup> Die Begriffe Ausbildung und Weiterbildung werden für die angebotene Maßnahme teilweise synonym verwendet. Nach dem Recht der Arbeitsförderung handelt es sich um eine Weiterbildungsmaßnahme, als Ausbildung ist sie durch den DBVC und die IOBC zertifiziert und anerkannt. Als Teilnehmer\*in der Maßnahme profitieren Sie von den Vorteilen beider Einordnungen.