

## Entkatastrophisieren

Beim Katastrophisieren malt man sich in der Regel den schlimmstmöglichen Ausgang einer Situation aus. Insbesondere in stressigen Zeiten oder vor besonderen Ereignissen (z.B. vor Präsentationen oder Bewerbungsgesprächen etc.) neigen viele Menschen dazu, sich diesen Ausgang ausführlich vorzustellen und zu verbildlichen. Meist bleibt diese Vorstellung aber negativ behaftet, man denkt nicht weiter um sich nicht mit möglichen Konsequenzen auseinander zu setzen. Ursache dafür können kognitive Verzerrungen sein und die Angst vor Veränderungen, manche Menschen fühlen sich auch besser „gerüstet“, wenn sie vom Schlimmsten ausgehen – getreu dem Motto „dann kann es nicht mehr schlimmer werden“.

Mit der Technik des Entkatastrophisierens setzt man sich mit den Folgen einer antizipierten Katastrophe auseinander, damit wird ein „Zu-Ende-Denken“ gefördert. Unterstützende Fragen können hierbei sein:

- Was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn X eintritt?
- Was wäre so schlimm daran, wenn Y eintritt?

Es kann hilfreich sein, sich ein möglichst plastisches Bild der Situation zu machen. Sich selbst dazu Fragen zu stellen, ist eine Möglichkeit die Situation zu reflektieren und von verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Beispiel: „Wenn ich diese Prüfung nicht bestehe, dann werde ich exmatrikuliert, dann ist mein Leben vorbei.“ Eine Nachfrage könnte hier sein: Wie genau würde es aussehen, wenn „das Leben vorbei wäre“?

Auch in einem Selbstgespräch, kann man Erkenntnisse erlangen, die stabilisierende und stärkende Effekte haben. Auf Basis dieser Erkenntnis kann ein rationaler Gedanke formuliert werden.

Ebenso die Frage danach, was das Schlimmste an dem jeweiligen Ausgang wäre, kann man sich stellen. Meist folgen darauf Antworten wie: „Ich werde gekündigt“, „Wir verlieren unser Haus, weil wir den Kredit bei der Bank nicht mehr zahlen können“, „Meine Frau ist mit der Situation so unzufrieden, dass sie sich scheiden lässt“ etc.

Im nächsten Schritt werden die Wahrscheinlichkeiten für die jeweiligen Ausgänge eingeschätzt. Diese werden dann besprochen, evtl. können für die verschiedenen Situationen Bewältigungsstrategien zurechtgelegt werden. Ziel der Übung ist es also, die Angst vor dem Ausgang der Situation zu reduzieren, damit aber nicht die zumeist zugrundeliegende Emotion der Traurigkeit, Hilflosigkeit o.ä. zu negieren. Stattdessen werden rationale Gedanken und mögliche Bewältigungsstrategien erarbeitet.

(Vgl. Einsle/ Hummel, 2015)

Um den Ablauf visuell darzustellen, kann eine Tabelle gut geeignet sein. Nachfolgend ein Beispiel:

<b>Situation</b>		
<b>Befürchteter Ausgang</b>	<b>Bestmöglicher Ausgang</b>	<b>Wahrscheinlichster Ausgang</b>
Was können Sie tun, um diesen Ausgang zu verhindern?	Was können Sie tun, um diesen Ausgang zu erreichen?	Was können Sie tun, um sich auf diesen Ausgang vorzubereiten?

Eigene Darstellung in Anlehnung an Einsle/ Hummel, 2015

### **Selbstgespräch mit Stühlen**

Für das Selbstgespräch oder das Gespräch mit einer abwesenden imaginären Person (z.B. Coach, Mentor) kann man zwei Stühle aufstellen. Der eine Stuhl steht für mich, der andere für die andere Person. Aus verschiedenen Perspektiven, auch physisch (Stühlen) miteinander zu sprechen und die Situation zu beleuchten unterstützt den Prozess. Und falls sich eine „Dritte Person“ dazu gesellt, die einen guten Rat oder konstruktiven Vorschlag hat, so kann man dieser auch einen weiteren Stuhl anbieten.

Literaturangabe: Einsle F./ Hummel K. V. (2015) Kognitive Umstrukturierung. Techniken der Verhaltenstherapie. Beltz Verlag, Weinheim