

## Positive Intervention zum Herunterladen

### Übung 1: Eine Türe schliesst sich, eine andere öffnet sich

Immer wieder habe ich Erlebnisse, die mich zu negativen Gedanken und inneren Katastrophenszenarien veranlassen.

*Z.B. ich treffe einen Kollegen beim Tanz, er muss wiederholt zur Operation aufgrund eines Kieferkrebs. Ich erzähle meiner Freundin von ihm und behaupte, er wird sterben.*

*Z.B. ich erfahre von einer Fehlüberweisung. Irrtümlicherweise überwies ich die privaten Steuern vom Geschäftskonto und bin nun der Firma viel Geld schwach. Ich bin überzeugt, gerade bankrott zu gehen.*

Kennst du das auch? Dann ist die Übung: **Eine Türe schliesst sich, eine andere öffnet sich** (Adaption von Rashid und Anjum (2008) nach Gander et al. (2013) genau das richtige für dich!

<b>Ziel:</b>	Negative Gedanken durch positive Gedanken anreichern
<b>Transportgefäss:</b>	Optimismus, Dankbarkeit
<b>Psychologischer Hauptmechanismus:</b>	Neubewerten, Perspektiven erweitern, Gedanken lenken, Reflektieren,
<b>Implementierungshilfe:</b>	Schreiben, ev. anderen erzählen

#### Anleitung



Bildquelle: Pixabay

Wie oft schon hat sich ein unglücklicher Moment später in eine Chance für eine Veränderung verwandelt. So beschloss mein Auto in den Sommerferien 100 km vor dem Zielort zusammen mit viel Rauch auf der Autobahn zu sterben. Das Ganze war sehr

ärgerlich und kostete viel Geld. Im Nachhinein bin ich froh, denn durch das Ableben meines Ford Fokus konnte ich mir einen langgehegten Wunsch, ein Cabriolet zu besitzen, erfüllen.

Nach einem „Unglücksfall“ sitzen wir meist einige Zeit ab, bis wir den Nutzen der „geschlossenen Türe“ begreifen. Bis wir verstehen, dass sich nach dem Schliessen einer Türe auch wieder eine öffnet, dauert es meist. Diese Zeit dazwischen verbringen wir oft in negativen Gedanken. Warum muss mir das passieren? Was das wieder kostet etc. Wenn wir aber annehmen, dass sich durch das Schliessen einer Türe ganz sicher eine andere Türe aufgeht, sich totsicher eine neue Gelegenheit bietet, dann könnten wir uns die schwere Zeit dazwischen schenken. Wir sollten uns also darin trainieren, sofort nach der sich öffnenden Türe Ausschau halten.

Starte deshalb ein Tagebuch, wo du dir während 7 Tagen täglich folgendes notierst:

- Welche Türe hat sich geschlossen:
- Welche Türe hat sich geöffnet:

Z.B.: Welche Türe hat sich geschlossen: Eine Datenkollision ist entstanden. Mein Programm geht nicht auf. Welche Türe hat sich geöffnet: ein Kollege übernimmt den einen Schultag, das gibt mir mehr Freiraum. Auch in der Zukunft könnte er diesen Part übernehmen und mich entlasten.

Erzähle anderen von der Übung oder von deinen geöffneten Türen, um den Fokus auch durch den Tag aufrecht zu halten.

## Übung 2: Die Snoopy Intervention



Bildquelle: <https://twitter.com/AnnetteTheis/status/750543136036970499>

<b>Ziel:</b>	Negative Gedanken durch positive Gedanken anreichern
<b>Transportgefäß:</b>	Optimismus, Dankbarkeit, Humor
<b>Psychologischer Hauptmechanismus:</b>	Neubewerten, Perspektiven erweitern, Gedanken lenken, Reflektieren,
<b>Implementierungshilfe:</b>	Schreiben, ev. anderen erzählen

## **Anleitung**

Manchmal gibt es Tage, an denen alles schief geht. Du hörst den Wecker nicht und bist zu spät dran. Im Geschäft wartet schon deine „Lieblingskundin“, und sie löchert dich mit den gleichen Fragen wie schon einige Tage zuvor. Weil auch dies zu lange geht, bist du zu spät zum Meeting und bekommst deshalb einen Rüffel, etc.

Es muss nicht mal ein ganzer Tag blöd laufen, es reicht ein schwieriger Moment, der dir viel graue Haare macht und dir negative Emotionen beschert. Du steigst nach sehr viel Hetzerei endlich in den besagten Zug, um dich mit der Freundin zum Weihnachtsmarkt zu treffen und dann steht der Zug still. Wegen einer technischen Störung ist auf unbekannte Zeit jeder Zug nach Zürich lahmgelegt.

Für genau diese Augenblicke braucht es die Snoopy Intervention. Denn an all den anderen Tagen funktioniert der Bahnverkehr tadellos. Und du verschläfst im Schnitt nur alle zwei Jahre mal. An all den anderen Tagen nicht.

Das relativiert den Tatbestand und lockert ihn auf. Mit einer Prise Humor kannst du Murphys Law, kleine Katastrophen und Missetaten entkräften, leichter machen, in Relation setzen.

Um dich an diesen Gedanken zu gewöhnen, schreibe jeden Abend Sätze nach dem folgenden Muster auf:

**Heute war ....., an allen anderen Tagen .....**

*Bsp. Heute war ein trauriger Tag, an allen anderen Tagen findet keine Beerdigung statt.*

*Bsp. Heute war ein Tag voller Hetzerei und Nörgeleien, an allen anderen Tagen kann das anders sein.*

Schreibe 7 Tage lang ein Tagebuch dazu.

Wenn es möglich ist, erzähle anderen von Snoopy, die sich gerade auch in einer solchen Situation befinden.

## **Referenzen:**

Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J.R.Z. Abela & B.L. Hankin (Eds.), Handbook of depression in children and adolescents (pp.250-287). Guilford.