

A. Beck - Kognitive Verhaltenstherapie - dysfunktionale Annahmen

Author : x2beetree

Categories : [Arbeit](#), [Psychologie](#)

Tagged as : [Aaron Beck](#), [Depression](#), [dysfunktionale Annahmen](#), [kognitive Verhaltenstherapie](#), [Leid](#), [Perfektionismus \(ist kein gutes Leben\)](#), [Schmerz](#)

Date : März 20, 2017

Wenn Denken und Welt kollidieren, gewinnt die Welt. Was dem Individuum, was an ein **so muss das sein** glaubt, als Schmerz und Niedergeschlagenheit gespiegelt wird. Dieser Schmerz verschwindet, wenn die grundlegenden nicht passenden Annahmen verändert werden.

Als Aaron Beck sich mit *Annahmen darüber, wie es sein sollte*, beschäftigt hatte und erkannte, dass es Arten des Denkens gibt, die besonders geeignet sind, nicht auf die Welt, wie sie eben ist, zu passen – also maximal viel Differenz und Schmerz zu verursachen – war die kognitive Verhaltenstherapie entworfen – dysfunktionale Grundannahmen verändern, das Denken an die Welt und das Leben anpassen, statt am Versuch, den umgekehrten Weg zu gehen, depressiv zu leiden.



1. Alles, was ich mache, muss perfekt werden, sonst taue ich nichts.
2. Ich muss es allen recht machen, von allen anerkannt und gemocht werden.
3. Wenn ich nicht für alle Menschen Verständnis habe, bin ich schlecht.
4. Es ist schrecklich und eine Katastrophe, wenn die Dinge nicht so sind, wie ich sie gerne hätte.
5. Ich muss mir große Sorgen machen und mich sehr ängstigen angesichts von Ereignissen, die möglicherweise gefährlich sein können
6. Emotionale Probleme haben stets äußere Ursachen und ich habe wenig Möglichkeiten, meine Gefühle zu beeinflussen
7. Es ist leichter, Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen oder sie passiv zu erleiden, als sich ihnen zu stellen
8. Meine Vergangenheit ist die Ursache all meiner Probleme, weil sich das, was früher war, auch heute genauso und gänzlich unverändert auswirken muss
9. Ich muss mir große Sorgen um die Schwierigkeiten anderer Leute machen, sonst bin ich verantwortungslos
10. Es gibt immer eine perfekte und richtige Lösung, und wenn die nicht gefunden wird, ist es eine Katastrophe
11. Ich muss meine abwegigen Gedanken und Gefühle sehr ernst nehmen und sie kontrollieren, damit ich nicht verrückt werde und schlimme Dinge tue
12. Je weniger ich mich den anderen offenbare, umso weniger werden sie mich verletzen können. Die anderen sind durchweg böse und gemein – ich muss beständig auf der Hut sein.
13. Wenn ich tue, was ich für richtig halte, und andere das kritisieren, dann habe ich etwas falsch gemacht und sollte mich schuldig fühlen
14. Die meisten anderen Menschen sind glücklich, niemand hat auch nur im entferntesten ähnliche Probleme wie ich, meine Probleme sind einzigartig und am Schlimmsten von allen
15. Ich muss mir mein Glück hart verdienen, ansonsten darf ich es nicht annehmen und genießen

Harte Formulierung der gängigsten dysfunktionalen Denk-Schemata.

Teilen mit:

- [Klick, um über Twitter zu teilen \(Wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Klick, um auf Facebook zu teilen \(Wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
- [Zum Teilen auf Google+ anklicken \(Wird in neuem Fenster geöffnet\)](#)
-