



Foto: Maren Schlenker

Negative Gedanken sind meistens unrealistisch und erzeugen unglaublich viel Stress.

BURNOUT-PROPHYLAXE 1. September 2023

6 typische negative Gedanken und wie Sie sie loswerden

Heute geht bestimmt wieder alles schief... So oder so ähnlich starten wir häufig in den Tag. Und ebenso häufig bestätigt sich diese Annahme dann. Warum das so ist?



Es ist doch auffällig: Menschen, die oft negative Gedanken äußern, sind auch diejenigen, die oft gestresst wirken. Kein Wunder also, dass die Autorin Margarete Stöcker in ihrem Buch „Der Anti-Stress-Ratgeber für Pflege- und Betreuungskräfte“ den negativen Gedanken ein ganzes Kapitel einräumt. Doch wie hängt das eine mit dem anderen zusammen?

Zunächst: Dysfunktionale Gedanken entsprechen meist nicht der Realität, sie sind übertrieben und Ausdruck von Selbstabwertung. Vor allem aber führen dysfunktionale Gedanken zu negativen Emotionen und Verhaltensweisen – und die erzeugen Stress. Deshalb spielen sie bei der Stressbewältigung eine so große Rolle.

Negative Gedanken versetzen den Körper in Stress

Dazu ein kurzer Exkurs zur Sympathikus-Aktivierung: Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einem Workshop und der Leiter bittet Sie nach vorne und sagt: Was war das schlimmste Erlebnis in ihrem Leben? Diese Frage löst eine sofortige Reaktion im Körper aus: Der Puls steigt, die Atmung wird schneller. Kurz, Adrenalin wird ausgeschüttet und der Sympathikus aktiviert. Wir sind im Flucht- oder Angriffsmodus. Auch wenn eine derartige Situation, in der wir flüchten oder angreifen müssen, gar nicht real stattfindet: Allein die Vorstellung davon reicht aus, um Angst, Stress oder Druck auszulösen. In diesem Beispiel kann es etwa damit zusammenhängen, dass der Workshop-Teilnehmer in der Schule einst an der Tafel stand, nichts wusste und von der Klasse ausgelacht wurde. Das hat schon damals Stress in ihm ausgelöst. Und die heutige Situation (re-) aktiviert diese schwierigen Gedanken und Gefühle von damals: oh, da droht wieder Unheil, sprich die anderen lachen mich aus....

Konzentration und Aufnahmefähigkeit lassen nach

Und je stärker der Sympathikus, der zum vegetativen Nervensystem gehört, aktiviert ist, desto mehr Adrenalin wird ausgeschüttet. Das wiederum schränkt die kognitiven Kompetenzen ein: beispielsweise lassen die Konzentration und die Aufnahmefähigkeit nach.



Foto: Illustrationen: Maria Reichenauer

Warum so viele Menschen immer mit dem Schlimmsten rechnen

Manchmal geht es früh los. Dazu braucht es nur das „falsche“ Label auf dem Rucksack und schon macht das Kind die Erfahrung „Ich bin weniger wert“. Oder beim Diktat, unter dem auch heute immer noch steht: „20 Wörter falsch“. Warum wird nicht notiert: „200 Wörter richtig?“ Wir wachsen noch immer in einer Fehlerkultur auf und genau deswegen rechnen viele Menschen stets mit dem Schlimmsten. Doch dysfunktionale Gedanken können in die Irre führen, meistens handelt es sich um eine falsche Interpretation bestimmter Situationen. Wer kennt das nicht: In der Nacht schlecht geschlafen, die ersten Gedanken an den Dienst „Ach, das wird heute doch wieder ultra-anstrengend“. Dieser oder ähnliche Gedanken haben unmittelbar Einfluss auf alle nachfolgenden Gedankengänge, sowie Gefühle und Körperfunktionen. Wir sind mitunter so in diesem Karussell gefangen, dass wir unsere Fähigkeiten nicht mehr voll abrufen können.



Der Anti-Stress-Ratgeber für Pflege- und Betreuungskräfte [↗](#)

Einfach mal die Seele baumeln lassen

[Artikel lesen](#) [↗](#)

Nur fünf Stunden geschlafen? Einfach mal schauen, wie's so läuft

Durch ein so genanntes Reframing - das heißt ein Umdenken, ein Umprogrammieren dieser Denkweise - lässt sich dieser Kreislauf unterbrechen. Denn wirklich niemand weiß morgens nach dem Aufstehen, wie der Tag verlaufen wird. Vielleicht waren fünf Stunden Schlaf definitiv zu wenig und die Müdigkeit sitzt noch in den Gliedern. Aber alles ist immer möglich. Ein Reframing sähe hier so aus: Versuchen, sich zuerst einmal neutral allen Dingen gegenüber zu verhalten. „Ich bin offen für den Tag. Ich schaue in Ruhe, welche Aufgaben zu erledigen sind, und gönne mir Pausen.“ Reframing bedeutet, es nach und nach zu schaffen, den meisten Situationen, die auf einen zukommen, neutral zu begegnen.

Reframing ist nicht zu verwechseln mit „positive thinking“

Die Autorin Margarete Stöcker plädiert nicht für ein penetrantes, aufgesetztes „positive thinking“. Es geht nicht darum, sich etwas vorzumachen und Schwierigkeiten herunterzuspielen. Es geht darum, eine andere Perspektive einzunehmen und sich auf die eigenen Ressourcen und Möglichkeiten zu konzentrieren. So lässt sich Stress reduzieren und das eigene Wohlbefinden steigern.

6 Beispiele für das Reframing typischer dysfunktionaler Gedanken

- Wenn ich den Dienstplan fertig habe, dann ruft doch eh gleich wieder jemand und ich muss von vorne anfangen. Stattdessen: Auch wenn ich den Dienstplan nochmal ändern muss, trägt dies aber dazu bei, dass der „Laden läuft“ und die Bewohner bestens versorgt sind.
- Mitarbeiter A betritt den Aufenthaltsraum und die Kollegen B und C stehen dort und unterhalten sich. Im gleichen Moment verstummen beide. Der dysfunktionale Gedanke: Oh, die reden über mich bzw. die reden schlecht über mich. Verwandeln lässt sich dieser Gedanke ganz schlicht: Die waren einfach fertig mit ihrem Gespräch. Oder A wendet sich offen und freundlich den beiden zu und nimmt das Gespräch auf.
- ie Bereichsleitung kommt einem mit ziemlich grimmigem Gesicht entgegen. Der dysfunktionale Gedanke / die Fehlinterpretation: Ich hab bestimmt etwas falsch gemacht. Die ist sauer auf mich. Stattdessen: Ja, sie ist ärgerlich, aber es muss ja nicht zwangsläufig etwas mit mir zu tun haben. Sie hat vielleicht gerade ein unangenehmes Telefonat hinter sich und ist noch damit beschäftigt.
- In einem Gespräch mit dem Vorgesetzten sitzt dieser mit verschränkten Armen hinter seinem Schreibtisch. Der Gedanke: Der hat keinen Bock auf mich, ist ablehnend, desinteressiert. Aber: In Wirklichkeit fühlt er sich vielleicht nicht wohl und versucht sich unbewusst zu schützen.
- Ich gehe mit einem bestimmten Anliegen zur PDL. Dysfunktionaler Gedanke: Ach, die hört mir ja bestimmt eh nicht zu, ich kann doch nichts bewegen. Hier sollte man versuchen, offen zu bleiben. Nicht schon mit gebeugter Haltung in dieses Gespräch gehen, sondern aufrecht und im Bewusstsein seiner Fähigkeiten: Ich werde, mein Anliegen fachlich, sachlich vortragen, mit selbstbewusster Körperprache und ich werde, was möglich ist. Glauben, sich den Fehlinterpretationen, nimmt ein Gespräch oder eine Situation definitiv einen ganz anderen Verlauf.
- Ein Angehöriger spricht Sie etwas harsch an: „Hören Sie, das ist aber schlecht gelaufen“. Sie verstehen das sofort und sofort einen persönlichen Angriff. Man spricht hier von einem Identitätsangriff. Die dysfunktionale Komponente daran ist, dass man sich in dieser Situation als Person falsch fühlt. Real ist aber vielleicht nur eine Angelegenheit nicht gut umgesetzt worden und der Angehörige gibt seine Rückmeldung dazu. Es betrifft also rein die Sachebene und nicht Ihre Identität als Mensch.

[Sie legen Wert auf Exklusiv-Interviews und fundierte Recherche aus der Pflegebranche? Dann abonnieren Sie jetzt unseren Newsletter, damit Sie keinen neuen Beitrag auf pflegen-online mehr verpassen!]

So funktioniert Reframing: Hinterfragen, Gedankentagebuch führen

All diese Beispiele haben eines gemeinsam: Niemand kann vorher wissen, wie eine Situation, ein Tag, ein Gespräch etc. verlaufen wird. Dysfunktionale Gedanken lassen sich zurechtrücken, indem man sie sich bewusst macht und hinterfragt. Margarete Stöcker empfiehlt, zur Unterstützung beispielsweise ein Gedankentagebuch zu führen und Situationen, Gedanken, Gefühle und Verhalten aufzuschreiben. So lassen sich Muster erkennen und analysieren, ob die Gedanken der Wirklichkeit entsprechen oder nicht.

Dysfunktionale durch funktionale Gedanken ersetzen

In einem nächsten Schritt werden dysfunktionale dann durch funktionale Gedanken ersetzt: Zum Beispiel `Ich muss immer gut genug sein` in `Ich habe viele Stärken und aber ich bin nicht unfehlbar` oder `Ich bin nicht gut genug` in `Ich habe viele Stärken und Qualitäten`. Funktionale Gedanken sind immer realistisch, positiv und selbstfördernd, sie führen zu positiven Gefühlen, wie Freude, Zuversicht und Wertschätzung.

Autorin: Nina Sickinger

Über Margarete Stöcker

Die examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin hat Gesundheitswesen (Master of Arts) und Gesundheitspsychologie (Master of Science) studiert. Seit fast 20 Jahren ist sie Inhaberin des Bildungsinstituts ihrer bildungsvorort.de, zu dem es einen gleichnamigen YouTube-Kanal gibt. Sie wird meistens von ihrer vierbeinigen Co-Referentin Sina begleitet.
