

## Aufgabe 2: kognitive Umstrukturierung



### Stelle dir folgende Situation vor:

In zwei Wochen steht eine wichtige Klassenarbeit an. Dir liegt dieses Fach nicht und du denkst, dass Lernen dir auch nicht viel weiterhelfen kann. Die Note der Arbeit ist jedoch zentral für dein Abschlusszeugnis, weswegen du möglichst gut abschneiden willst. Du merkst, dass so langsam die Panik in dir aufsteigt, da nur noch eine Woche zur Vorbereitung bleibt und du weder weißt, wie du den Stoff in der Zeit schaffen sollst, noch wie du den Stoff überhaupt verstehen sollst.

Der Gedanke daran, dass die Note der Arbeit so extrem wichtig für deinen Abschluss ist, ist auch nicht sehr hilfreich. Du bist wie blockiert durch deine Angst und schaffst es tagelang nicht, dich zum Lernen durchzuringen. Sitzt du doch vor dem Lehrbuch, so schweifen deine Gedanken dauernd ab und du denkst daran, dass du die Arbeit nicht bestehst.

In deiner Verzweiflung rufst du einen guten Freund oder eine gute Freundin an.

**Beantworte die folgenden Fragen deines Freundes oder deiner Freundin, um dich bei der kognitiven Umstrukturierung zu unterstützen.**

- Ist es wirklich so? Welche Beweise/Tatsachen sprechen für deine Sichtweise?
- Wie sehen andere (neutrale, unabhängige, erfahrene) Personen die Sache?
- Welche schwierigen Situationen in deinem Leben hast du bereits gemeistert? Wie hast du das geschafft?
- Wie wird es sein, wenn du die Aufgabe erfolgreich bewältigt hast? Wie wirst du dich dann fühlen?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm wäre das wirklich?
- Wie wirst du später, in einem Monat oder in einem Jahr, darüber denken?
- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als dich?
- Was würdest du einem\*r Freund\*in zur Unterstützung sagen, der/die sich in einer ähnlichen Situation befindet?