

Thesen

Stell dir deinen Selbstversuch wie ein wissenschaftliches Experiment vor. Was machen Wissenschaftler? Sie stellen **Hypothesen und Antithesen** auf, dann führen sie das Experiment durch und beobachten die Ergebnisse. So kommen sie von einer Annahme zu Wissen.

Wir alle haben unendlich viele Annahmen über uns, über andere Menschen und über das Leben. Irgendwann haben wir sie gelernt, verinnerlicht und dann nicht mehr hinterfragt. Wenn wir diese Annahmen festhalten und sie glauben, werden sie zu Glaubenssätzen. Und diese **Glaubenssätze steuern unser gesamtes Leben**.

Du erkennst deine Glaubenssätze daran, dass sie wiederholt Stress in dir auslösen. Dieser Stress kommt von **Gedanken, die sich mit der Realität streiten**. Beobachte in den kommenden Tagen deine stressigen Gedanken und schreibe sie als Hypothesen auf.



Eine gute Hypothese ist klar:

Wir denken nicht so etwas abstraktes wie "Ich bin nicht genug". Wir denken viel eher so etwas wie "Oh man, gestern bei dem Gespräch habe ich mich voll blamiert". Schreibe also deine konkreten Gedanken auf, so wie du sie im Kopf hörst.



Eine gute Hypothese ist persönlich und direkt:

Du denkst selten "Man sollte diese und jenes tun", sondern viel mehr "Ich sollte" oder "Du solltest". Versuche also nicht zu abstrahieren, sondern nenne das Kind beim Namen.



Eine gute Hypothese beschönigt nichts:

In unseren Gedanken bewerten wir ständig. Wir kritisieren uns und andere und die Welt, wir haben Sorgen und Ängste, bereuen und bedauern. Dafür brauchst du dich nicht zu schämen. Schreib deine Gedanken ganz ohne Filter auf.

Hypothesen

Um dir das Ausfüllen des Arbeitsbuches "Thesen" zu erleichtern, findest du auf den nächsten beiden Seiten einige Beispiele für typische Gedanken, die Stress verursachen könnten.

Urteile über mich

Beginnen oft mit "Ich bin", "Ich habe", "Ich sollte", "Ich kann" oder "Ich glaube". Diese Selbstkritik und Bewertung zeigt dir, wer du glaubst zu sein (deine Identität). Typische Beispiele sind:

- Ich habe ein schlechtes Gedächtnis.
- Ich sollte mich besser um meine Eltern kümmern.
- Ich glaube nicht, dass ich das schaffen kann.
- Ich bin schwach, weil ich nicht widerstehen kann.
- Ich bin introvertiert, deshalb brauche ich viel Zeit für mich.

Urteile über andere

Beginnen oft mit "Er/Sie sollte", "Er/Sie muss" oder "Er/Sie darf". Es sind Ratschläge für oder Erwartungen an andere Menschen. Typische Beispiele sind:

- Wer ständig auf's Handy schaut, hat sich nicht im Griff.
- Er sollte nicht so viel Alkohol trinken.
- Du solltest mir besser zuhören.
- Mein Freund sollte mich so akzeptieren, wie ich bin.
- Man sollte dankbar sein, für das, was man hat.

Urteile über die Welt

Beginnen oft mit "Es sollte ...". Diese Gedanken zeigen dir, dass du etwas kontrollieren möchtest, was außerhalb deiner Macht ist. Typische Beispiele sind:

- Es sollte nicht diesen gesellschaftlichen Druck geben.
- Politiker sollten viel ehrlicher sein.
- Menschen sollten achtsamer mit der Umwelt umgehen.
- Die Welt ist nicht fair.
- Es sollte keinen Krieg geben.

Hypothesen

Wünsche

Beginnen oft mit "Ich will", "Ich brauche" oder "Ich wünsche mir, dass ...". Diese Gedanken spiegeln (echte und angelernte) Bedürfnisse und Vorlieben wider. Typische Beispiele sind:

- Ich brauche Kaffee, um in den Tag zu starten.
- Ich brauche mein Handy, um meinen Kopf zu beruhigen.
- Ich will gesund leben, aber auch genießen.
- Ohne meinen Podcast kann ich nicht Einschlafen.
- Ich wünsche mir, dass mich meine Eltern ernst nehmen.

Zukunft

Sind "Wenn-Dann-Szenarien", die sich gedanklich in der Zukunft abspielen. Oft beinhalten sie Ängste und Sorgen. Typische Beispiele sind:

- Wenn ich den Job nicht bekomme, dann wird es diesen Monat eng.
- Wenn ich nur nicht diese Falten hätte, dann wäre ich glücklicher.
- Wenn es morgen nicht regnet, dann wird es ein wundervoller Ausflug.
- Wenn mein Freund mir nicht antwortet, bedeutet es, dass er mich nicht mag.
- Wenn Menschen intelligenter wären, dann würden sie diese Partei nicht wählen.

Vergangenheit

Beginnen oft mit "Ich hätte", "Warum habe ich" oder "Es war falsch, dass ...". Es sind vergangene Ereignisse, die zu Schuldgefühlen, Scham oder Bedauern führen. Typische Beispiele sind:

- Hätte ich nicht so viel getrunken, dann hätte ich nicht solche Kopfschmerzen.
- Es ist peinlich, dass ich mich gestern nicht an mein Versprechen gehalten habe.
- Es war nicht gut, dass ich meine Freundin gestern bevormundet habe.
- Hätte ich das vorhin bloß nicht gesagt.
- Hätten meine Eltern mir mehr Zuneigung gegeben, wäre ich heute liebevoller..

Jetzt bist du dran damit, deine Hypothesen aufzuschreiben. Drucke die kommende Seite aus oder fülle sie direkt im PDF aus. Kopiere dir die leere Seite, um genügend Platz zu haben.

Hypothesen

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Antithesen

Die Welt ist ein Spiegel deiner Gedanken. **Du siehst in der Welt immer das, was du glaubst.** Möchtest du etwas in der Welt, an anderen Menschen oder an dir Selbst ändern, dann verändere zuerst deine Gedanken.

Antithesen kehren deine Hypothesen ins Gegenteil um. Du machst diese Übung, um nach dem Selbstversuch überprüfen zu können, welche deiner Thesen sich als wahr(er) herausstellen.

Für die Umkehrungen gibt es keine Vorlage, die für alle Gedanken funktioniert. Sei kreativ, versuche deine stressigen Gedanken aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und dann aufzuschreiben. Hier findest du einige Ansätze für Umkehrungen:

Umkehrung zum Gegenteil

Der ursprüngliche Gedanke wird in sein Gegenteil umgekehrt. Das lädt dazu ein zu hinterfragen, ob Handlungen oder Reaktionen sich aus der anderen Sichtweise stimmiger anfühlen.

- "Ich bin nicht ..." wird zu "Ich bin ..."
- "Er sollte ..." wird zu „Er sollte nicht ..."
- "Ich muss ..." wird zu "Ich muss nicht ..."

Umkehrung auf dein Selbst

Der Gedanke dreht sich auf die eigene Person, anstatt auf andere projiziert zu werden. Diese Umkehrung zeigt oft, dass du selbst verändern kannst, was du dir von anderen wünschst.

- "Er sollte ..." wird zu "Ich sollte ..."
- "Sie darf nicht ..." wird zu "Ich darf nicht ..."

Antithesen

Umkehrung auf andere Personen oder Situationen

Der Gedanke wird weg von dir geschoben, sodass die Verantwortung bei der anderen Person oder bei der Situation liegt. Diese Umkehrung kann zeigen, dass beide Seiten Verantwortung tragen und du oft keine Kontrolle über ein Verhalten hast

- "Ich sollte ..." wird zu "Er sollte ..." oder „Die Situation sollte ...“
- "Ich muss ..." wird zu "Er muss ..."

Umkehrung zu "Mein Denken"

Der Fokus wird von der äußeren Situation auf deine eigenen Gedanken verlegt. Diese Umkehrung lenkt die Aufmerksamkeit darauf, wie deine eigenen Gedanken zur Entstehung von Stress beitragen.

- "... ist ..." wird zu "Mein Denken über ... ist ..."
- "Die Welt ist unfair" wird zu "Mein Denken über die Welt ist unfair."

Auf der folgenden Seite findest du ein ausgefülltes Beispiel für Hypothesen und dessen Umkehrungen (Antithesen). Die darauf folgende Seite kannst du dir als Vorlage ausdrucken oder kopieren, um deine eigenen stressigen Gedanken auf den Kopf zu stellen.

Trage darin die Hypothesen ein, die dich am stärksten stressen. Dann versuche dafür 3-4 Umkehrungen zu finden. Sprich die Hypothese und Antithesen in deinen Gedanken aus und spüre in dich rein. Deine Intuition weiß ganz genau, was sich für dich wahr anfühlt. Dafür musst du deinen Kopf überhaupt nicht benutzen. Markiere dir die These fett, die am stärksten mit dir rasoniert.

Zum Ende des Selbstversuches schaust du dir deine Thesen nochmal mit etwas Abstand an und überprüfst sie erneut auf ihren Wahrheitsgehalt.

P.S. Die Umkehrungen sind inspiriert durch "The Work" von Byron Katie. Wenn du mehr darüber lernen möchtest, lass uns im Auftakt-Call darüber sprechen oder schaue auf der Website von www.thework.com vorbei.

Antithesen

Hypothese

Mein Freund sollte mir besser zuhören, wenn ich was wichtiges erzähle.

Antithesen

Mein Freund sollte mir nicht besser zuhören.

Ich sollte mir selbst besser zuhören, weil ich mir wichtig bin.

Ich sollte meinem Freund besser zuhören.

Mein Freund sollte genau so sein, wie er ist.

Hypothese

Es stresst mich, dass ich so viel Arbeit habe.

Antithesen

Es freut mich, dass ich so viel Arbeit habe.

Mein Stress hat nichts mit der Arbeit zu tun.

Es stresst mich, dass ich so wenig Arbeit habe.

Mein Denken stresst mich.

Hypothese

Menschen sollten achtsamer mit der Natur umgehen.

Antithesen

Menschen sollten nicht achtsamer mit der Natur umgehen.

Der Natur ist es egal, wie Menschen mit ihr umgehen.

Ich solle achtsamer mit der Natur umgehen.

Ich solle achtsamer mit meinen Gedanken sein.

Antithesen

Hypothese

Antithesen

Hypothese

Antithesen

Hypothese

Antithesen