

Übung „an Erfolge denken“

Wenn Erinnerungen an Ihr belastendes Ereignis oder die belastenden Lebensumstände aufkommen, dann denken Sie gleichzeitig an Ihre früheren Erfolge. Führen Sie die Liste Ihrer Erfolge mit sich. Wenn Sie bemerken, dass Sie sich in Gedanken längere Zeit mit dem Ereignis beschäftigt haben, ziehen Sie Ihre Erfolgsliste heraus und lesen Sie sich die Erfolge vor, möglichst laut, wenn es von den äußeren Umständen her möglich ist. Nach einiger Zeit benötigen sie die Liste nicht mehr in schriftlicher Form. Dann gehen Sie Ihre Erfolge in Gedanken durch, besonders dann, wenn sich Gefühle der Unzulänglichkeit oder des Versagens bei Ihnen melden sollten.

Wirkungsweise: Viele Opfer von traumatischen Ereignissen erleben ihr Unglück wie ein persönliches Versagen, auch wenn dies objektiv gar nicht zutrifft. Dann breitet sich eine lähmende, deprimierende Stimmung aus, die eine wirklichkeitsnähere Sichtweise versperrt. Diese Stimmung können sie unterbrechen, wenn Sie sich an frühere Erfolge erinnern. Natürlich bleibt die schreckliche Erfahrung, die Sie machen mussten, auch weiterhin deprimierend. Aber für viele Betroffene erscheint sie dann nicht mehr so allumfassend. Wenn Sie Ihre bisherigen Erfolge dagegen halten, weisen sie dem jetzigen Unglück einen begrenzten Platz in Ihrem Leben zu.