

# Kognitive Stressbewältigung

**Vielen Stressproblemen liegen unangemessene Bewertungen zu Grunde, die keine realistische Grundlage haben. Sie erzeugen damit immer wieder ähnlich gelagerte Stressproblematiken, aus denen die Beteiligten nur schwer selbst einen Ausweg finden, weil ihnen die Unangemessenheit ihrer Beurteilungen nicht bewusst ist.**

Unangemessene Bewertungen entstehen durch absolute Forderungen im Rahmen von:

- Sozialisationsbedingungen, indem unrealistische Anforderungen für das Kind als Richtschnur gelten, wie z.B. *„Du musst dich immer freundlich und anpassungsfähig benehmen.“*  
*„Du musst von allen gemocht werden.“*
- Selbstzuweisungen und Selbsteinredungen, die sich auf wesentliche Erfahrungen in der Lebensgeschichte beziehen und zu unverrückbaren Generalisierungen geworden sind. (*„Ich schaffe das sowieso nicht...“*)
- Fehlinterpretationen von Ereignissen und Erfahrungen in der Lebensgeschichte, die generalisiert werden (*„Ich kann nicht mit solchen Menschen umgehen.“* - *„Ich kann sowieso nichts dagegen unternehmen.“*)

Man kennt nun typische stressfördernde Grundeinstellungen, die immer wieder Stress begünstigen und auch ohne erkennbare äußere Auslöser zu Stress führen:

## Stressfördernde Grundeinstellungen

- Man muss von praktisch jeder anderen Person geliebt werden. (Es allen recht machen wollen!)
- Man ist nur dann wertvoll, wenn man in jeder Hinsicht kompetent, tüchtig und leistungsfähig ist. (Perfektionismus, Erfüllung hochgesteckter Ziele und Ideale).
- Man muss für andere mehr sorgen als für sich selbst. (Helfersyndrom, Selbstaufopferung)
- Bestimmte Menschen sind von Grund auf schlecht und dementsprechend zu behandeln.
- Es ist katastrophal, wenn die Dinge nicht so laufen, wie man sie haben möchte.
- Man hat grundsätzlich wenig Einfluss auf seine persönlichen Leiden (Opferhaltung, reaktive Grundhaltung).
- Man macht sich über tatsächliche oder besonders eingebildete Gefahren große Sorgen und befasst sich ständig mit der Möglichkeit des Eintretens.
- Es ist leichter Schwierigkeiten auszuweichen, als sich ihnen zu stellen.
- Man sollte sich auf andere verlassen, und man braucht einen Stärkeren, auf den man sich stützen kann.
- Die eigene Vergangenheit hat entscheidenden Einfluss auf das gegenwärtige Verhalten. Änderungsmöglichkeiten sind gering.
- Man neigt besonders bei eigenen Problemen dazu, sich über andere aufzuregen.
- Für jedes menschliche Problem gibt es eine perfekte Lösung. Es ist katastrophal, wenn man sie nicht findet.

Diese Grundeinstellungen sind sehr manifeste, über Jahre oder Jahrzehnte bestehende Denkgewohnheiten, die nur schwer änderbar sind. Dennoch gibt es Wege und Möglichkeiten, sich diese Denkweisen bewusst zu machen und auf eine realistischere Basis hin zu verändern. Ein möglicher Veränderungsweg ist die **„Kognitive Stressbewältigung“**.