

Grundannahmen erkennen und verändern

*Ein Arbeitsblatt zur Selbstreflexion – für den eigenen Gebrauch oder die Arbeit mit Therapeut*in*

Grundannahmen (auch „Kernüberzeugungen“ genannt) sind tief verwurzelte, oft schon in der Kindheit entstandene Überzeugungen über uns selbst, andere Menschen und die Welt. Sie laufen meist automatisch im Hintergrund ab und beeinflussen, wie wir Situationen bewerten, was wir fühlen und wie wir handeln – auch dann, wenn sie objektiv nicht (mehr) zutreffen. Gerade bei starken Gefühlsschwankungen lohnt es sich, diese Annahmen sichtbar zu machen und zu prüfen, ob sie wirklich noch stimmen.

1 · Welche Grundannahmen kenne ich von mir?

Kreuze an, was dir bekannt vorkommt. Ergänze eigene Formulierungen in den freien Zeilen darunter.

- | | |
|--|--|
| ☐ Ich bin nicht liebenswert. | ☐ Anderen kann ich nicht vertrauen. |
| ☐ Ich bin wertlos / eine Belastung. | ☐ Ich muss perfekt sein, um akzeptiert zu werden. |
| ☐ Ich werde am Ende immer verlassen. | ☐ Meine Gefühle sind übertrieben oder falsch. |
| ☐ Ich bin für alles verantwortlich, was schiefgeht. | ☐ Ich bin anders als alle anderen. |
| ☐ Ich darf keine Fehler machen. | ☐ Ich verdiene es nicht, dass es mir gut geht. |
-
-

2 · Meine aktuelle Grundannahme

Welche Annahme beschäftigt dich gerade am meisten? Formuliere sie als klaren Satz („Ich bin ...“ / „Andere sind ...“ / „Die Welt ist ...“).

3 · Woher könnte diese Annahme kommen?

Wann ist sie dir zum ersten Mal bewusst begegnet?

Welche Erfahrungen oder Personen haben dazu beigetragen?

4 · Beweise sammeln – stimmt die Annahme wirklich (immer)?

Sammle konkrete Erfahrungen und Fakten – nicht Gefühle – die für bzw. gegen die Annahme sprechen.

Das spricht dafür	Das spricht dagegen

5 · Eine hilfreichere, realistischere Annahme

Wie könnte ein gütigerer, aber trotzdem realistischer Gedanke lauten? Er muss sich nicht sofort „wahr“ anfühlen – wichtig ist, dass er stimmiger ist als die alte Annahme.

6 · Kleiner nächster Schritt

Was könntest du diese Woche einmal ausprobieren, um die neue Annahme zu testen oder zu stärken?

Hinweis: Dieses Arbeitsblatt dient der persönlichen Reflexion und ersetzt keine therapeutische Behandlung. Wenn alte Grundannahmen sehr belastend sind, kann es hilfreich sein, sie gemeinsam mit einer Therapeut*in zu bearbeiten – z. B. im Rahmen von Schematherapie oder DBT.