

Schwarz-Weiß-Denken

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Bei starken Gefühlen sieht die Welt oft nur noch schwarz oder weiß aus: Ein Mensch ist entweder wunderbar oder furchtbar, ein Tag entweder perfekt oder komplett ruiniert, ich selbst entweder okay oder ein totaler Versager. Das ist anstrengend und macht Beziehungen schwer. Die Wirklichkeit liegt meistens irgendwo dazwischen.



ganz weiß

viele Grautöne

ganz schwarz

Signalwörter

Wenn diese Wörter in deinen Gedanken auftauchen, lohnt sich ein zweiter Blick.

immer

nie

alle

niemand

total

komplett

nur

alles

nichts

sowieso

Vom Entweder-oder zum Sowohl-als-auch

Schwarz-Weiß	Sowohl-als-auch
„Du bist mir total egal geworden.“	„Ich bin wütend auf dich, <i>und</i> du bist mir wichtig.“
„Der ganze Tag ist ruiniert.“	„Der Morgen war schlimm, <i>und</i> der Rest des Tages kann noch okay werden.“
„Ich kriege nie etwas hin.“	„Das hat nicht geklappt, <i>und</i> anderes habe ich schon geschafft.“
„Niemand versteht mich.“	„Gerade fühle ich mich unverstanden, <i>und</i> manche Menschen verstehen mich.“

Tipp: Ersetze „aber“ durch „und“. Dann darf beides gleichzeitig wahr sein.

Wann denke ich besonders schwarz-weiß? (Situationen, Menschen, Stimmungen)

Schwarz-Weiß-Denken

Name: _____

Datum: _____

Übung: Grautöne finden

Mein Schwarz-Weiß-Gedanke:

Welche Signalwörter stecken darin?

Wie viel davon stimmt wirklich, wenn ich ehrlich hinschaue?

Ungefähr _____ %

Was liegt dazwischen? Welche Grautöne gibt es?

Mein Sowohl-als-auch-Satz: „... und ...“

Übung: Einen Menschen ganz sehen

Denk an jemanden, den du gerade nur gut oder nur schlecht siehst.

Person:

Das mag ich an ihr / ihm:

Das fällt mir schwer an ihr / ihm:

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.