

EMOTIONALE INTELLIGENZ STEIGERN

Und die maximale geistige
Leistungsstärke erreichen

WAS IST DER EMOTIONALE INTELLIGENZ QUOTIENT? (EQ)

- ◉ Emotionale Intelligenz (EQ) ist die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle (korrekt) wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen. (Wikipedia)
- ◉ Der Intelligenz-Quotient (IQ) ist eine Kenngröße, die durch mehrere standardisierte Tests abgeleitet wird, die dazu entwickelt sind um die Intelligenz zu bewerten. Ob IQ-Tests die Intelligenz präzise bewerten können, ist umstritten... Es ist schwer zu definieren was Intelligenz ausmacht; stattdessen mag es der Fall sein, dass der IQ eine *Art* der Intelligenz repräsentiert. (Wikipedia)

WIE KANN MAN EQ UND IQ VERGLEICHEN?

- ⊙ Erfolg im Leben basiert viel mehr auf dem E.Q. als auf dem I.Q.
- ⊙ Emotionen, die außer Kontrolle geraten, können sogar den intelligentesten Menschen dazu führen, sich auf eine Weise zu benehmen, die nicht sehr klug ist.

DEN EQ VERSTEHEN

- ⊙ E.Q. ist ein Maß von Charakteristika, die, wie wissenschaftlich belegt wurde, sehr wichtig sind um erfolgreich und glücklich zu Leben.
- ⊙ Es wurde gezeigt, dass der E.Q. Menschen hilft klarer zu denken, effektiver zu kommunizieren, polarisierende Aussagen zu reduzieren, und Einheit in Gruppensituationen zu schaffen.

DEN EQ VERSTEHEN

- ◉ Emotionale Reife: Offen und willig zu sein zu wachsen und Reife zu zeigen in unserem Umgang mit anderen und mit uns selbst.

DEN EQ VERSTEHEN

- ⊙ Menschen mit einem hohen E.Q. verstehen ihre Emotionen und Gefühle und können sie ausdrücken, kontrollieren und bewältigen.
- ⊙ Normalerweise haben sie Einsicht in ihre Gefühle und Anschauungen gegenüber anderen, und verstehen die Dynamik einer Gruppe und ihre Rolle darin besser.

DEN EQ VERSTEHEN

- Die 5 Basisbestandteile des E.Q.
 - Deine Gefühle kennen
 - Deine Gefühle bewältigen
 - Die Gefühle anderer erkennen
 - Deine Beziehungen bewältigen
 - Dich selbst zu motivieren Ziele zu erreichen

DEN EQ VERSTEHEN

- Faktoren, die den E.Q. beeinflussen:
 - Vererbung
 - Kindheitserfahrungen
 - Sexueller Missbrauch im Kindesalter
 - Konsum von Unterhaltungs-TV in der Kindheit
 - Grad der emotionalen Unterstützung
 - Körperliche Faktoren wie (Lebensstil)
 - Schlafmangel
 - Bewegungsmangel
 - Falsche Ernährung

DEN EQ VERSTEHEN

- Der Faktor, der alle anderen in den Schatten stellt:
 - Was der Einzelne denkt...
 - Mit anderen Worten: deine Gedanken haben sehr viel mit deinem persönlichen E.Q. zu tun
 - Sprüche 23,7 Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist er...

DEN EQ VERSTEHEN

- ◉ Das erste Prinzip der kognitiven Verhaltenstherapie ist, dass deine Stimmung aus deinen "Kognitionen" oder Gedanken resultiert.
- ◉ Nochmals, Sprüche 23,7: Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist er...
- ◉ Das ABC der kognitiven Verhaltenstherapie hat diese Tatsache oft illustriert.

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE



KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

◉ Die Kerngrundsätze der kognitiven Verhaltenstherapie:

- Gedanken gehen Gefühlen und Emotionen voraus.
- Du kannst deine Gedanken kontrollieren (und damit deine Gefühle)
- Das Bewältigen deiner Gefühle beeinflusst deine Werte und dein Verhalten
- Wenn die Werte eines Menschen sich danach ausrichten was richtig ist (z. B. Wahrheit), wird er oder sie sich oft besser fühlen
- Wahrheitsorientierte Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie sind so grundlegend um das Denken zu durchschauen, dass sie der Fokus des ersten Teils dieser Präsentation sind

DEN EQ VERSTEHEN

- ◉ Dr. Neil Nedley's "The Lost Art of Thinking"
- ◉ Erster Teil: Wie das Denken die Chemie im Gehirn verändert
- ◉ Zweiter Teil: Wie der Lebensstil dein Gehirn beeinflusst
- ◉ Dritter Teil: Alles zusammen bringen

WIE DAS DENKEN DIE CHEMIE IM GEHIRN VERÄNDERT (TEIL 1)

- Um deinen E.Q. zu verbessern und eine anhaltende Veränderung zu erzielen, musst du sowohl die Worte, die du verwendest, in Betracht ziehen, als auch die Gedanken, die du denkst.
- Zu Beginn möchte ich dich ermutigen "über deine Gedanken nachzudenken."
 - Ist dein Geist immer übersteuert, das schlimmste erwartend?
 - Halten andere dich generell für einen Pessimisten?
 - Hast du die Tendenz absolute Worte zu verwenden, wie alle, immer, völlig, niemand, müssen, niemand, nie, alles oder nichts?

DIE 10 GEDANKENVERZERRUNGEN

1. Alles-oder-Nichts Denken
2. Übergeneralisierung
3. Verzerrte mentale Filter
4. Gedankenlesen
5. Wahrsagen
6. Magnifikation und Minimierung
7. Personalisierung
8. Emotionale Argumentation
9. Falsche Etikettierung
10. Ausschließen des Positiven

1-ALLES-ODER-NICHTS DENKEN

- Für Alles-Oder-Nichts-Denker gibt es nichts dazwischen.

ALLES-ODER-NICHTS DENKEN



ALLES-ODER-NICHTS-DENKER HABEN:

- ◉ Schwierigkeiten irgendetwas zu akzeptieren, das weniger als das Beste ist
- ◉ Unrealistische hohe Erwartungen an sich selbst oder andere Menschen
- ◉ Schwierigkeiten einzugestehen, dass wir alle Fehler machen und dass wir viele Dinge im Leben sogar durch eine Anzahl von kleinen Fehlern lernen
- ◉ Den Glauben, dass sie oder andere entweder ganz erfolgreich oder ein völliger Versager sein müssen

ALLES-ODER-NICHTS-DENKEN FÜHRT ZU:

- ◉ Niedrigem Selbstwert
- ◉ Aufschieberei
- ◉ Unvollendeten Projekten
- ◉ Übertreibung
- ◉ Selbstmordgedanken
- ◉ Entmutigung
- ◉ Pessimismus
- ◉ Frustration

ES GIBT EINEN PLATZ FÜR ALLES- ODER-NICHTS-DENKEN

- ◉ Das Ehegelöbnis einander treu zu sein solange man lebt ist wesentlich für eine starke, sichere, und verpflichtende Ehe.

AUFGABE:

- ◉ Erstelle eine Liste von alles-oder-nichts Worten, die du oft sagst, auf einer Karteikarte, elektronischem Gerät, etc.
- ◉ Immer, nie, müssen, alles, nichts, nutzlos, schrecklich, furchtbar, entsetzlich, völlig und ganz.
- ◉ (wenn es ähnliche Worte gibt, die sich regelmäßig in deinem Vokabular befinden, füge sie der Liste hinzu.) Dann verfolge über mehrere Tage wie oft du diese Worte sagst.

ERFOLGSSTRATEGIEN

- ◉ Achte auf alles-oder-nichts-Sätze, die nicht stimmen
- ◉ Halte dich an wahrheitsgemäße alles-oder-nichts-Aussagen
- ◉ Vermeide negative Gedankenmuster
- ◉ Beurteile nach Verzerrungen
- ◉ Schreibe deine Gedanken auf

UNSERE INVOLLKOMMENHEITEN AKZEPTIEREN

- “Ich komme mit Ablehnung nicht klar.”
- “Nun da ich einen Keks gegessen habe und meine Diät zunichte gemacht habe, kann ich auch die ganze Tüte essen.”
- “Ich bin zu sehr außer Form für dieses Bewegungsprogramm; ich denke ich gebe auf.”
- “Ich mag Ablehnung nicht, aber ich werde das durchstehen.”
- “Ich bin froh, dass ich nach einem Keks aufhören kann, da ich dies tun kann ohne zuzunehmen.”
- “Ich kann an diesem Bewegungsprogramm arbeiten, und es einfach zu versuchen wird ein positives Ergebnis bringen.”

Gedankenverzerrungen

Korrekturen

2-ÜBERGENERALISIERUNG

- Eine Form von unbeabsichtigter Übertreibung, genannt “Übergeneralisierung”. Leute, die übergeneralisieren, haben die Tendenz, die Realität zu vereinfachen, indem sie ein oder zwei negative Ereignisse als “Lebensmuster” nehmen.
- Generalisierungen zu machen kann hilfreich sein, Übergeneralisierungen sind riskant.

ÜBERGENERALISIERUNG

○ PROFIL EINES ÜBERGENERALISIERERS:

- Übergeneralisierer haben die Tendenz zu dem Schluss zu kommen, dass nur weil ihnen einmal etwas schlimmes widerfahren ist, dies sich für den Rest ihres Lebens wiederholen wird.
- Dieser kognitive Fehler basiert auf der falschen Annahme, dass wenn etwas in einem Fall richtig ist, es in ähnlichen Fällen auch zutrifft. Die Worte “immer” und “nie” sind auch Kennzeichen dieser Verzerrung.

HÄUFIGE ÜBERGENERALISIERUNGEN

- “Ich hatte bereits zwei Panikattacken beim Einkaufen. Ich denke ich kann damit rechnen immer eine Panikattacke zu bekommen wenn ich einkaufen gehe...”
- “Immer wenn ich Auto fahre, beginnt mein Herz zu rasen. Ich werde wie meine Mutter an einem Herzinfarkt hinterm Steuer sterben.”
- “Mein Chef wird mich jetzt bestimmt entlassen weil ich einen Tippfehler in diesem Brief gemacht habe.”
- “Du machst nie den Abwasch.”
- “Keiner mag mich.”
- “Ich werde beim Abschlussexamen durchfallen, dann werde ich keine Arbeit finden und das wird mein Leben ruinieren.”
- “Ich kann sie nicht fragen ob sie mit mir ausgeht. Ich werde so nervös sein, meine Hände werden zittern und sie wird sehen was ich für ein Versager bin.”

NEGATIVE AUSWIRKUNGEN VON ÜBERGENERALISIERUNG

- ◉ Angst vor Ablehnung
- ◉ Angst vor neuen Dingen
- ◉ Unnötiges Leiden
- ◉ Zorn
- ◉ Depression
- ◉ Verzweiflung
- ◉ Hoffnungslosigkeit
- ◉ Versagen
- ◉ Zweifel
- ◉ Angst
- ◉ Sorge
- ◉ Spannung

GESUNDE GENERALISIERUNGEN

- Gesunde Denker erkennen, dass Informationen oft unvollständig oder mit Vorurteilen besetzt sind, so dass sie zu unverbindlichen Schlüssen kommen und sie mit Vorsicht äußern.

ZWEI GRUNDLEGENDE FEHLER:

1. Die Generalisierung als Tatsache anstatt als Hypothese betrachten.
2. Von einigen wenigen Beispielen generalisieren.

ERFOLGSSTRATEGIEN

- ◉ Das Entscheidende ist, automatische Gedanken zu erkennen, Denkfehler (oder Gedankenverzerrungen) zu identifizieren, und deine Gedanken dementsprechend zu ändern.

3-VERZERRTE MENTALE FILTER

- Ein mentaler Filter ist ein wahrgenommener Sieb, durch den Ereignisse hindurchgehen wenn sie erlebt werden. Dies gibt all diesen Ereignissen soziale Bedeutung und Zusammenhang basierend auf früheren Erfahrungen. Den Filter, durch den man das Leben betrachtet, kann man auch mit dem Betrachten durch ein Fernglas vergleichen. Wenn unser Fernglas umgedreht wird, beschmutzt wird oder kaputt geht, verzerrt dies die Lebensanschauung.

VERZERRTE MENTALE FILTER

- ◉ Ein verzerrter mentaler Filter konzentriert sich ausschließlich auf bestimmte negative oder ärgerliche Ereignisse im Leben, während das Positive ignoriert wird.
- ◉ Wenn wir uns auf unbedeutende Aspekte einer Situation konzentrieren und dabei andere Aspekte ausschließen, blicken wir durch “mentale Filter”. Hier kannst du sehen ob deine Filter sauber sind.

BEISPIELE VON UNGESUNDEN MENTALEN FILTERN

- ◉ Dein Chef lobt deinen Bericht, aber möchte einige Änderungen. Du konzentrierst dich nur auf seine Kritik.
- ◉ Du denkst du bist so schlecht, dass du Komplimente nur aus Mitleid erhältst
- ◉ Du hast das Zeitlimit bei einem Examen nicht geschafft, und nun machst du dir Sorgen um das Zeitlimit bei jedem weiteren Examen. Du schaust alle 5 Minuten auf die Uhr und hast Schwierigkeiten dich zu konzentrieren. Du denkst immer: “Ich werde nicht genügend Zeit haben.”

FILTER “FALLOUTS”

- ◉ Saubere mentale Filter fördern gesunde, frei fließende Entscheidungen.
- ◉ Ungesunde mentale Filter führen zu emotionalem Ballast.



DER HOHE PREIS DES PESSIMISMUS

- ◉ Größeres Risiko für Depression
- ◉ Beeinträchtigung des Immunsystems
- ◉ Höheres Risiko für vorzeitigen Tod
- ◉ Höheres Risiko für tödliche Unfälle
- ◉ Höhere Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkt, Grippe und andere Gesundheitsprobleme
- ◉ Mehr Arztbesuche
- ◉ Eher körperlich inaktiv
- ◉ Eine generelle Minderung körperlicher und seelischer Gesundheit

REALISTISCHE OPTIMISTEN

KÖNNEN:

- ◉ Jeden Morgen aufstehen und dem Tag mental und emotional frei von Vorurteilen, negativen Erinnerungen oder mentalen Fehlern begegnen
- ◉ voreingenommenes Durcheinander und erworbenen “Ruß” vermeiden, wenn sie die Informationen analysieren, die sie täglich erhalten
- ◉ Entscheidungen mit kristallklarer Auffassung treffen
- ◉ Ihre Tage mit Klarheit und Zuversicht planen
- ◉ Auf Menschen, die ihnen nahestehen nicht so schauen wie sie sind, sondern wie sie werden können

14 TAGE PLAN UM GEDANKENMUSTER ZU VERBESSERN

- ◉ Entscheide dich für zwei Wochen nichts kritisches oder negatives über irgendetwas oder irgendjemand zu sagen
- ◉ Es ist nicht erlaubt auch nur ein kritisches Wort anderen Leuten gegenüber zu äußern (nicht einmal “konstruktive Kritik”)
- ◉ Sprich mit anderen indem du positive oder neutrale Worte verwendest oder sage überhaupt nichts (verwende dieselbe Regel für Gedanken)
- ◉ Wenn du an irgendeinem Tag während dieser zwei Wochen einen Fehltritt begehst, fang wieder von vorne an zu zählen bis du die 14 aufeinanderfolgenden Tage erreichst
- ◉ Verliere nicht den Mut wenn du wieder von vorne beginnen musst; die Dinge werden einfacher wenn dir deine Gedanken bewusster werden

POSITIVE FILTER

- ⦿ Josephs Lebensgeschichte
- ⦿ Paul and Silas singend im Gefängnis
- ⦿ Jesus selbst

ERFOLGSSTRATEGIEN

○ Denke über Dinge nach, die:

- Wahr
- Ehrbar
- Rein
- Schön
- Ausgezeichnet
- Bewundernswert
- Lobenswert

sind.

4-GEDANKENLESEN

- Den geistigen Zustand anderer aufgrund ihres Verhaltens zuordnen und den Gebrauch dieser Annahme, um unsere Handlungen zu lenken und die Handlungen anderer vorherzusagen
- In kognitiver Verhaltenstherapie bist du ein Gedankenleser wenn du davon ausgehst, dass Leute sich dir gegenüber negativ Verhalten wenn es keinen Beweis dafür gibt
- Einige Beispiele:...

BEISPIELE

- “Wenn er sich wirklich um mich kümmern würde, wüsste er, dass ich zu müde bin um heute Abend auszugehen.”
- “Ich weiß was du denkst...”
- “Du sagst das nur weil...”
- “Du weißt was ich meine...”
- “Du würdest das nie tun, es sei denn...”
- “Ich weiß genau, dass sie jetzt gerade über mich reden...”

- 1 Sam 16,7 “Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an.”

ERFOLGSSTRATEGIEN

1. Vermeide anderen Worte in den Mund zu legen
2. Spiele das *Mind Compatibility* Spiel
3. Höre anderen zu und mach keine Annahmen
4. Praktiziere deine Fertigkeiten

5-WAHRSAGEN

- ◉ “Wahrsager” ist eine kognitive Verzerrung, bei der jemand folgert, dass seine oder ihre Voraussagen 100% korrekt sind ohne Rücksicht auf die Wahrscheinlichkeit, dass sie wirklich eintreffen
- ◉ Leute, die “Wahrsager” sind, erwarten, dass die Dinge schlecht ausgehen und sind überzeugt, dass ihre Voraussage bereits eine bestehende Tatsache ist.
- ◉ Wahrsagerei kommt mit vielen gefährlichen und zerstörerischen Nebeneffekten:

NEGATIVE AUSWIRKUNGEN VON WAHRSAGEREI

- ◉ Untergangsmentalität (alles ist schlecht)
- ◉ Pessimistische Lebenseinstellung
- ◉ Negative selbsterfüllende Prophezeiung
- ◉ Angst, übermäßige Sorge, und/oder Panikattacken
- ◉ Selbstmordtendenzen
- ◉ Zu voreiligen Schlüssen kommen
- ◉ Belastung von persönlichen Beziehungen
- ◉ Tendenz zu zwanghaftem Verhalten

NEGATIVE AUSWIRKUNGEN VON WAHRSAGEREI

- ◉ Führt zu einer “der Zweck heiligt die Mittel” Begründung
- ◉ Handelt zuwider selbstlosem Denken
- ◉ Trägt zu Suchtverhalten bei
- ◉ Finanzieller Verlust
- ◉ Scheitern im Geschäft
- ◉ Scheidung
- ◉ Krankheit

DAS SCHLIMMSTE ERWARTEN

○ Verhängnisvolle Gedanken:

- “Dieses Projekt wird scheitern!”
- “Mein Leben ist vorbei!”
- “Meine Karriere ist am Ende!”
- “Ich werde nie gesund werden!”
- “Ich werde nie jemand finden, der mich liebt.”

GEGENMITTEL FÜR SCHWARZ- MALEREI

- ⊙ Bedenke, dass es nur zwei mögliche Resultate gibt:
- ⊙ A. Das gefürchtete tritt nicht ein, wobei unnötige Sorgen Kummer über etwas herbeigeführt haben, das nicht eingetreten ist.
- ⊙ B. Das schlimmste Szenario tritt ein, wobei unnötige Sorgen dazu geführt haben, dass du die katastrophale Erfahrung mehrmals in Gedanken erlitten hast, anstatt nur einmal.

DIE SKALA FÜR KÖRPERLICHE VERLETZUNGEN

- ◉ 100–Tod
- ◉ 90–Querschnittslähmung
- ◉ 80–Verlust des vorherrschenden Arms
- ◉ 70–Eine Hand abgetrennt
- ◉ 60–Zwei Finger abgetrennt
- ◉ 50–Drei gebrochene Extremitäten
- ◉ 40–Bruch des vorherrschenden Arms
- ◉ 30–gebrochene Nase
- ◉ 20–Schnittwunde, die genäht werden muss
- ◉ 10–Bluterguss
- ◉ 0–nichts

UNREALISTISCHE OPTIMISTISCHE VORAUSSAGEN

- ◉ Dich selbst täuschen
- ◉ Bis an ihr seliges Ende?
- ◉ Mehr Geld bedeutet glücklicher zu sein

ERFOLGSSTRATEGIEN

- ⊙ 1. Denke daran, dass du nicht wirklich weißt was geschehen wird
- ⊙ 2. Denke daran wie es ausgegangen ist, als du dich in der Vergangenheit gesorgt hat
- ⊙ 3. Stelle dein Denken um
- ⊙ 4. Lenke dich ab wenn zwanghafte Gedanken kommen (Geschirr spülen etc.)
- ⊙ 5. Schreibe einige wahre Gedanken, die die zwanghaften Gedanken ersetzen, dann lasse emotionale Reaktionen oder Verhaltensweisen zu, die hundertprozent wahr sind

6-MAGNIFIKATION UND MINIMIERUNG

- Eine mentale Verzerrung, die die Größe der eigenen Umstände, Ereignisse oder Kommentare auf unangemessene Weise verändert.
- Du siehst die Dinge im falschen Verhältnis zur Realität - oder lässt sie zu klein werden- egal wie, es wird dich in Schwierigkeiten bringen. Du vermeidest beides indem du deine Sicht ins richtige Gleichgewicht bringst.

UNGÜNSTIGE AUSWIRKUNGEN VON MAGNIFIKATION & MINIMIERUNG

- ◉ Zuwenig Geduld
- ◉ Stolz
- ◉ Stress and Angst
- ◉ Kann zu Depressionen führen
- ◉ Zwangshandlungen
- ◉ Die Warnflaggen ignorieren
- ◉ Keine guten sozialen Beziehungen
- ◉ Andere unterbewerten
- ◉ Risiko von finanziellem Misserfolg
- ◉ Pessimismus

Magnifikation

Minimierung

FORMEN DER MAGNIFIKATION

- ◉ Schwarzmalen (aus einer Mücke einen Elefanten machen)
- ◉ Niedrige Frustrationsschwelle
- ◉ Egoismus und überhöhter Stolz

ERFOLGSSTRATEGIEN

- ◉ Stufe deine Beschreibung herab
- ◉ Die Kraft des Umformulierens

MAXIMIERENDE WORTE UMFORMULIEREN

- Ich muss...
- Ich darf nicht...
- Ich sollte nicht...
- Ich halte das nicht aus...
- Das ist unterträglich...
- Du machst immer...
- Du machst nie...
- Ich würde gerne...
- Ich würde lieber nicht
- I würde eher nicht
- Das ist schwierig...
- Das ist sehr schwierig...
- Es scheint, dass du immer...
- Es scheint, dass du nie...

Anstatt:

Ersetze durch:

DU HAST DIE WAHL

- “Wenn wir in Glaubensprüfungen geraten, die uns unerklärlich sind, soll uns das den inneren Frieden nicht rauben. Auch wenn wir noch so ungerecht behandelt werden, wollen wir darüber nicht in Wut geraten. Trachten wir nach Vergeltung, so schaden wir uns nur selbst.”

Bilder vom Reiche Gottes, S. 136

INDIKATOREN VON ÜBERHÖHTEM STOLZ

- ◉ Verlangen nach Aufmerksamkeit
- ◉ Verlangen nach Komplimenten
- ◉ Wichtig sein wollen
- ◉ Die Vorstellung verabscheuen, sich unterzuordnen
- ◉ Die Vorstellung verabscheuen, einen Fehler einzugestehen
- ◉ Eigensinnig sein

INDIKATOREN VON ÜBERHÖHTEM STOLZ

- ◉ Streitsüchtig sein
- ◉ Seinen Willen durchsetzen wollen
- ◉ Andere kontrollieren wollen
- ◉ Seine individuellen Rechte zur Schau stellen
- ◉ Ratschläge abweisen
- ◉ Kritisch sein, jedoch keine Kritik vertragen
- ◉ Annehmen, dass man über Kompetenzen verfügt, die man nicht hat

7-PERSONALISIERUNG

- ◉ Dir 100% die Schuld geben für schlechte Ergebnisse, weil du vielleicht eine kleine Rolle darin gespielt hast.
- ◉ Mit dieser Art der kognitiven Verzerrung beschuldigen wir uns selbst für Dinge, die wir nicht hätten vermeiden können oder für die wir nicht in erster Linie verantwortlich sind.

DAS “SCHULDZUWEISUNGSSPIEL”:

- Sich selbst die Schuld geben für Dinge, die man nicht hätte vermeiden können oder für Dinge, für die man nicht die Verantwortung trägt
- Andere für Dinge beschuldigen, für die sie teilweise die Verantwortung tragen.
- Die Kommentare, Fragen, und das Verhalten anderer als Angriffe auf sein eigenes Ansehen interpretieren.
- Konstruktive Kritik ablehnen, die wichtig für sie zu hören war.
- Annahmen machen über das was andere Leute denken.

UNANGEMESSENE SCHULD IDENTIFIZIEREN

- ◉ War ich in wichtigen Details nachlässig, so dass es zu dieser schlechten Situation kam?
- ◉ Wusste ich vor dem Ereignis was die Konsequenzen meiner Handlung sein würden?
- ◉ Erwägen mich andere Leute als schuldig für diese Umstände?
- ◉ Wenn mein bester Freund in dieser Situation wäre, würde ich ihn als schuldig erachten??
- ◉ Gab es andere Schlüsselfaktoren, über die ich keine Kontrolle hatte, wie z. B. die Handlungen anderer oder unvorhersehbare natürliche Ereignisse?
- ◉ Kann ich irgendetwas tun um Schaden wieder gut zu machen?

ERFOLGSSTRATEGIEN

- ◉ Fragen, die man stellen sollte bevor man personalisiert:
- ◉ Schikaniert er mich wirklich, oder gibt es eine andere Erklärung?
- ◉ Ist xy wirklich mein Erzfeind, oder benimmt er/sie, aus welchem Grund auch immer, sich einfach schlecht zu diesem Zeitpunkt in seinem/ihrem Leben?
- ◉ Erwäge jede andere plausible Erklärung für das, was vorgeht bevor du davon ausgehst, dass es ein persönlicher Angriff ist.

8-EMOTIONALE ARGUMENTATION

- Leute, die emotional argumentieren, nehmen ihre Emotionen als Beweis, dass was auch immer sie fühlen den Tatsachen entspricht.

EMOTIONAL DENKENDE FÜHLEN SICH

- ◉ wie ein Verlierer, und so denken Sie, dass sie ein Verlierer sein müssen
- ◉ schuldig, und so denken sie, dass sie etwas schlechtes getan haben
- ◉ inadäquat; und so denken sie, dass sie wertlos sein müssen
- ◉ überwältigt und hoffnungslos, und so denken sie, ihre Probleme müssen unlösbar sein
- ◉ faul, und so denken sie, dass sie auch im Bett bleiben könnten

EMOTIONALE ARGUMENTATION UND SCHLECHTER LEBENSSTIL

- ◉ Übergewicht
- ◉ Sucht
- ◉ Aufschieberei

ERFOLGSSTRATEGIEN

- ◉ Wenn Gefühle beginnen aufzukommen, praktiziere Impulskontrolle.
- ◉ Halte inne und frage dich, “Was ist die Wahrheit hier, und was ist der Beweis dafür?”
- ◉ Das Ziel sollte sein, die Gefühle auf ein analytisches Niveau zu erheben und emotionale Argumentation mit wahren, starken Gedanken ersetzen, die Frieden inmitten des Sturms bringen.

9-ETIKETTIERUNG

- Etikettierung beschreibt sich selbst oder andere mit Worten, die emotional schwer beladen sind und nicht völlig der Wahrheit entsprechen.
- Etikettierung beinhaltet den Gebrauch von ungenauen und aufhetzerischen Beschreibungen ein, um sich selbst oder eine andere Person zu etikettieren.

MÖGLICHE FOLGEN VON ETIKETTIERUNG

- ◉ Eskalation von verärgerten, aufgebrachten Gefühlen
- ◉ Polarisierte Beziehungen
- ◉ Verbale und körperliche Feindseligkeit
- ◉ Politische und militärische Konflikte
- ◉ Verminderte Hoffnung auf Veränderung
- ◉ Eine zerstörte Wahrnehmung von Selbstwert

SO WIE ER SIE SIEHT

- “Christus schaut auf ...Seelen, nicht so wie sie aus sich selbst heraus sind, sondern so wie sie sein könnten wenn sie sich ihm ernsthaft hingeben, so wie es der Schächer am Kreuz tat.”

Review & Herald, 9. September 1909, Abs. 16

FRAGEN, DIE MAN STELLEN SOLLTE BEVOR MAN EIN ETIKETT ANBRINGT

- ◉ Ist das Etikett wahr und absolut fehlerfrei?
- ◉ Wenn das Etikett fehlerfrei ist, gibt es einen Gewinn wenn man es benutzt?
- ◉ Etikettierst du einen Fehler (das ist sicher), oder eine Person (Urteil aussprechen)?
- ◉ Ist dieses Etikett wahrhaft erzieherisch, und erlaubt es positiven Wandel?

ERFOLGSSTRATEGIEN

1. Kultiviere eine respektvolle Atmosphäre
2. Sei ein Vorbild respektvollen Verhaltens
3. Erkläre anderen warum es schädlich ist andere zu beschimpfen
4. Vermeide Beschimpfungen als Zeitvertreib
5. Korrigiere oder laufe davon
6. Verfolge deinen Fortschritt

10-AUSSCHLIEßEN DES POSITIVEN

- Ein negatives Denkmuster, das folgende negative Auswirkungen hat:
 - Zieht den Selbstwert nach unten
 - Nimmt die Lebensfreude
 - Vermindert die Motivation
 - Vermindert Leistungen
 - Führt zu Depressionen
 - Führt zu Handlungen, die mehr Negativität bringen

GEWOHNHEITEN VON “AUSSCHLIEßERN”

- ⊙ Positive Erfahrungen und persönliche Leistungen marginalisieren, indem man darauf besteht, dass diese “nicht zählen”.
- ⊙ Gute Dinge in negative Erfahrungen verwandeln.
- ⊙ Das Gute eingestehen aber glauben, dass es keinen Wert hat.
- ⊙ Mangel an Motivation erreichbare Ziele zu erlangen.

ERFOLGSSTRATEGIEN

- ◉ Die beste Waffe gegen das Ausschließen des positiven ist, die Wahrheit zu glauben.
- ◉ Wahre Überzeugungen können positive Gedanken sein, die Wurzeln schlagen und sich verselbstständigen.

ALLES ZUSAMMENBRINGEN

- Eine wirkliche Veränderung ist ein Marathon, kein Sprint. Aber wenn du willig bist, diese Prinzipien anzuwenden, kannst du das Rennen gewinnen....