

Die Befürchtungs-Liste

Die Befürchtungs-Liste kannst du für alles nehmen, was du befürchtest oder was dir Angst macht, ganz gleich, ob die Situation bereits eingetreten ist oder du nur befürchtest, dass sie eintreten könnte.

Die Frage für die Befürchtungs-Liste lautet:

„Was befürchtest du, könnte Schlimmes geschehen?“

Situationen bzw. Befürchtungen, für die du diese Liste nutzen kannst, sind beispielsweise:

- ich habe wichtige Aufträge verloren / ich werde wichtige Aufträge verlieren
- durch Corona verliere ich mein Einkommen
- mein Partner will mich verlassen
- das Finanzamt will eine hohe Nachzahlung
- ich habe nächsten Dienstag ein wichtiges Gespräch / ich soll eine Präsentation halten

So schreibst du eine Befürchtungs-Liste

1. Nimm einen Gedanken, der dir Stress bereitet: (z.B. *ich soll eine Präsentation halten*)

und ergänze:

„Was befürchte ich, wird dadurch Schlimmes geschehen, ...“ (Situation ist schon eingetreten)
„Was befürchte ich, könnte Schlimmes geschehen, wenn das eintreffen würde“ (Situation wird vermutet)
Der Satz wäre z.B.: *„ich soll eine Präsentation halten“*

... die anderen (im Meeting) könnten schlecht über mich denken

...

...

...

...

(schreibe weiter auf der Rückseite!)

2. Markiere den belastendsten Satz, den du dann überprüfst.

Formuliere den Satz wie folgt:

Beispiel: Die anderen könnten schlecht über mich denken

Aus Vermutungen mache für die spätere Überprüfung Tatsachen:

„Die anderen könnten schlecht von mir denken“ → **„Die anderen denken schlecht über mich“**

Notiere deinen Satz, den du überprüfen willst:

Hinweis zur Umkehrung bei der Überprüfung mit der Work:

„Es wäre nicht schlimm, wenn...“ oder „es ist nicht schlimm, dass ...“

Könnte das auch zutreffen? Könnte es sein, dass es gar nicht so schlimm wäre? Sei ehrlich zu dir, genau jetzt in diesem Moment.