„Ohne die andere Person schaffe ich das nicht." „Ich bin ja auch schwierig." „Wenn ich mich mehr anstrenge, wird es gut." Nach einem Streit denkst du: Ich habe es provoziert – und am nächsten Tag entschuldigst du dich. Bei der **kognitiven Umstrukturierung aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** prüfst du **Sätze über dich selbst**, die dich festhalten – wie in einer Gerichtsverhandlung, mit Belegen dafür und dagegen. Es geht nicht um Sätze über die andere Person.

Warum diese Sätze festhalten

Gedanken über dich fühlen sich an wie Tatsachen. Wer große Angst hat, allein zu sein, bleibt in Studien eher in unzufriedenen Beziehungen und beendet sie seltener selbst. Je abhängiger der Partner oder die Partnerin erscheint, desto seltener wird Schluss gemacht – Rücksicht ist nicht falsch, kann dich aber festhalten. Und nach einer Trennung ist das Bild von sich selbst oft unklarer; deshalb fühlt sich „Wer bin ich ohne dich?" so echt an.

Der Gedanke als Tatsache
„Ich bin schuld" klingt wie ein Urteil – und du handelst danach

→

Der Gedanke vor Gericht
Belege dafür und dagegen, dann ein faires Urteil – kein Freispruch um jeden Preis

So geht es

1. **Gedanke wörtlich** aufschreiben, so wie er im Kopf klingt.
2. **Typ** zuordnen: Abhängigkeit · Schuld · Hoffnung · Verantwortung · Alleinsein. Dazu: Wie sehr glaube ich ihn (0–100)?
3. **Prüfen:** Was spricht dafür, was dagegen? Was habe ich **vor** der Beziehung allein geschafft? Was würde ich meiner besten Freundin sagen? Wer ist für sein oder ihr Verhalten verantwortlich?
4. **Realistischer Satz** statt „Denk positiv": „Es wird schwer – und ich habe schon Schweres geschafft." Danach noch einmal: Wie sehr glaube ich den alten Gedanken?
5. **Eine kleine Handlung,** die zum neuen Satz passt. Ab Tag 4 dazu der Gegenbeweis: eine Sache, die ich heute allein geschafft habe.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den neuen Satz nicht? Am Anfang normal – von 90 auf 70 ist schon viel. Dir fällt nichts dagegen ein? Frag dich, was deine beste Freundin sagen würde – oder du vor drei Jahren. Fühlt sich wie Verrat an der Beziehung an? Du prüfst Sätze über dich, du urteilst nicht über die andere Person. Der Gedanke kommt immer wieder? Auch normal – jeden Tag ein Eintrag. Und wenn dich am Ende die Frage quält „Wie konnte ich so lange bleiben?": Schreib dir einen freundlichen Satz, etwa „Es war nicht dumm zu hoffen. Und ich darf jetzt anders entscheiden."

Unwohl oder in Gefahr? Diese Übung ist für Beziehungen, in denen du dich unwohl, klein oder unfrei fühlst. Sobald Gewalt, Drohungen oder Angst im Spiel sind, brauchst du keine Übung, sondern Unterstützung von außen: eine Beratungsstelle oder die Polizei. Selbstvorwürfe nach Gewalt arbeitest du nicht allein auf – dafür gibt es Fachleute.

Wichtig: „Toxisch" ist keine Diagnose. Seit Wochen niedergeschlagen, Selbstvorwürfe oder du kommst nicht los? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe? Dazu: Episode 1: Entscheidungswaage · Episode 2: Soziale Unterstützung.

Mein Beziehungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dich klein, schuldig oder kontrolliert gefühlt?	3	3	2
2. Wie stark hat dich das Hin und Her „bleiben oder gehen?“ beschäftigt?	3	3	2
3. Wie sehr hast du etwas nicht gesagt oder getan, aus Sorge vor der Reaktion?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich von Freunden und Familie zurückgezogen?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich die Beziehung im Alltag oder in der Stimmung belastet?	3	3	2
Summe (0–20)	14	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Gewalt, Drohung oder Angst? Dann kein Arbeitsblatt – Beratungsstelle oder Polizei. · Blatt nicht offen hinlegen, wenn deine Sachen kontrolliert werden.

1 · Am ersten Tag: Welcher Gedanke klingt nach mir?

Ankreuzen, was zu dir passt – Sätze **über dich selbst**:

✓	**Abhängigkeit**	„Ohne die andere Person schaffe ich das nicht.“
✓	**Schuld**	„Ich habe es provoziert.“
✓	**Hoffnung**	„Wenn ich mich mehr anstrenge, wird es gut.“
	Verantwortung	„Die andere Person braucht mich.“
	Alleinsein	„Lieber so als allein.“

Nicht in deine Sätze:

- keine Sätze über die andere Person („… ist so und so“)
- kein „Denk positiv“ – ein realistischer Satz, der stimmt
- Für sein oder ihr Verhalten bist nicht du verantwortlich.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Glaube: 0 = gar nicht · 100 = völlig. Prüfen: Was habe ich vor der Beziehung allein geschafft? Wer ist für sein oder ihr Verhalten verantwortlich?

Tag	Situation	Gedanke wörtlich	Typ	Glaube	dagegen spricht	beste Freundin würde sagen	realistischer Satz	Glaube danach
1	nach dem Streit	Ich habe es provoziert.	Schuld	80	nur gefragt, wann wir essen	Fragen ist erlaubt.	Fürs Lautwerden bin nicht ich verantwortlich.	50
2	Miete	Allein schaffe ich die Wohnung nicht.	Abhängig-keit	90	vorher 3 Jahre allein gewohnt	Du hast das schon geschafft.	Es wird schwer – und ich habe schon Schweres geschafft.	60
3	Treffen abgesagt	Wenn ich mich mehr anstrenge, wird es gut.	Hoffnung	85	strenge mich seit 1 Jahr an	Du gibst schon viel.	Ob es gut wird, liegt nicht nur an mir.	60
4	Abend allein	Lieber so als allein.	Alleinsein	75	Abend mit Schwester: schön	Allein ist nicht einsam.	Allein sein kann ich üben.	55
5	nach Kritik	Ich bin ja auch schwierig.	Schuld	70	im Team komme ich gut klar	Jeder hat Ecken.	Ich habe Ecken – und darf gut behandelt werden.	40
6	Wochenend-pläne	Die andere Person braucht mich.	Verant-wortung	80	kommt im Alltag gut zurecht	Rücksicht auf dich auch!	Ich darf auch an mich denken.	55
7	nach dem Streit	Ich habe es provoziert.	Schuld	60	nur „Nein“ gesagt	Nein sagen ist erlaubt.	Fürs Lautwerden bin nicht ich verantwortlich.	35

3 · Ab Tag 4: kleine Handlung und Gegenbeweis

Tag	meine kleine Handlung zum neuen Satz	Eine Sache, die ich heute allein geschafft habe
4	eine Freundin angerufen	das Fahrrad selbst repariert
5	in der Pause eine Runde allein gegangen	Bewerbungsgespräch für die Stelle
6	Samstag für mich eingeplant	allein zum Markt und gekocht
7	Wohnungsanzeigen angeschaut	die Steuer selbst erledigt

4 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat mich am meisten festgehalten – und wie hat sich mein Glaube verändert?

„Ich habe es provoziert.“

von 80 auf 35

Mein freundlicher Satz an mich, wenn ich denke: „Wie konnte ich so lange bleiben?“

Es war nicht dumm zu hoffen.

Und ich darf jetzt anders entscheiden.

BEISPIEL

Mein Beziehungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dich klein, schuldig oder kontrolliert gefühlt?			
2. Wie stark hat dich das Hin und Her „bleiben oder gehen?“ beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du etwas nicht gesagt oder getan, aus Sorge vor der Reaktion?			
4. Wie sehr hast du dich von Freunden und Familie zurückgezogen?			
5. Wie sehr hat dich die Beziehung im Alltag oder in der Stimmung belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Gewalt, Drohung oder Angst? Dann kein Arbeitsblatt – Beratungsstelle oder Polizei. · Blatt nicht offen hinlegen, wenn deine Sachen kontrolliert werden.

1 · Am ersten Tag: Welcher Gedanke klingt nach mir?

Ankreuzen, was zu dir passt – Sätze **über dich selbst**:

☐	**Abhängigkeit**	„Ohne die andere Person schaffe ich das nicht.“
☐	**Schuld**	„Ich habe es provoziert.“
☐	**Hoffnung**	„Wenn ich mich mehr anstrenge, wird es gut.“
☐	**Verantwortung**	„Die andere Person braucht mich.“
☐	**Alleinsein**	„Lieber so als allein.“

Nicht in deine Sätze:

- keine Sätze über die andere Person („… ist so und so“)
- kein „Denk positiv“ – ein realistischer Satz, der stimmt
- Für sein oder ihr Verhalten bist nicht du verantwortlich.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Glaube: 0 = gar nicht · 100 = völlig. Prüfen: Was habe ich vor der Beziehung allein geschafft? Wer ist für sein oder ihr Verhalten verantwortlich?

Tag	Situation	Gedanke wörtlich	Typ	Glaube	dagegen spricht	beste Freundin würde sagen	realistischer Satz	Glaube danach
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Ab Tag 4: kleine Handlung und Gegenbeweis

Tag	meine kleine Handlung zum neuen Satz	Eine Sache, die ich heute allein geschafft habe
4		
5		
6		
7		

4 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat mich am meisten festgehalten – und wie hat sich mein Glaube verändert?

Mein freundlicher Satz an mich, wenn ich denke: „Wie konnte ich so lange bleiben?“