Jeden zweiten Sonntag packt deine Tochter ihren Rucksack für die Woche beim anderen Elternteil – und du denkst: „Ich habe ihr die Familie kaputt gemacht." Das ist ein Gedanke, kein Fakt. Beim **Prüfen von Schuldkognitionen aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** schreibst du eine Situation auf, für die du dich schuldig fühlst, und prüfst deine Schuldgedanken mit vier Fragen – was du damals wusstest, welche Gründe du hattest, wer und was noch beteiligt war und ob du schaden wolltest. Schuldgefühle sind keine Krankheit, sondern ein normales Gefühl, das fast jeder Mensch kennt. Meistens zeigen sie dir, was dir wichtig ist – manchmal sind sie ein Fehlalarm.

Warum es sich hält

Aus Sicht der KVT halten typische Schuldgedanken die Schuld fest: der **Rückschaufehler** („Ich hätte es wissen müssen" – du bewertest die Entscheidung von damals mit dem Wissen von heute), **übertriebene Verantwortung** (du nimmst dir das ganze Stück, obwohl viele beteiligt waren) und „Ich habe falsch gehandelt" **ohne die Gründe von damals**. Im Kopf läuft ein Urteil ohne Verhandlung – geprüft wird nie.

Nur die Anklage hören
„Ich bin an allem schuld" – jeden Abend von vorn

→

Die ganze Akte holen
damals · Gründe · alle Beteiligten · Absicht – einmal gründlich, schriftlich

So geht es

1. **Situation genau** aufschreiben: was, wann, der Satz im Kopf wörtlich – und wie schuldig du dich fühlst, 0 bis 100.
2. **Rückschau:** Was wusstest du *damals* – und was weißt du erst heute?
3. **Gründe damals:** Warum hast du so entschieden? Waren andere Wege wirklich besser – oder nur anders schwer? Dazu: Was würdest du einer Freundin in deiner Lage sagen?
4. **Verantwortungstorte:** alle Beteiligten und Umstände mit Prozent – dein eigenes Stück zuletzt.
5. **Absicht:** Wolltest du schaden? Absicht und Ergebnis sind nicht dasselbe.
6. **Fairer Satz** + Schuld 0–100 nachher. Dann die **Weiche:** Passt die Schuld zu den Fakten? Berechtigt → Episode 2: Wiedergutmachung. Fehlalarm → Episode 3: Entgegengesetztes Handeln.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den fairen Satz nicht? Er muss nicht sofort stimmen – schau auf die Zahl, nicht nur auf das Gefühl. Am Ende bleibt ein Stück Schuld? Dann ist das dein Stück – dafür ist Episode 2 da. Du prüfst jeden Abend neu? Einmal schriftlich, dann das Blatt weglegen. Es fühlt sich nach Ausrede an? Das Prüfen ist kein Freispruch – es zeigt dir, welches Stück wirklich deines ist.

Was geprüft ist: Geprüft wurde diese Arbeit an Schuldgedanken in Therapien mit Fachleuten: bei Veteranen mit Schuld nach belastenden Einsätzen und in einer kleinen Gruppe von Müttern von Kindern mit Behinderung. Bei Veteranen, deren Schuld aus der Pandemie stammte, brachte ein unterstützendes Gespräch nach einem Monat ähnlich viel. Als Arbeitsblatt allein ist die Übung noch nicht geprüft.

Wichtig: Schuldgefühle sind keine Krankheit. Seit Wochen fast täglich, mit Niedergeschlagenheit, oder musst du immer wieder kontrollieren oder nachfragen? Psychologisch abklären → Episode 9. Schuld nach Gewalt oder einem schlimmen Erlebnis: hol dir Unterstützung. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe.

Bereuen heißt nicht, schuld zu sein. Einmal gründlich prüfen – nicht jeden Abend von vorn.

Mein Schuldgefühle-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Schuldgefühle belastet?	3	3	2
2. Wie oft hast du gegrübelt, was du hättest anders machen sollen?	3	3	2
3. Wie sehr hast du dich selbst bestraft oder dir Schönes verboten?	3	2	2
4. Wie oft hast du dich entschuldigt oder nachgefragt, nur zur Beruhigung?	2	2	1
5. Wie sehr hast du etwas aufgeschoben, das du klären wolltest?	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?

Tag 1 · Meine Schuld-Situation

Was ist passiert?
Trennung – Tochter packt jeden 2. Sonntag den Rucksack

Wann?
vor einem Jahr

Schuld 0–100
85

Der Satz in meinem Kopf, **wörtlich**:
„Ich habe ihr die Familie kaputt gemacht."

Tag 2 · Rückschau

Was wusste ich **damals**?
dass der Streit zu Hause sie belastet

Was weiß ich erst **heute**?
wie schwer ihr die Sonntage fallen

Tag 3 · Verantwortungstorte (mein Stück zuletzt)



langer Streit, beide beteiligt	*35 %*
anderer Elternteil, gemeinsam	*25 %*
Umstände: wenig Zeit füreinan	*10 %*
mein Stück:	*30 %*

Tag 4 · Gründe damals

Welche Gründe hatte ich? Waren andere Wege besser – oder nur anders schwer?
fast jeden Abend Streit, sie hat es mitbekommen

zusammenbleiben: nicht leichter, nur anders schwer

Was würde ich einer Freundin in meiner Lage sagen?
„Du hast dir das nicht leicht gemacht."

Tag 5 · Absicht und Ergebnis

Was wollte ich? Wollte ich schaden?
Nein. Dass der Streit aufhört,

dass sie ruhiger leben kann.

Was ist passiert?
Die Sonntage sind schwer für uns beide.

Tag 6 · Mein fairer Satz

Ich habe eine schwere Entscheidung getroffen, um den

Streit zu beenden. Ich bereue, dass es weh tut –

schuld an allem bin ich nicht.

Weiche: Passt die Schuld zu den Fakten?

☒ **berechtigt** – ich habe wirklich etwas falsch gemacht → **Episode 2: Wiedergutmachung**
was genau: *anfangs wenig gefragt, wie es ihr geht*

☒ **Fehlalarm** – die Schuld ist größer als mein Stück → **Episode 3: Entgegengesetztes Handeln**

Tag 7 · Schuld nachher und Rückblick

Schuld jetzt 0–100
45 (vorher 85)

Was hat sich verändert? Was nehme ich mit?
Der Satz ist leiser – nicht weg, aber nicht mehr das ganze Urteil.

BEISPIEL

Bereuen heißt nicht, schuld zu sein. Einmal gründlich prüfen – nicht jeden Abend von vorn.

Mein Schuldgefühle-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark haben dich Schuldgefühle belastet?			
2. Wie oft hast du gegrübelt, was du hättest anders machen sollen?			
3. Wie sehr hast du dich selbst bestraft oder dir Schönes verboten?			
4. Wie oft hast du dich entschuldigt oder nachgefragt, nur zur Beruhigung?			
5. Wie sehr hast du etwas aufgeschoben, das du klären wolltest?			
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?

Tag 1 · Meine Schuld-Situation

Was ist passiert? Wann? Schuld 0–100

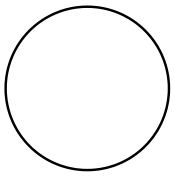
Der Satz in meinem Kopf, **wörtlich**:

Tag 2 · Rückschau

Was wusste ich **damals**?

Was weiß ich erst **heute**?

Tag 3 · Verantwortungstorte (mein Stück zuletzt)



mein Stück:

Tag 4 · Gründe damals

Welche Gründe hatte ich? Waren andere Wege besser – oder nur anders schwer?

Was würde ich einer Freundin in meiner Lage sagen?

Tag 5 · Absicht und Ergebnis

Was wollte ich? Wollte ich schaden?

Was ist passiert?

Tag 6 · Mein fairer Satz

Weiche: Passt die Schuld zu den Fakten?

☐ **berechtigt** – ich habe wirklich etwas falsch gemacht → **Episode 2: Wiedergutmachung**

was genau:

☐ **Fehlalarm** – die Schuld ist größer als mein Stück → **Episode 3: Entgegengesetztes Handeln**

Tag 7 · Schuld nachher und Rückblick

Schuld jetzt 0–100 Was hat sich verändert? Was nehme ich mit?