Ständiges Vergleichen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 51

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Ständiges Vergleichen: Positive Psychologie: Dankbarkeitsübungen

Episode 2: Ständiges Vergleichen: Selbstmitgefühl: Selbstfreundlichkeit

Episode 3: Ständiges Vergleichen: Grübel-fokussierte KVT: Konkretheitstraining

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Sonntagabend auf dem Sofa: Du scrollst durch Fotos von Bekannten, eine Freundin aus der Schulzeit steht vor ihrem neuen Haus – und du fühlst dich klein. „Warum die – und nicht ich?“ Bei den **Dankbarkeitsübungen aus der Positiven Psychologie** schreibst du jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist – ohne dich dabei mit anderen zu vergleichen –, und übst, dich über die gute Nachricht eines anderen mitzufreuen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Positiven Psychologie richtet Neid deinen Blick auf das, was dir fehlt – und was du schon hast, rutscht aus dem Bild. Je öfter du auf die Lücke schaust, desto größer wirkt sie. Was in deinem Leben gut ist, ist nicht weg – du siehst es nur nicht mehr.

Neid hält die Taschenlampe
der Lichtkegel fällt immer auf das, was fehlt – alles andere liegt im Dunkeln

→

Du nimmst sie selbst in die Hand
jeden Abend kurz: Du leuchtest auf das, was da ist – das Haus der anderen verschwindet nicht, ist aber nicht mehr alles

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dein Neid-Moment: Wen oder was hast du zuletzt beneidet – und wie stark (0–10)? Dazu drei Dinge, für die du heute dankbar bist.
2. **Ab Tag 2 jeden Abend:** Neid vorher eintragen · **drei Dinge** aufschreiben – klein und konkret („Kaffee mit meiner Schwester“ statt „meine Familie“), eins darf ein Mensch sein, dem du dankst · Neid nachher eintragen.
3. **Wem gönne ich heute etwas?** Eine gute Nachricht eines anderen Menschen + ein Satz „Schön für dich, weil …“ – innerlich oder ausgedrückt (dann ✓).
4. **Regel: kein Vergleich nach unten.** „Wenigstens geht es mir besser als anderen“ ist kein Dank, sondern wieder ein Vergleich.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert, wenn ich abends schreibe? Was will ich beibehalten?

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts ein? Mach es klein und konkret: der Kaffee am Morgen, eine Nachricht von früher, ein Lied im Radio. Der Neid bleibt? Das ist normal – Neid darf da sein, du trägst ihn trotzdem ein. Mitfreuen fühlt sich falsch an? Innerlich reicht, und das Feld darf auch leer bleiben. Du schreibst doch „anderen geht es schlechter“? Durchstreichen und etwas aufschreiben, das in deinem Leben da ist.

Vorweg: Sich mit anderen zu vergleichen ist menschlich – das macht jeder, und es ist keine Krankheit. Du kannst aber lernen, anders damit umzugehen. Wenn du dich über Wochen niedergeschlagen, leer oder wertlos fühlst, lass das abklären – dahinter kann mehr stecken als das Vergleichen. Dankbar sein heißt nicht: Anderen geht es schlechter. Und Neid darf da sein – Mitfreuen ist eine zusätzliche Wahl, keine Pflicht. Ehrlich: Geprüft wurde Dankbarkeit in einer sehr großen Studie in 34 Ländern – gemessen aber nur gleich nach einer kurzen Übung, und der Neid sank nur ein wenig. Gegen andere sinnvolle Übungen schnitt Dankbarkeit im Schnitt nicht besser ab. Das Mitfreuen wurde bisher nur in einer kleinen Studie mit Studierenden geprüft.

Wichtig: Das Vergleichen zieht dich seit Langem herunter? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Dazu Episode 2: freundlicher Satz · Episode 3: vom Warum zum Wie.

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?	3	3	2
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?	3	2	1
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?	3	2	2
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?	2	2	1
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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

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

Drei Dinge, die da sind – und eine gute Nachricht, die ich jemandem gönne.

1 · Tag 1: Mein Neid-Moment

Wen oder was habe ich zuletzt beneidet?
Freundin aus der Schulzeit – ihr Haus

Neid (0 = gar nicht · 10 = sehr stark): *8*

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:
Telefonat mit meiner Mutter
meine Wohnung ist warm und hell
Kollegin hat mich zum Lachen gebracht

Kein Vergleich nach unten: nicht ‚anderen geht es schlechter'.

2 · Jeden Abend ab Tag 2: Neid vorher · drei Dinge · Neid nachher · wem gönne ich etwas?

Drei kleine, konkrete Dinge – eins darf ein Mensch sein, dem du dankst. Neid von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, vor und nach dem Schreiben. Gönnen: eine gute Nachricht eines anderen + „Schön für dich, weil …" – innerlich oder ausgedrückt (✓).

Tag	**drei Dinge, für die ich heute dankbar bin**	**Neid vorher 0–10**	**Neid nachher 0–10**	**Wem gönne ich heute etwas? – ein Satz**	**ausgedrückt? ✓**
Tag 2	*Kaffee mit meiner Schwester · Sonne auf dem Balkon · Kollege hat mir geholfen*	7	5	*Kollegin hat die Prüfung bestanden – schön für dich, weil du so viel gelernt hast*	✓
Tag 3	*Spaziergang im Park · gutes Buch · Nachbarin hat Kuchen gebracht*	6	4	*Freund hat eine neue Stelle – schön, weil er so lange gesucht hat*	✓
Tag 4	*frisches Brot · Lied im Radio · Anruf von meinem Vater*	7	5	*Schwester fährt in Urlaub – schön, weil sie Erholung braucht*	
Tag 5	*pünktlich Feierabend · Lachen mit Kollegen · warme Dusche*	6	4	*Ihr Haus – schön für sie, weil sie sich das lange gewünscht hat*	✓
Tag 6	*Frühstück in Ruhe · Nachricht von früher · Fahrrad repariert*	6	4	*Nachbar ist Opa geworden – schön für dich*	✓
Tag 7	*ausgeschlafen · Kochen mit meiner Schwester · Sonne*	6	3	*Kollege bekam Lob vom Chef – schön, weil er sich so reingehängt hat*	✓

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert, wenn ich abends schreibe?
Ich sehe abends mehr, was da ist – der Neid ist kleiner, aber noch da.

Was will ich beibehalten?
drei Dinge am Abend · mich innerlich mitfreuen

Dir fällt nichts ein? Klein und konkret: der Kaffee am Morgen, ein Lied. **Der Neid bleibt?** Normal – trotzdem eintragen. Mitfreuen ist keine Pflicht, innerlich reicht. Dazu Episode 2: freundlicher Satz · Episode 3: vom Warum zum Wie.

BEISPIEL

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?			
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?			
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?			
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?			
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?			
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?

Drei Dinge, die da sind – und eine gute Nachricht, die ich jemandem gönne.

1 · Tag 1: Mein Neid-Moment

Wen oder was habe ich zuletzt beneidet?

Neid (0 = gar nicht · 10 = sehr stark):

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Kein Vergleich nach unten: nicht ‚anderen geht es schlechter'.

2 · Jeden Abend ab Tag 2: Neid vorher · drei Dinge · Neid nachher · wem gönne ich etwas?

Drei kleine, konkrete Dinge – eins darf ein Mensch sein, dem du dankst. Neid von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, vor und nach dem Schreiben. Gönnen: eine gute Nachricht eines anderen + „Schön für dich, weil …" – innerlich oder ausgedrückt (✓).

Tag	**drei Dinge, für die ich heute dankbar bin**	**Neid vorher 0–10**	**Neid nachher 0–10**	**Wem gönne ich heute etwas? – ein Satz**	**ausge-drückt? ✓**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert, wenn ich abends schreibe?

Was will ich beibehalten?

Dir fällt nichts ein? Klein und konkret: der Kaffee am Morgen, ein Lied. **Der Neid bleibt?** Normal – trotzdem eintragen. Mitfreuen ist keine Pflicht, innerlich reicht. Dazu Episode 2: freundlicher Satz · Episode 3: vom Warum zum Wie.

Sonntagabend, du scrollst durch Fotos von Bekannten und siehst: Ein früherer Kollege ist jetzt Abteilungsleiter. In deinem Kopf wird es laut: „Ich bin ein Versager. Alle anderen kriegen das hin." Die **Selbstfreundlichkeit aus der Forschung zum Selbstmitgefühl** (im Englischen Self-Kindness) heißt: Nach einem Vergleich, der wehtut, sprichst du mit dir so, wie du mit einer guten Freundin in derselben Lage sprechen würdest – und fragst dann, was du lernen oder loslassen kannst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Selbstmitgefühls-Forschung fühlt sich die harte innere Stimme wie ein Antrieb an – aber sie macht dich vor allem klein. „Wenn ich streng mit mir bin, werde ich besser", denken viele. Doch wer sich klein fühlt, schaut beim nächsten Mal wieder nach oben – zum nächsten Kollegen, zur nächsten Gehaltserhöhung, zum nächsten Haus. Und die Stimme hat wieder etwas zu sagen.

Die Trainerin, die brüllt

„Du kannst es einfach nicht!" – du traust dich kaum noch anzulaufen

→

Die Trainerin am Spielfeldrand

„Das war knapp – beim nächsten Mal so." Sie sieht den Fehler genauso.

So geht es

1. **Tag 1: dein innerer Kritiker.** Schreib den härtesten Satz, den du dir nach einem Vergleich gesagt hast, wörtlich auf. Dann: **Was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage sagen?** Drei Sätze.
2. **Ab Tag 2 bei jedem Vergleich, der wehtut:** Härte mit dir vorher (0–10), dann drei Schritte: **bemerken** („Das tut gerade weh.") · **freundlicher Satz** in deinen Worten (gern dazu: „Das geht vielen so.") · **Lern-Frage:** Was kann ich mir abschauen – oder darf ich das loslassen? Hilfreich: Was will ich davon wirklich? Beide Antworten sind gleich viel wert. Härte nachher.
3. **Tag 7: zurückschauen.** Welcher Satz hat dir am meisten geholfen – und was hast du dir abgeschaut, was losgelassen? Das Barometer machst du an Tag 1, 3 und 7.

Wenn es nicht gleich klappt

Der freundliche Satz klingt falsch? Am Anfang normal – formulier ihn so, wie du ihn einer Freundin wirklich sagen würdest, ruhig nüchtern. Der Kritiker wird lauter? Nicht mit ihm streiten, nur bemerken: Da ist er wieder. Aus der Lern-Frage wird immer „Ich muss mich mehr anstrengen"? Loslassen gilt genauso wie abschauen. Freundlich zu dir sein heißt nicht: Dir ist alles egal. Es heißt: Du kannst dich verbessern, ohne dich dabei fertigzumachen.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Übungen zum Selbstmitgefühl vor allem gegen Selbstkritik – nicht direkt gegen das Vergleichen: In 19 Vergleichsstudien sank die Selbstkritik mit einem mittleren Effekt. Ein kurzes Online-Training ohne Begleitung half nach vier Wochen nicht besser als ein Stresstraining – außer bei Menschen, die besonders hart mit sich waren. In einem Laborexperiment wollten Menschen, die nach einer eigenen Schwäche freundlich mit sich waren, eher von Besseren lernen. Wenn dich vor allem der Neid packt: dazu Episode 1: drei Dinge. Wenn du danach lange grübelst: dazu Episode 3: vom Warum zum Wie.

Wichtig: Sich mit anderen zu vergleichen ist menschlich – das macht jeder, und es ist keine Krankheit. Wenn du dich über Wochen niedergeschlagen, leer oder wertlos fühlst, lass das abklären – dahinter kann mehr stecken als das Vergleichen. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Das Vergleichen zieht dich seit Langem herunter? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Nach dem Vergleich: mit mir reden wie mit einer guten Freundin.

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?	3	3	2
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?	3	2	1
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?	3	2	2
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?	2	2	1
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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

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

1 · Tag 1: Mein innerer Kritiker (der härteste Satz nach einem Vergleich, der wehtat – wörtlich)

„Ich bin ein Versager. Alle anderen kriegen das hin."

Was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage sagen? (3 Sätze – so, wie ich sie ihr wirklich sagen würde)

„Du bist kein Versager, nur weil jemand schneller war."

„Du hast in den letzten Jahren viel geschafft – nur anders."

„Es ist verständlich, dass dich das trifft."

2 · Ab Tag 2: jeden Vergleich, der wehtut, eine Zeile (1 bemerken: „Das tut gerade weh." · 2 freundlicher Satz · 3 Lern-Frage: Was kann ich mir abschauen – oder darf ich das loslassen?)

Tag	**Vergleich, der wehtat**	**was der Kritiker sagte**	**Härte vorher** 0–10	**mein freundlicher Satz**	**abschauen oder loslassen?** Was will ich davon wirklich?	**Härte nachher** 0–10
2	früherer Kollege jetzt Abteilungsleiter	„Ich bin ein Versager."	9	„Du hast viel geschafft – nur anders."	abschauen: nach der Stelle fragen	5
3	Kollegin: Gehaltserhöhung	„Alle anderen kriegen das hin."	7	„Das sagt nichts über meinen Wert."	abschauen: Gespräch mit der Chefin vorbereiten	4
4	Freundin aus der Schulzeit: Haus	„Ich hab nichts erreicht."	8	„Mein Weg ist ein anderer – und der ist okay."	loslassen: ein Haus will ich gar nicht	4
5	Fotos: Bekannte lachend am Meer	„Bei mir ist alles langweilig."	6	„Ein Foto ist ein Moment, kein ganzes Leben."	loslassen	3
6	Kollege im Team gelobt	„Ich bin zu langsam."	6	„Gründlich ist auch etwas wert."	abschauen: kürzer vortragen	4
7	Bekannter macht sich selbstständig	„Mir fehlt der Mut."	5	„Ich habe anderes gewagt."	loslassen: will ich gar nicht	3

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Satz hat mir am meisten geholfen?

„Du hast viel geschafft – nur anders."

Was habe ich mir abgeschaut – und was habe ich losgelassen?

abgeschaut: nach der Stelle fragen, Gespräch vorbereiten, kürzer vortragen

losgelassen: das Haus, den Urlaub am Meer – und die Härte ist meist schneller unten

Dazu: Episode 1: drei Dinge · Episode 3: vom Warum zum Wie

BEISPIEL

Nach dem Vergleich: mit mir reden wie mit einer guten Freundin.

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?			
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?			
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?			
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?			
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?			
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?

1 · Tag 1: Mein innerer Kritiker (der härteste Satz nach einem Vergleich, der wehtat – wörtlich)

Was würde ich einer guten Freundin in derselben Lage sagen? (3 Sätze – so, wie ich sie ihr wirklich sagen würde)

2 · Ab Tag 2: jeden Vergleich, der wehtut, eine Zeile (1 bemerken: „Das tut gerade weh." · 2 freundlicher Satz · 3 Lern-Frage: Was kann ich mir abschauen – oder darf ich das loslassen?)

Tag	**Vergleich, der wehtat**	**was der Kritiker sagte**	**Härte vorher** 0–10	**mein freundlicher Satz**	**abschauen oder loslassen?** Was will ich davon wirklich?	**Härte nachher** 0–10
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welcher Satz hat mir am meisten geholfen?

Was habe ich mir abgeschaut – und was habe ich losgelassen?

Dazu: Episode 1: drei Dinge · Episode 3: vom Warum zum Wie

Sonntagabend: Du hast Fotos von Bekannten gesehen, das Handy liegt längst weg – und eine Stunde später fragst du dich immer noch: Warum bin ich nicht so weit? Was stimmt nicht mit mir? Beim **Konkretheitstraining** aus der Grübel-fokussierten kognitiven Verhaltenstherapie (im Englischen *Concreteness Training*) wechselst du, wenn ein Vergleich ins Warum-Grübeln kippt, **zu konkreten Fragen** – was genau ist passiert, wie genau, und was ist der **kleinste nächste Schritt**?

Warum es sich hält

Warum-Fragen fühlen sich an wie Problemlösen, bringen aber keine Antwort, die dich weiterbringt. Aus Sicht der Grübel-fokussierten KVT ist nicht das Nachdenken das Problem, sondern das Warum: Warum-Fragen drehen sich im Kreis, Wie-Fragen führen zum nächsten Schritt. Studien einer Forschergruppe deuten darauf hin, dass Grübeln späteres ungünstiges Vergleichen vorhersagt – nicht umgekehrt. Das ist ein Zusammenhang, kein Beweis.

Warum: die Landkarte von ganz oben
du siehst nur, wie weit weg dein Ziel ist – und alle anderen scheinen näher dran

→

Wie: hineinzoomen
wie bei einem Satellitenbild, bis du die nächste Straßenecke siehst – und weißt, wo du als Nächstes abbiegst

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. **Drei Warum-Fragen** aufschreiben, die nach einem Vergleich typisch für dich sind. Dann **5 Minuten ganz konkret:** eine Situation von heute, ohne Vergleich – was genau, was gesehen, gehört, gespürt, in welcher Reihenfolge? Diese Übung machst du ab jetzt jeden Tag.
2. **Wenn ein Vergleich ins Grübeln kippt:** (1) merken: „Ich bin im Warum." (2) konkret beschreiben: Was genau habe ich gesehen? Was fühle ich, wo im Körper? (3) Wie-Fragen: Wie genau ist es abgelaufen? Was ist der kleinste nächste Schritt – oder was lasse ich bewusst los? (4) zurück zu dem, was du gerade tust.
3. **Eintragen:** Grübeln vorher und nachher (0–10), Minuten im Grübeln, 5-Minuten-Übung ✓. **Gerade keine Zeit?** Stichwort aufschreiben, später kurz anschauen. **Prüffrage:** Was nützt mir dieser Vergleich gerade?
4. **Tag 7:** Welche Wie-Frage hat am besten funktioniert? Was hat sich verändert?

Wenn es nicht gleich klappt

Du merkst das Grübeln erst nach einer Stunde? Normal – das Merken wird mit jedem Tag schneller. Dir fällt kein kleinster Schritt ein? Dann ist „bewusst loslassen" auch ein Ergebnis. Die 5-Minuten-Übung wirkt albern? Sie ist das Training fürs Umschalten. Dazu Episode 1: drei Dinge · Episode 2: freundlicher Satz.

Vorweg: Sich mit anderen zu vergleichen ist menschlich – das macht jeder, und es ist keine Krankheit. Du kannst aber lernen, anders damit umzugehen. Wenn du dich über Wochen niedergeschlagen, leer oder wertlos fühlst, lass das abklären – dahinter kann mehr stecken als das Vergleichen. Ehrlich: Geprüft wurde das Konkretheitstraining vor allem mit Menschen mit Depression und mit Begleitung – nicht direkt beim Vergleichen. Als App ohne Begleitung half es in einer großen Studie nicht, viele haben sie kaum genutzt. Deshalb bekommst du einen genauen Plan und übst jeden Tag ein paar Minuten. Konkret werden heißt nicht: Gefühle wegmachen. Es heißt: vom Warum zum Wie.

Wichtig:
Das Vergleichen zieht dich seit Langem herunter? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?	3	3	2
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?	3	2	1
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?	3	2	2
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?	2	2	1
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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

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

Vom Warum zum Wie – und dann zurück ins Leben.

1 · Tag 1: Meine Warum-Fragen (drei typische nach einem Vergleich)

Warum bin ich nicht so weit?

Was stimmt nicht mit mir?

Warum schaffen die anderen das und ich nicht?

2 · Tag 1: 5 Minuten ganz konkret (eine Situation von heute, ohne Vergleich – ab jetzt jeden Tag)

Was genau? (Situation)
Frühstück, Kaffee am Küchentisch

Was habe ich gesehen, gehört, gespürt?
Sonne auf dem Tisch, Radio leise, Tasse warm

In welcher Reihenfolge?
Kaffee gekocht → ans Fenster → Tasse gespült

3 · Tag 1–7: Wenn ein Vergleich ins Grübeln kippt

(1) Merken: „Ich bin im Warum." (2) Konkret beschreiben: Was genau habe ich gesehen? Was fühle ich, wo im Körper? (3) Wie-Fragen: Wie genau ist es abgelaufen? Was ist der kleinste nächste Schritt – oder was lasse ich bewusst los? (4) Zurück zu dem, was du gerade tust.

Tag	**Warum-Frage**	**konkret: was genau? (gesehen, gespürt)**	**kleinster nächster Schritt / loslassen**	**Grübeln vorher 0–10**	**Grübeln nachher 0–10**	**Minuten im Grübeln**	**5 Min. konkret ✓**
Tag 1	Warum bin ich nicht so weit?	3 Fotos gesehen, eng in der Brust	morgen eine Weiterbildung anschauen	8	4	60	✓
Tag 2	Warum verdient sie mehr?	Kollegin erzählt von Gehaltserhöhung, heiß im Gesicht	bewusst loslassen	7	3	45	✓
Tag 3	Warum habe ich kein Haus?	Foto vom Haus der Freundin, Druck im Bauch	loslassen – gerade nicht mein Ziel	6	3	40	✓
Tag 4	Warum schaffen alle mehr?	Beförderung des früheren Kollegen, Magen eng	Infoabend zur Weiterbildung notiert	6	3	30	✓
Tag 5	Was stimmt nicht mit mir?	Urlaubsfoto am Meer, Schultern hoch	Samstag mit einer Freundin spazieren	5	2	25	–
Tag 6	Warum bin ich so langsam?	Lob für eine Kollegin, Hals eng	Stichwort notiert – abends: loslassen	5	2	20	✓
Tag 7	Warum bin ich nicht so weit?	2 Fotos, kurz eng, dann ruhig	für den Infoabend angemeldet	4	2	15	✓

4 · Tag 7: Mein Rückblick

Welche Wie-Frage hat am besten funktioniert?
Was ist der kleinste nächste Schritt?

Was hat sich verändert?
Ich merke das Warum schneller – 15 statt 60 Minuten

Grübeln erst nach einer Stunde gemerkt? Normal – das Merken wird schneller. **Kein kleinster Schritt?** „Bewusst loslassen" ist auch ein Ergebnis. **Gerade keine Zeit?** Stichwort aufschreiben, später kurz anschauen. **Prüffrage:** Was nützt mir dieser Vergleich gerade? Dazu Episode 1: drei Dinge · Episode 2: freundlicher Satz.

BEISPIEL

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?			
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?			
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?			
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?			
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?			
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?

Vom Warum zum Wie – und dann zurück ins Leben.

1 · Tag 1: Meine Warum-Fragen (drei typische nach einem Vergleich)

2 · Tag 1: 5 Minuten ganz konkret (eine Situation von heute, ohne Vergleich – ab jetzt jeden Tag)

Was genau? (Situation) Was habe ich gesehen, gehört, gespürt? In welcher Reihenfolge?

3 · Tag 1–7: Wenn ein Vergleich ins Grübeln kippt

(1) Merken: „Ich bin im Warum." (2) Konkret beschreiben: Was genau habe ich gesehen? Was fühle ich, wo im Körper? (3) Wie-Fragen: Wie genau ist es abgelaufen? Was ist der kleinste nächste Schritt – oder was lasse ich bewusst los? (4) Zurück zu dem, was du gerade tust.

Tag	**Warum-Frage**	**konkret: was genau? (gesehen, gespürt)**	**kleinster nächster Schritt / loslassen**	**Grübeln vorher 0–10**	**Grübeln nachher 0–10**	**Minuten im Grübeln**	**5 Min. konkret ✓**
Tag 1							
Tag 2							
Tag 3							
Tag 4							
Tag 5							
Tag 6							
Tag 7							

4 · Tag 7: Mein Rückblick

Welche Wie-Frage hat am besten funktioniert? Was hat sich verändert?

Grübeln erst nach einer Stunde gemerkt? Normal – das Merken wird schneller. **Kein kleinster Schritt?** „Bewusst loslassen" ist auch ein Ergebnis. **Gerade keine Zeit?** Stichwort aufschreiben, später kurz anschauen. **Prüffrage:** Was nützt mir dieser Vergleich gerade? Dazu Episode 1: drei Dinge · Episode 2: freundlicher Satz.