Am Montag hast du ein Gespräch mit der Bereichsleitung über die Teamleitung. Im Kopf läuft: „Ich darf mich da auf keinen Fall blamieren – das wäre das Ende." Das Herz klopft, du überlegst abzusagen. Beim **Disputieren aus der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie (REBT)** nimmst du den Muss-Satz „Ich darf auf keinen Fall versagen" auseinander – **und machst daraus einen ehrlichen Wunsch-Satz**.

Warum es sich hält

Muss-Sätze machen aus einem Wunsch eine Pflicht: Aus „Es wäre schade, wenn es schiefgeht" wird „Es darf nicht passieren" – und was auf keinen Fall passieren darf, macht Angst. Aus Sicht der REBT nach Albert Ellis macht nicht die Situation das Gefühl, sondern die Überzeugung dazu:

A **Situation:** das Gespräch mit der Bereichsleitung am Montag

B **Überzeugung:** „Ich darf mich da auf keinen Fall blamieren – das wäre das Ende."

C **Gefühl und Verhalten:** Herzklopfen, Gedanke abzusagen, Angst 8 von 10

„Ich darf auf keinen Fall versagen."
tut so, als stünde es in einem Gesetzbuch – schlägst du es auf, sind die Seiten leer

→

„Ich will es sehr gern schaffen – aber es gibt kein Gesetz, dass ich muss."
Wenn es schiefgeht, ist das ärgerlich, aber nicht das Ende.

So geht es – vor einer Aufgabe, die dir wichtig ist

1. **ABC aufschreiben** – Situation, Überzeugung, Gefühl und Verhalten. Angst von 0 bis 10.
2. **Muss-Satz wörtlich** – welche Art? Forderung („Ich darf auf keinen Fall versagen") · Katastrophe („Das wäre das Ende") · Unerträglichkeit („Das halte ich nicht aus") · Abwertung („Dann bin ich ein Versager").
3. **Drei Prüffragen:** Ist das logisch? Stimmt es mit der Wirklichkeit? Hilft es mir?
4. **Wunsch-Satz:** was du dir wirklich wünschst – ohne das Muss. Der Wunsch-Satz ist kein Schönreden: Scheitern bleibt ärgerlich – aber es ist nicht das Ende.
5. **Vor der Aufgabe laut sagen** – Angst vorher und nachher von 0 bis 10 eintragen.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den Wunsch-Satz nicht? Muss er am Anfang nicht – trotzdem laut sagen, eine Woche lang. „Aber es wäre wirklich schlimm"? Schlimm ja, das Ende nein: Was wäre das Schlimmste, das Beste, das Wahrscheinlichste – und wie würde ich mit dem Schlimmsten umgehen? Du diskutierst stundenlang mit dir? Eine Prüffrage reicht, dann der Wunsch-Satz – und los.

Ehrlich: Geprüft wurde das Disputieren in Programmen, die ausgebildete Fachleute angeleitet haben – mit Verkäuferinnen und Verkäufern im Büro und mit jungen Rugbyspielern. Eine große Übersicht fand die Wirkung mit Fachleuten und bei längerer Dauer stärker. Als Selbsthilfe nur mit Arbeitsblatt ist es noch nicht geprüft. Dazu Episode 1: Committed Action · Episode 2: Reattributionstraining.

Wichtig: Angst vor dem Scheitern kennt fast jeder. Bestimmt sie seit Monaten, was du dich traust, oder fühlst du dich oft niedergeschlagen: psychologisch oder ärztlich abklären → Episode 8. Bei Gedanken, nicht mehr leben zu wollen: sofort Hilfe holen und noch heute mit einem Menschen sprechen, dem du vertraust.

Mein Versagensangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du aus Angst zu scheitern etwas aufgeschoben oder abgesagt?	3	3	2
2. Wie stark war der Gedanke, auf keinen Fall versagen zu dürfen?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dir Ausreden zurechtgelegt, falls es schiefgeht?	2	2	1
4. Wie sehr hast du dich nach einem Rückschlag selbst schlechtgemacht?	2	2	1
5. Wie stark hat dich die Angst vor dem Scheitern im Alltag belastet?	3	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Heute: mein ABC vor einer Aufgabe, die mir wichtig ist

Situation

A Montag: Gespräch mit der Bereichsleitung über die Teamleitung

Überzeugung – mein Muss-Satz, wörtlich

B Ich darf mich da auf keinen Fall blamieren – das wäre das Ende.

Gefühl und Verhalten · Angst 0–10

C Herzklopfen, will absagen · Angst 8

Typische Muss-Wörter: muss · darf nicht · auf keinen Fall · schrecklich · halte ich nicht aus · dann bin ich …

Drei Prüffragen: Ist das logisch? · Stimmt es mit der Wirklichkeit? · Hilft es mir?

Fühlt es sich wirklich schlimm an? Schlimmstes – Bestes – Wahrscheinlichstes? Und wie würde ich mit dem Schlimmsten umgehen?

Absage – die Stelle – ordentliches Gespräch, Ausgang offen · nachfragen, was gefehlt hat

2 · Jeden Tag ein Muss-Satz vor einer Aufgabe, die dir wichtig ist

Muss-Satz wörtlich · Art: Forderung, Katastrophe, Unerträglichkeit, Abwertung · prüfen · Wunsch-Satz vor der Aufgabe laut sagen · Angst vorher → nachher (0–10). Klein reicht.

Tag	Situation	Mein Muss-Satz	Art	logisch? wahr? hilfreich?	Mein Wunsch-Satz	Angst vorher → nachher
1	Gespräch Bereichsleitung	Ich darf mich auf keinen Fall blamieren – das wäre das Ende	Forderung + Katastrophe	nicht logisch · kein Ende · macht nur nervös	Ich will es sehr gern – ich muss nicht. Schiefgehen wäre ärgerlich, nicht das Ende	8 → 5
2	Frage im Meeting	Ich darf keine dumme Frage stellen	Forderung	wahr? Andere fragen auch	Ich möchte gut fragen – glänzen muss ich nicht	5 → 3
3	Bericht abgeben	Der muss sitzen, sonst halten mich alle für unfähig	Forderung + Abwertung	wahr? ein Bericht ist nicht ich	Ich will ihn gut machen – er muss nicht fehlerlos sein	6 → 4
4	Mail ohne Antwort	Das halte ich nicht aus	Unerträglichkei	wahr? Ich halte es gerade aus	Warten ist unangenehm, aber ich halte es aus	6 → 3
5	Bewerbung abschicken	Wenn sie mich nicht nehmen, bin ich ein Versager	Abwertung	Absage: über eine Stelle, nicht über mich	Ich will die Stelle sehr gern – eine Absage wäre bitter, nicht das Ende	7 → 4
6	Kurs im Sportverein	Ich muss da gleich mithalten	Forderung	hilfreich? nein, macht steif	Ich will es ausprobieren – mithalten muss ich nicht	4 → 2
7	Rückmeldung abwarten	Wenn es nicht klappt, war alles umsonst	Katastrophe	Schlimmstes – Bestes – Wahrscheinlichstes	Es wäre schade – umsonst war es nicht	5 → 3

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Muss-Satz kam am häufigsten?

„Ich darf auf keinen Fall …" – die Forderung, vor allem im Beruf

Welcher Wunsch-Satz hat am meisten geholfen?

„Ich will es sehr gern – aber ich muss nicht."

Dazu Episode 1: Committed Action · Episode 2: Reattributionstraining

BEISPIEL

Mein Versagensangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du aus Angst zu scheitern etwas aufgeschoben oder abgesagt?			
2. Wie stark war der Gedanke, auf keinen Fall versagen zu dürfen?			
3. Wie sehr hast du dir Ausreden zurechtgelegt, falls es schiefgeht?			
4. Wie sehr hast du dich nach einem Rückschlag selbst schlechtgemacht?			
5. Wie stark hat dich die Angst vor dem Scheitern im Alltag belastet?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Heute: mein ABC vor einer Aufgabe, die mir wichtig ist

Situation

A _____

Überzeugung – mein Muss-Satz, wörtlich

B _____

Gefühl und Verhalten · Angst 0–10

C _____

Typische Muss-Wörter: muss · darf nicht · auf keinen Fall · schrecklich · halte ich nicht aus · dann bin ich …

Drei Prüffragen: Ist das logisch? · Stimmt es mit der Wirklichkeit? · Hilft es mir?

Fühlt es sich wirklich schlimm an? Schlimmstes – Bestes – Wahrscheinlichstes? Und wie würde ich mit dem Schlimmsten umgehen?

2 · Jeden Tag ein Muss-Satz vor einer Aufgabe, die dir wichtig ist

Muss-Satz wörtlich · Art: Forderung, Katastrophe, Unerträglichkeit, Abwertung · prüfen · Wunsch-Satz vor der Aufgabe laut sagen · Angst vorher → nachher (0–10). Klein reicht.

Tag	**Situation**	**Mein Muss-Satz**	**Art**	**logisch? wahr? hilfreich?**	**Mein Wunsch-Satz**	**Angst vorher → nachher**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Muss-Satz kam am häufigsten?

Welcher Wunsch-Satz hat am meisten geholfen?

Dazu Episode 1: Committed Action · Episode 2: Reattributionstraining