

## AUTOMATISCHE GEDANKEN

**Kernbotschaft:** Kognitive Verzerrungen (argumentative Voreingenommenheit) oder automatische Gedanken versuchen, tägliche Situationen zu rechtfertigen und zu begründen, selbst wenn dies nicht der Realität entspricht und letztendlich unserem Selbstverständnis und unserer Weltsicht schadet. Neben dem Auftreten auf individueller Ebene (unserer eigenen Interpretation der Welt) stellt diese argumentative Voreingenommenheit eine Strategie der extremistischen Sprache dar, um Gewaltanwendung zu rechtfertigen. Junge Menschen sollten in der Lage sein, die häufigsten kognitiven Verzerrungen zu erkennen und Bewältigungsstrategien entwickeln, um von Radikalisierung abgehalten zu werden. Und falls sie extremistische Ideologien bereits angenommen haben, sollten sie in der Lage sein, die argumentative Voreingenommenheit dieser Gruppen aufzudecken.

**Schlagnworte:** automatische Gedanken, Selbstkontrolle, emotionale Intelligenz

**Zusammenfassung:** Wir alle sehen die Realität unterschiedlich. Jeder nimmt sie anders wahr, interpretiert und kodiert sie je nach Schemata, Werten oder Mustern. Das Erste, das wir identifizieren können, sind Gefühle: Wir fühlen uns schlecht und wissen nicht, warum, aber dieses Gefühl ist ein negativer Gedanke, der manchmal ausgelöst wird, ohne dass wir es merken. Zu wissen, wie Gefühle arbeiten und wie man automatische Gedanken erkennt, hilft uns, Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Modul	Gruppengröße	Gruppenalter	Dauer
• Ausstiegsstrategien	• einzeln • klein • mittelgroß	• 16 - 19 • 20 - 24	• 1 Stunde

### Ziele der Aktivität

- Die drei Komponenten von Gefühlen in Konfliktsituationen kennen und aufspüren.
- Automatische Gedanken erkennen, die das Selbstverständnis und die Sichtweise von Ereignissen in unserer Umgebung beeinflussen.
- Kognitive Strategien kennen und üben, um automatische Gedanken zu bewältigen.

### Beschreibung der Aktivität

**Schritt 1:** Führt ein Brainstorming zum Thema Gefühle durch. *Wie definiert ihr Gefühle? Wie viele Arten von Gefühlen gibt es? Kannst du sagen, eine Person sei »von Gefühlen getrieben«? Warum? Was fühlst du, wenn dir etwas Schlechtes zustößt? Und bei etwas Gutem? Gleichen sich diese Gefühle auf irgendeine Art?*

**Step 2:** Zeichnen Sie drei Spalten auf die Tafel, um die Komponenten von Gefühlen aufzuzeigen (»ich fühle...«; »ich denke...«; »ich handle...«). Fragen Sie danach, wie sich ein unangenehmes Ereignis anfühlt (z. B. eine Prüfung nicht bestehen, Ärger bekommen,...) und zeigen Sie die drei Komponenten der Gefühle auf. Zum Beispiel:

### Ich fühle...

Wut, mein Herz schlägt schnell, ich bin angespannt etc.

### Ich denke,...

dass die andere Person mich nicht versteht.

### Und wie ich handle...

schreien, beleidigen und abhauen

**Schritt 3:** Zeigen Sie die mit automatischen Gedanken verbundenen Mechanismen und Bewältigungsstrategien dazu auf (s. Handout 1 »Liste der automatischen Gedanken und Strategien«). Schreiben Sie die typischen Begriffe zu diesen Mechanismen auf die Tafel.

**Schritt 4:** (Teilen Sie die Gruppe in Kleingruppen auf) – jede erhält ein Blatt, auf dem verschiedene Situationen, die automatische Gedanken reflektieren, beschrieben sind (s. Handout 2 »Liste der zu analysierenden Fälle«). Bitten Sie die Teilnehmer, sich mit diesen zu identifizieren und Alternativen vorzuschlagen.

**Schritt 5:** Versammelt euch alle wieder und denkt über die Schwierigkeit der Aufgabe nach: Habt ihr euch mit einigen automatischen Gedanken identifiziert und wie bewältigt ihr diese? Heben Sie hervor, dass diese Art Gedanken einen verzerrenden Effekt auf unsere Weltsicht haben und dass sie dann auftauchen, wenn wir in einer angespannten Situation sind.

## Benötigte Materialien

Tafel, Stifte, Papier, Handout 1: »Liste der automatischen Gedanken und Strategien«; Handout 2: »Liste der zu analysierenden Fälle« (Listen dienen der Orientierung).

## Methodik

Fallanalyse und Diskussionsgruppe

## Beratung für Trainer

- Passen Sie die Anzahl der Mechanismen dem Alter und Entwicklungsstand der Gruppe an.
- Wir empfehlen, den Teilnehmern eine Tabelle mit den wichtigsten Mechanismen und Strategien, um A. G. zu bewältigen, zu geben.
- Diese Aktivität dreht sich um die zweite Komponente von Gefühlen (assoziatives Denken). Ratsam ist, zuvor eine Übung zur emotionalen Selbsterfahrung durchzuführen, in der Gefühle und ihre physischen Anzeichen behandelt werden (erste Komponente).

## Quellen / Literatur

Adaptiert von Lázaro P. (1998). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros jóvenes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. »Descubriendo pensamientos erróneos«. *Ministerio de Sanidad y Consumo de España*:23. *España*.

## Handzettel

[Handout 1](#)

## Handout 2



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*AUTOMATISCHE GEDANKEN*. Abgerufen am Freitag Juli 10, 2026 von insgesamt  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE388/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.