

Modul 7: Übertriebenes Verantwortungsgefühl

- ▶ Bei vielen Menschen mit Zwangsstörung ist das Verantwortungsgefühl deutlich übersteigert ausgeprägt. Negative Ereignisse, die außerhalb des eigenen Einflusses stehen, werden der eigenen Person zugeschrieben
- ▶ Menschen mit Zwangsstörung haben oft „doppelte Standards“: Sie legen für sich selbst eine deutlich höhere moralische Messlatte fest als für andere. Das heißt, sie sind wesentlich strenger mit sich selbst als mit anderen

Ziel: Hinterfragen Sie kritisch Ihre Bewertungsmaßstäbe

- ▶ Gilt für Sie selbst dasselbe wie für andere?
- ▶ Wenn nicht, warum müssen ausgerechnet Sie besonders streng bewertet werden, warum haben Sie mehr Verantwortung als andere?
- ▶ Seien Sie sich selbst ein Freund! Probieren Sie sich das zu sagen, was sie in einer ähnlichen Situation einem guten Freund raten würden

Übung 1:

Bewertungsmaßstäbe hinterfragen

Finden Sie heraus, ob Sie bei sich eine höhere Messlatte anlegen als bei anderen. Stellen Sie sich das folgende Missgeschick vor, beantworten Sie dann die Fragen und tragen Sie Ihre Antworten in die Tabelle ein.

Beispiel

„Missgeschick“	Taschendiebe haben mir mein Portemonnaie gestohlen
Was ich mir selbst sage/über mich denke:	„Furchtbar. Ich Trottel, das ist wieder typisch.“
Was ich einem guten Freund/einer guten Freundin sagen würde:	„Ist doch nicht so schlimm, das kann ja jedem mal passieren.“

Eigenes Beispiel:

„Missgeschick“	
Was ich mir selbst sage/über mich denke:	
Was ich einem guten Freund/einer guten Freundin sagen würde:	

Möglicherweise gehen Sie mit sich selbst hart und mitleidslos ins Gericht; Ihrem Freund spenden Sie dagegen Trost und nennen gute Gründe, weshalb das Missgeschick verzeihlich ist.

Bei zukünftigem tatsächlichem oder angeblichem Fehlverhalten, versuchen Sie sich selbst das zu sagen, was Sie in einer vergleichbaren Situation einem guten Freund sagen würden.

Ursachenzuschreibung

- ▶ Menschen mit übertriebenem Verantwortungsempfinden fangen bei der Ursachenforschung für negative Ereignisse meistens bei sich selbst an und bleiben dann „kleben“, d. h., sie grübeln über das eigene (angebliche) Fehlverhalten und sind außerstande, weitere Ursachen in Betracht zu ziehen
- ▶ Ereignisse haben selten nur eine einzige Ursache. Meist sind mehrere Faktoren am Zustandekommen von Ereignissen oder Situationen beteiligt
- ▶ Das können die Umstände oder Zufälle sein, auch andere Personen spielen häufig eine wichtige Rolle

Ziel: Gehen Sie bewusst anders vor!

- ▶ Überlegen Sie mithilfe eines Tortendiagramms zunächst, welchen Ursachenbeitrag andere Personen und Umstände oder Zufälle leisten. Tragen Sie erst danach Ihren Anteil ein. Sie werden sehen, dass sich der eigene Einfluss deutlich relativiert

Übung 2:

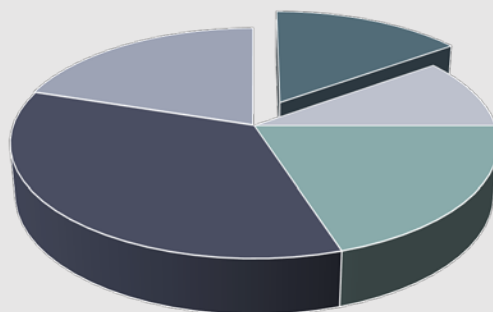
- ▶ Suchen Sie sich ein typisches Beispiel aus ihren Erfahrungen bezüglich Ihrer Zwangsstörung aus
- ▶ Fangen Sie mit Umständen und anderen Personen an! Nicht mit sich selbst. Identifizieren Sie so viele Einflussfaktoren wie möglich
- ▶ Tragen Sie auf der Torte unten „Tortenstücke“ ein: Bemessen Sie die Größe abhängig davon, wie gewichtig der Anteil von Umständen, anderen Personen und Ihnen selbst am Zustandekommen eines bestimmten (befürchteten) Ereignisses ist

Mögliche Einflussfaktoren:

Umstände/Zufall: _____

Andere Personen: _____

Ich: _____



■ Ich ■ Andere 1 ■ Andere 2 ■ Umstände 1 ■ Umstände 2

Angemessene Verantwortlichkeit

Es geht also nicht darum, gar keine Verantwortung mehr bei sich zu suchen, sondern dies angemessen und fair zu tun

- ▶ Wer sich selbst zu viel Verantwortung zuschreibt, wird ängstlich, übervorsichtig und beginnt Situationen zu meiden. Das begünstigt Zwangssymptome
- ▶ Lernen Sie Verantwortung zu übertragen und entreißen Sie anderen nicht deren Anteil an Verantwortung

Übung 3:

Überlegen Sie sich eine ausgewogene Erklärung für das Zustandekommen des in Übung 2 ausgewählten Beispiels:

Notizen

Raum für offene Fragen, Probleme, die aufgetaucht sind oder Erfahrungen, über die Sie in der nächsten Sitzung berichten möchten:

Andere Notizen:
