

Check the facts

Fakten und Wahrnehmung überprüfen

Heute möchten wir Dir eine wichtige Fertigkeit aus der dialektisch-behavioralen Therapie (DBT) vorstellen: “Check the facts” - Fakten und Wahrnehmung überprüfen. Diese Fertigkeit hilft dabei, Emotionen zu regulieren und realistischere Bewertungen von Situationen vorzunehmen.

WAS SIND SKILLS?

Skills sind erlernbare Fähigkeiten, die Dir helfen, besser mit schwierigen Situationen und starken Emotionen umzugehen. In der DBT, entwickelt von Marsha Linehan, werden zahlreiche Skills vermittelt, die ursprünglich für die Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen konzipiert wurden. Diese Skills sind jedoch nicht nur für Menschen mit Borderline-Störungen nützlich, sondern können auch gesunden Menschen im Alltag helfen, ihre Emotionen zu regulieren und gelassener zu reagieren.

DER SKILL “CHECK THE FACTS”

“Check the facts” ist ein Skill, der Dir dabei hilft, Deine Wahrnehmung und die daraus resultierenden Bewertungen anhand objektiver Fakten zu überprüfen. Oftmals neigen wir dazu, Situationen durch die Brille unserer aktuellen Emotionen zu sehen, was zu verzerrten Wahrnehmungen und unangemessenen Reaktionen führen kann. Durch “Check the facts” lernst Du, Deine Wahrnehmung und Bewertungen zu hinterfragen und zu prüfen, ob sie mit den tatsächlichen Fakten übereinstimmen. Dies kann helfen, unnötigen Stress und unangemessene emotionale Reaktionen zu reduzieren.

WARUM IST ES WICHTIG, FAKTEN UND WAHRNEHMUNG ZU ÜBERPRÜFEN?

Unsere Emotionen basieren häufig auf Bewertungen und Interpretationen von Situationen. Wenn diese Bewertungen auf falschen Annahmen oder verzerrten Wahrnehmungen beruhen, können sie zu intensiven und oft unangenehmen Gefühlen führen. Indem Du die Fakten überprüfst, kannst Du:

- **Realistischere Bewertungen vornehmen:** Du lernst, Situationen objektiver zu betrachten und Deine emotionale Reaktion angemessen zu steuern.
- **Emotionale Intensität reduzieren:** Indem Du Deine Wahrnehmung an die Realität anpasst, kannst Du starke emotionale Reaktionen abschwächen.
- **Besser mit Stress umgehen:** Durch realistischere Bewertungen kannst Du stressige Situationen gelassener meistern.



Übungsaufgabe

“Check the facts” anwenden

Um Dir zu helfen, den Skill “Check the facts” zu üben, haben wir eine Schritt-für-Schritt-Anleitung erstellt. Nimm Dir etwas Zeit und eine ruhige Umgebung, um die folgende Übung durchzuführen.

1

Beschreibe die Situation:

Denke an eine Situation, die Dich emotional belastet oder bei der Du das Gefühl hast, dass Deine Reaktion möglicherweise unangemessen war. Schreibe diese Situation hier auf:

2

Identifiziere Deine Emotionen:

Welche Emotion(en) hast Du in dieser Situation erlebt? (z. B. Angst, Wut, Traurigkeit, ...)

3

Identifiziere Deine Bewertung:

Welche Gedanken oder Bewertungen hast Du in der Situation gehabt? (z. B. “Niemand mag mich”, “Ich werde das nie schaffen”)

4

Überprüfe die Fakten:

Stelle Dir die folgenden Fragen, um die Fakten der Situation zu überprüfen:

Was sind die objektiven Fakten dieser Situation?

(z. B. "Mein Freund hat heute nicht zurückgerufen")

Gibt es Beweise dafür, dass meine Bewertung der Situation richtig ist?

(z. B. "Hat mein Freund mir vorher gesagt, dass er beschäftigt ist?")

Gibt es Beweise dagegen?

(z. B. "Hat mein Freund mich sonst immer zurückgerufen?")

Wie würde eine neutrale Person die Situation bewerten?

(z. B. "Vielleicht ist mein Freund einfach nur beschäftigt.")

5

Neue Bewertung:

Basierend auf den Fakten, die Du gesammelt hast, formuliere eine neue, realistischere Bewertung der Situation.

6

Überprüfe Deine Emotionen:

Wie fühlst Du dich jetzt, nachdem Du die Fakten überprüft und eine neue Bewertung vorgenommen hast? Hat sich die Intensität Deiner Emotionen verändert?

Wenn Du Schwierigkeiten hast, die Übung allein durchzuführen, unterstützen wir Dich gerne im Rahmen unserer Einzelberatungen. Zögere nicht, uns anzusprechen, wenn Du Hilfe benötigst.