SCHULUNG UND THERAPIE
www.psytherapie-paderborn.de

IKVT■Arbeitsblatt – Meine Problemtypen verstehen

Jeder Mensch erlebt schwierige Gefühle – Angst, Ärger, Scham oder Traurigkeit. Diese Gefühle sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck bestimmter Denk■ und Bewertungsmuster, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen, Ihre persönlichen Muster zu erkennen und zu verstehen, was Sie innerlich antreibt.

■ Selbstwertprobleme (SWP)

„Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas leiste oder gefalle."
Kernidee: Der eigene Wert hängt von Erfolg, Anerkennung oder Perfektion ab. Wenn etwas schiefläuft, entstehen Scham, Selbstzweifel oder Angst vor Wertverlust.
Typische Gedanken: Ich darf keine Fehler machen. • Ich muss perfekt sein. • Andere sind besser als ich.
Typische Gefühle: Scham, Unsicherheit, Angst vor Kritik.
Ziel: Innere Selbstannahme entwickeln – unabhängig von Leistung.

■ Frustrationsintoleranzprobleme (FIP)

„Es darf nichts Unangenehmes geben – alles muss leicht und gerecht sein."
Kernidee: Frustration, Rückschläge oder Wartezeiten werden als kaum erträglich erlebt. Unlust wird vermieden oder mit Ärger beantwortet.
Zwei Formen:
• **FIP■A (Forderer):** Wut, Ungeduld, Druck auf andere.
• **FIP■B (Vermeider):** Rückzug, Aufschieben, Resignation.
Ziel: Lernen, dass Mühe, Warten und Unlust normale Lebensbestandteile sind.

■ Existenzielle Probleme (ExP)

„Ich könnte krank werden, die Kontrolle verlieren oder sterben."
Kernidee: Übermäßige Angst vor Gefahr, Kontrollverlust oder Krankheit. Ein starkes Sicherheits■ und Kontrollbedürfnis prägt das Denken.
Typische Gedanken: Ich darf keine Krankheit übersehen. • Wenn mein Herz klopft, stimmt etwas nicht.
Typische Gefühle: Angst, Panik, Anspannung, Hilflosigkeit.
Ziel: Vertrauen in die eigene Lebensfähigkeit und Sicherheit entwickeln.

Häufigkeit der Problemtypen: Selbstwertprobleme: ca. 80 % • Frustrationsintoleranzprobleme: ca. 70 % • Existenzielle Probleme: ca. 15 %

Diese drei Denk■ und Bewertungsmuster können sich überlagern. In der Therapie geht es darum, sie zu erkennen, zu verstehen und schrittweise gesündere Sichtweisen zu entwickeln.

SCHULUNG UND THERAPIE
www.psytherapie-paderborn.de

■ Selbstbeobachtung – Welche Muster erkenne ich bei mir selbst?

Denken Sie an Situationen, die in letzter Zeit starke Gefühle ausgelöst haben. Tragen Sie diese in die Tabelle ein und ordnen Sie sie dem passenden Problemtyp zu (SWP / FIP / ExP). So lernen Sie, Ihre inneren Reaktionen besser zu verstehen.

Gefühl	Situation	Stärke (1–10)	Vermuteter Problemtyp
Scham	In der Besprechung einen Fehler gemacht	8	SWP
Ärger	Musste lange warten	7	FIP■A
Angst	Herzklopfen ohne Grund	6	ExP

■ Was erkenne ich über mich selbst?

Was tritt besonders häufig auf? Welche Gedankenmuster kehren wieder?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Diese Beobachtungen sind eine Grundlage unserer gemeinsamen Arbeit. Es geht nicht darum, sich zu bewerten, sondern sich selbst besser zu verstehen. Jeder Schritt in Richtung Selbsterkenntnis ist bereits Veränderung.

© Praxis Baumhöfer – www.psytherapie-paderborn.de