

Harlich H. Stavemann

# **Frustkiller und Schweinehundbesieger**

Geringe Frustrationstoleranz und Aufschieberitis loswerden

**BELTZ**

# Inhalt

Einführung: Worum geht es hier und für wen ist das gedacht?	11
<b>1</b> Geringe Frustrationstoleranz (GFT)	15
1.1 Was ist GFT?	15
1.2 Wodurch entsteht GFT?	17
1.3 Weshalb ist es so schwer, GFT loszuwerden?	24
1.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	26
<b>2</b> Woran erkennt man GFT?	28
2.1 Ewig fordernde Königskinder	28
2.1.1 Absolute Forderer und Wutbrummer	29
2.1.2 Im Wartesaal der bedingungslosen Liebe	33
2.1.3 Einsame Stars	37
2.1.4 Wunschdenker	40
2.2 Geübte Vermeider	42
2.2.1 Morgen, morgen, nur nicht heute: kurzfristige Lustmaximierer	43
2.2.2 »Carpe diem«-Fans und andere Herumtreiber	47
2.3 Trockenduscher: duschen, ohne nass werden zu wollen	50
2.3.1 Entscheidungsverweigerer	50
2.3.2 Null-Verzicht-Junkies	53
2.4 Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	55
<b>3</b> Welche Konsequenzen hat GFT?	57
3.1 Auswirkungen auf Gefühle und Verhalten	58
3.2 Auswirkungen auf Selbstwert, Selbstbild, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen	59
3.3 Auswirkungen im privaten Bereich	61

3.4	Auswirkungen auf Beruf und Karriere	63
3.5	Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	64
<b>4</b>	Wie wird man CFT wieder los?	66
4.1	Von der Kurzfrist- zur Langfristperspektive wechseln	67
4.2	Akzeptanz des momentanen Zustands	69
4.3	Den momentanen Zustand auf Veränderbarkeit prüfen	71
4.4	Eigene Verantwortung am momentanen Zustand akzeptieren	73
4.5	Neue, angemessene langfristige Ziele aufstellen	76
4.6	Einsatzbereitschaft für die neuen Ziele zeigen	80
4.7	Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	82
<b>5</b>	Eigene CFT-Konzepte aufspüren	84
5.1	Bewusste und unbewusste CFT-Konzepte	84
5.2	Der Zusammenhang zwischen Denkweisen und Gefühlen	85
5.2.1	Das ABC-Modell der Gefühle	87
5.2.2	Unbewusste GFT-Konzepte wieder bewusst machen	101
5.2.3	Beispiele für das Bewusstmachen von GFT-Konzepten	107
5.3	Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	114
<b>6</b>	CFT-Konzepte prüfen	117
6.1	Checkliste für CFT-Konzepte	117
6.2	Fallbeispiele für das Prüfen von GFT-Konzepten	123
6.3	Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	132
<b>7</b>	CFT-Konzepte durch gesunde Konzepte ersetzen	133
7.1	Das Ziel: weniger langfristig negative Auswirkungen	133

7.1.1	Veränderungsziele erstellen	133
7.1.2	Veränderungsziele auf Angemessenheit prüfen	134
7.1.3	Beispiele für das Aufstellen und Prüfen von Veränderungszielen	137
7.2	Angemessene Konzepte zur langfristigen Maximierung der Lebensqualität erstellen	141
7.2.1	Neue Konzepte erstellen	141
7.2.2	Neue Konzepte prüfen	144
7.3	Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	145
<b>8</b>	<b>Die Konstruktion der Arschrittmaschine Oder: Eine Anleitung zur Selbstmotivation</b>	<b>148</b>
8.1	Die Übung macht's	149
8.1.1	Voraussetzungen für das Erlernen und Umlernen von Konzepten	150
8.1.2	Das neue Konzept verinnerlichen	152
8.1.3	Das neue Konzept trainieren	154
8.2	Die hohe Kunst der Eigenmotivation	156
•8.2.1	Motivationsprinzipien: Zuckerbrot und Peitsche	156
8.2.2	Langfristige Lebenszufriedenheit maximieren	160
8.2.3	Große Ente – kleine Ente: Modelle und Modelllernen	163
8.2.4	Beispiele für den Einsatz von Motivationsstrategien	164
8.3	Erfolgsaussichten durch vermiedene Frustrationserlebnisse steigern	169
8.4	Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	174
<b>9</b>	<b>Sinnvolle Übungen planen und durchführen</b>	<b>176</b>
9.1	Sinnvolle Übungen bestimmen	176
9.2	Übungsaufgaben sammeln und Übungsleitern erstellen	179

9.3	Übungen vorbereiten und durchführen	186
9.3.1	Schritt 1: Vorstellungsübungen mit dem inneren Drehbuch	187
9.3.2	Schritt 2: Training des neuen Konzepts »live« im Alltag	191
9.4	Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	196
<b>10</b>	<b>Der innere Schweinehund und andere Stolpersteine</b>	<b>197</b>
10.1	Der innere Schweinehund bläst zum Gegenangriff	197
10.2	Vom Frustkiller zum Schweinehundbesieger: der Umgang mit den zehn hinterhältigsten Schweinehund-Tricks	200
10.3	Und jetzt Sie: Übungsaufgaben	209
	<b>Anhang</b>	<b>210</b>