

Modifikation von Metakognitionen

1. Infragestellung negativer Metakognitionen

- Wie viel Kontrolle haben Sie über das Grübeln auf einer Skala von 0 bis 100 %? Wieso haben Sie bei Ihrer Einschätzung gerade nicht angegeben, dass Sie 0% Kontrolle haben? Was gibt Ihnen ... [10 bis 50 %] Kontrolle?
- Haben Sie jemals gegrübelt und nicht mehr damit aufgehört? Wenn Grübeln unkontrollierbar ist, wie kommt es, dass es irgendwann aufhört?
- Was passiert mit Ihrem Grübeln, wenn plötzlich etwas Unerwartetes oder ein Notfall passiert? Würden Sie auch während eines Zimmerbrandes weitergrübeln? Ist das ein Beleg dafür, dass es beeinflussbar oder nicht beeinflussbar ist?
- Könnten Sie noch mehr grübeln als bisher? Was sagt das darüber aus, wie viel Kontrolle Sie über das Grübeln haben?

2. Infragestellung positiver Metakognitionen

- Gab es Situationen, in denen Ihnen das Grübeln nicht zu mehr Einsicht, besseren Problemlösungen verholfen hat?
- Gab es Situationen, Momente, in denen Sie Probleme gut lösen konnten oder Einsicht gewonnen haben, ohne im Vorfeld zu grübeln?
- Besitzen Sie weniger Einsicht bzw. haben sich Ihre problemlösen-den Fähigkeiten verschlechtert, seitdem Sie mit dem Grübelaufschub experimentieren?
- Wenn Sie beim Grübeln einmal auf eine gute Problemlösung gekommen sind, heißt das dann, dass Grübeln grundsätzlich eine gute Strategie ist?
- Sie sagen, Grübeln ist wichtig, weil Sie Antworten suchen. Seit wann grübeln Sie schon? Wie viele Antworten haben Sie schon gefunden?
- Wenn Grübeln hilft, wie kommt es dann, dass es Ihnen immer schlechter gegangen ist, seit Sie so viel grübeln?
- Wenn Sie sagen, dass Grübeln hilfreich ist, sollten Sie dann ein-fach noch mehr grübeln?
- Würden Sie Ihrer Tochter empfehlen, mehr zu grübeln, um mit ihren Problemen besser zurechtzukommen?
- Gibt es andere Möglichkeiten, als zu grübeln, um Ihre Probleme zu lösen/sich selber besser zu verstehen?