

## Entkatastrophisieren

Manchmal neigen wir dazu, den schlimmstmöglichen Ausgang einer Situation vorwegzunehmen und uns darüber zu sorgen – obwohl es in der Situation nicht nur viel günstigere, sondern auch wahrscheinlichere Ausgänge gibt. Wir machen sprichwörtlich „aus einer Mücke einen Elefanten“.

Dies kann zu einer großen Belastung führen, wenn wir uns von den gedachten Katastrophen und deren Folgen gedanklich nicht mehr lösen können – dann sind häufig Angst, Sorgen oder Anspannung die Folgen. In solchen Fällen kann es helfen, sich die Situation noch einmal unter einem anderen Blickwinkel anzusehen. Das folgende Arbeitsblatt soll Ihnen dabei helfen.

**Situation:**

**Befürchteter Ausgang:**

**Bestmöglicher Ausgang:**

**Wahrscheinlichster Ausgang:**

**Was können Sie tun, um den befürchteten Ausgang zu verhindern?**

**Was können Sie zum bestmöglichen Ausgang beitragen?**

**Wie können Sie sich auf den wahrscheinlichsten Ausgang am besten vorbereiten?**