



GEDANKENPROTOKOLL BEISPIEL

<https://psycho.lol/blog/gedanken-sind-meinungen-nicht-tatsachen>

Schritt 1: Situation / Widrigkeit

Ich war in meiner Zahnarztpraxis und habe einen Patienten behandelt. Der Patient wurde aufgebracht und erklärte, dass er eine formelle Beschwerde gegen mich einreichen würde.

Schritt 2: Automatischer Gedanke(e)

„Dieser Idiot sollte nicht so mit mir reden.“

Schritt 3: Emotion

wütend

Schritt 4: Ausgewogene alternative Reaktion

Welche Beweise habe ich dafür, dass dieser automatische Gedanke wahr ist?

Ich habe keine Beweise dafür, dass Patienten nicht unhöflich sein sollten (ich würde es nur vorziehen, dass sie es nicht wären).

Welche Beweise habe ich, die diesen Gedanken nicht stützen?

Der einzige Beweis, den ich habe, ist, dass er so mit mir gesprochen hat.

Wenn jemand, der mir wirklich wichtig ist, diese Situation durchgemacht hätte und die gleichen automatischen Gedanken und Gefühle hätte, was würde ich ihm sagen, was hilfreich wäre?

Wenn meine Kollegin Hilary diese Situation durchgemacht hätte, würde ich ihr sagen, dass es sicherlich nicht schön ist, von Patienten negativ angesprochen zu werden, aber manche Leute werden beim Zahnarzt ängstlich und überreagieren.



Ist das ein hilfreicher Gedanke? Wenn nicht, warum nicht? Würde ich einer Klasse von 5-Jährigen beibringen, so zu denken?

Dieser Gedanke ist nicht hilfreich, weil er mich wütender macht und mir nicht hilft, den Patienten zu beruhigen. Ich würde einer Klasse von 5-Jährigen nicht beibringen, zu dem Schluss zu kommen, dass andere Menschen Idioten sind, wenn sie nicht so mit dir reden, wie du es gerne hättest.

Ist dieser Gedanke logisch sinnvoll?

Es ist nicht logisch, das zu sagen, weil ich möchte, dass der Patient nicht so mit mir spricht, dass er sich unbedingt so verhalten sollte, wie ich es möchte.

Passt dieser Gedanke zu einem der Denkfehler?

Der Gedanke passt zu einer dieser „sollte“-Aussagen. Außerdem "bezeichne" ich den Patienten negativ.

Was ist das Schlimmste, was passieren könnte? Was ist das Beste, was passieren könnte? Was ist das realistischste Ergebnis?

Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass ich wegen eines Berufsfehlers aus dem zahnärztlichen Register gestrichen werde. Das Beste, was passieren kann, ist, dass ich mit dem Patienten ein Gespräch führe und er sich beruhigt und sich gegen eine Beschwerde entschliesst. Das wahrscheinlichste Ergebnis ist, dass der Patient etwas verärgert bleibt, aber die Beschwerde wird aussortiert, ohne dass es weitergeht und Probleme mit meiner beruflichen Registrierung verursacht.

Neue Perspektive: Mir wäre es wirklich lieber, wenn er nicht so mit mir redet, aber es gibt keinen Grund, warum er das nicht darf. Er verhält sich im Moment nicht optimal, aber das bedeutet nicht, dass er ein Idiot ist.

Schritt 5: Ergebnis

Ich würde die Gefühle des Patienten bestätigen und anbieten, seine Bedenken nicht defensiv zu besprechen und eine faire Lösung des Streits auszuhandeln.