

Stavemann

# Frustkiller und Schweinehundbesieger

Geringe Frustrationstoleranz  
und Aufschieberitis loswerden



**BELTZ**

wir zuvor noch etwas Überzeugungsarbeit zu leisten haben: Wir werden nicht nur die unterschiedlichen Gewänder kennen und erkennen lernen, in denen GFT sich hüllt, sondern auch ihre negativen Auswirkungen genau beleuchten. So wird uns bewusst, *weshalb* wir uns nun anders verhalten, anders reagieren wollen. Denn diese Konsequenzen von GFT wollen wir unbedingt vermeiden.

Da man ja nur die Denk- und Verhaltensmuster gezielt verändern kann, die man als veränderungswert erkennt, werden wir uns auch damit beschäftigen, wie wir eigene GFT-Konzepte identifizieren, prüfen und durch

angemessenere Konzepte ersetzen können.

Diejenigen Leser, die bereits das Grundlagenbuch »Im Gefühlsdschungel« oder das Buch zur Bearbeitung von Selbstwertproblemen durchgearbeitet haben (Literaturangaben im Anhang), werden in der Beschreibung der therapietypischen Vorgehensweise, besonders in den Kapiteln 7 und 9, auf Inhalte stoßen, die sie bereits aus der vorherigen Lektüre kennen. Das ist insofern unvermeidbar, weil die therapeutische Methodik sich nicht ändert, nur weil wir in diesem Buch den Fokus auf einen

speziellen Problembereich richten. Um auch den Lesern, die die obigen Bücher noch nicht kennen, ein schlüssiges Veränderungskonzept darlegen zu können, ohne auf andere Literatur verweisen zu müssen, werden die therapeutischen Prinzipien und Vorgehensweisen erneut dargelegt.

Eine Warnung vorab: Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie sich vermutlich häufig ärgern. Am meisten wahrscheinlich darüber, dass auch dieses Buch allein nichts bewirkt. Man müsste das, was man zuvor gelesen hat, auch im eigenen Alltag umsetzen und anwenden. Und spätestens dann kommt ein

hervorragender Grund ins Spiel, um sich so richtig zu ärgern: »Das ist ja verdammt lästig. Und dafür hab' ich all das hier gelesen?«

Leider wird Ihnen auch dieses Buch nicht die Mühsal abnehmen können, sich immer wieder aufs Neue mit seinem inneren Schweinehund auseinanderzusetzen. Aber es kann Ihnen sinnvolle, hilfreiche Strategien an die Hand geben, damit Sie diesen Kampf künftig immer häufiger und dauerhafter gewinnen.

Die gelernten Vermeider und Aufschieber werden vermutlich spätestens im letzten Abschnitt (»Sinnvolle Übungen planen und durchführen«) den Drang

verspüren, das Buch zur Seite zu legen. Aber ich hoffe, dass Sie in den vorangegangenen Kapiteln genügend Überzeugungen und Argumente gesammelt haben, um Ihrem inneren Schweinehund, der Ihnen mal wieder das Aufgeben nahelegt, einen kräftigen Tritt zu geben.

Dieses Buch richtet sich an psychologisch interessierte Laien ohne fachliche Vorkenntnisse und verzichtet auf »Psychologenkauderwelsch«. Es hat den Anspruch, für die eigene Psychohygiene nützlich und als Begleitlektüre bei psychotherapeutischen Behandlungen – insbesondere mittels der Kognitiven