

Reflexion über Gedanken, Überzeugungen und deren Bewertungen
Anwendungskontext: Handlungsmuster, die man zu durchbrechen wünscht

Schema der Rationalen Selbstanalyse (RSA)
Eine lösungsorientierte Selbstverhandlungsführung zur Integration von neuem Wissen

Bei der Antwort zur Frage „Was löst mein Verhalten, meine Emotionen aus?“ nehmen viele Menschen unmittelbar äussere Auslöser als Begründung. Dabei ist es mein inneres Programm - meine Kognition und meine Einstellung und meine Bewertungen - die zu meiner Reaktion führen. Nicht der Sachverhalt an sich ist entscheidend, sondern die Bedeutung, die ich ihm beimesse.

Gedanken sind wie ein „Inneres Team“. Wichtig ist, dieses *Innere Team*, diese inneren Modelle, den inneren Dialog wahrzunehmen. Erfahrungen können ein *Innere Team* verändern, aber nicht zwingend. Anderes Handeln bedingt darum anderes Denken.

In dem Masse, in dem mir in der Wahrnehmung, Beurteilung, Bewertung und Bewältigung von Konfliktsituationen andere und neue Denkfiguren zur Verfügung stehen, werde ich auch anders handeln. Am anderen Handeln erkenne ich das andere Denken.

Das Vorgehen, ein Prozess von A nach C - B - E - D

A activating event

Beschreiben Sie, was passierte. (Anlass, Auslöser, nicht Ursache)

C consequences

Beschreiben Sie, wie Sie sich verhalten haben.
Beschreiben Sie, wie Sie sich nach dem Anlass fühlten.

B beliefs

Fragen Sie sich selbst: Worüber hatte ich Angst oder war ich traurig, neidisch, wütend...?
Die Antwort liefern die **B's**.

E effect

Fragen Sie sich dann: Wie möchte ich mich anders fühlen können?
und
Wie möchte ich mich anders verhalten können?

D disputation

Beginnen Sie, die **B's** herauszufordern.

1. Ist der Gedanke wahr? Warum nicht?
2. Hilft mir der Gedanke mir **E1** und/oder **E2** zu erreichen? Warum nicht?
3. Hilft der Gedanke, mir unerwünschte Spannungen in/oder Konflikte mit mir selbst zu vermeiden? Warum nicht?
4. Hilft der Gedanke, mir unerwünschte Spannungen mit anderen zu vermeiden? Warum nicht?

Schreiben Sie die Antworten auf die Warum-Fragen auf und fragen Sie sich dann:
Welche Gedanken würden mir besser helfen, mein **E1** und **E2** zu erreichen?

A Aktivierendes Ereignis	
B Bedeutungen (Gedanken)	D Disputation von B, neue Gedanken
C Konsequenzen 1. Gefühle 2. Verhalten	E Ziele, gewünschte Effekte 1. gewünschte Gefühle 2. gewünschtes Verhalten

Schema der Rationalen Selbstanalyse (RSA)

Eine lösungsorientierte Selbstverhandlungsführung zur Integration von neuem Wissen

<p>A Aktivierendes Ereignis Anlass, Ausgangssituation, aktivierendes Ereignis</p>	
<p>B Bedeutungen (Gedanken) Gedanken, Bilder, Interpretationen, Bewertungen</p>	<p>D Disputation von B, neue Gedanken</p>
<p>C Konsequenzen</p> <p>3. Gefühle</p> <p>4. Verhalten(-sweisen, Körperreaktionen)</p>	<p>E Ziele, gewünschte Effekte</p> <p>3. gewünschte Gefühle</p> <p>4. gewünschtes Verhalten</p>