# Typische Killerphrasen im Studium in konstruktive Aussagen und Handlungsaufforderungen umwandeln

Ertappen Sie sich hin und wieder dabei, wie Sie typische Killerphrasen („Das schaffe ich doch niemals!“) verwenden? Insbesondere in Situationen, in denen Sie z. B. besorgt oder frustriert sind, kommen Killerphrasen häufig zum Einsatz. Diese (hinderlichen) Gedankenmuster und Überzeugungen können Ihre anschließenden Handlungen beeinflussen. Solche Überzeugungen entwickeln sich somit schnell zu Motivationskillern und können insbesondere Ihre Zielerreichung behindern.

Unten finden Sie Beispiele typischer Killerphrasen im Studium, die Sie möglicherweise selbst schon gebraucht haben. Darüber hinaus finden Sie deren Umwandlung in konstruktive Aussagen bzw. Handlungsaufforderungen. Weiterhin sind mögliche Auswirkungen der Killerphrasen, der konstruktiven Umwandlungen auf gedanklicher/emotionaler, sowie auf der Handlungs-Ebene aufgeführt.

Setzen Sie diese Liste fort mit Killerphrasen, die Sie bereits verwendet haben bzw. solchen, die Ihnen bei Ihrer aktuellen Zielerreichung in den Kopf kommen. Die Phrasen können sich sowohl auf Ihr Studium als auch auf Ihr Privatleben beziehen. Überprüfen Sie diese hinderlichen Überzeugungen auf Ihren tatsächlichen Realitätsgehalt.

Wandeln Sie die hinderlichen Killerphrasen anschließend in konstruktive Aussagen um. Suchen Sie nach konstruktiven Aussagen, die möglichst authentisch für Sie sind und die Sie überzeugen. Machen Sie sich darüber hinaus bewusst, welche (hilfreichen/hinderlichen) Auswirkungen die Aussagen auf Sie bzw. Ihr Handeln haben.

Wiederholen Sie diesen Prozess über einen längeren Zeitraum. Sobald Sie in einer bestimmten Situation eine Killerphrase verwenden, schalten Sie um und verinnerlichen Sie sich stattdessen deren konstruktive Umwandlung. Äußern Sie zukünftig in ähnlichen Situationen nur noch die konstruktive Aussage. Lernen Sie so, aus hinderlichen Gedanken- und Handlungsmustern auszusteigen und stattdessen konstruktive Gedanken- und Handlungsmuster anzuwenden.

Sie können diese Liste im Laufe Ihres Studiums fortsetzen, sobald Sie sich erneut dabei ertappen, eine Killerphrase zu verwenden.

**Beispiele:**

 **Ich schaffe diese Prüfung nie.**

*Gedanken/Emotionen:* Ich fühle mich überfordert, frustriert, demotiviert. Ich habe

keine Lust, mich auf die Prüfung vorzubereiten, da es sowieso nichts bringt.

*Handlung:* Ich lerne nicht (richtig) für die Prüfung. Oder: Ich melde mich gar nicht erst für die Prüfung an.

*Ich muss noch einiges an Lernstoff erarbeiten und verinnerlichen, dann bestehe ich die Prüfung*.

*Gedanken/Emotionen:*  Ich kann mir Lernziele setzen und darauf hinarbeiten. Ich

bin optimistisch, dass ich die Prüfung bestehen kann.

*Handlung:* Ich „packe das Lernen an“. Ich trete die Prüfung an.

**Ich schaffe es niemals, den gesamten Stoff zu lernen.**

*Gedanken/Emotionen:* Ich fühle mich überfordert, frustriert, demotiviert. Ich habe

keine Lust mit dem Lernen zu beginnen, da es sowieso nichts bringt.

*Handlung:* Ich fange gar nicht erst mit dem Lernen an.

*Ich kann mir die Lerninhalte in kleinere Lernpakete unterteilen.
Ich kann planen, wann ich die Pakete jeweils lernen werde.*

*Ich kann mir beim Lernen Unterstützung suchen (z. B. mit Kommiliton\*innen zusammen lernen). Ich werde die Prüfung bestehen!*

*Gedanken/Emotionen:* Ich habe klare Ziele vor Augen. Ich bin optimistisch, dass

ich die Prüfung bestehen kann.

*Handlungen:* Ich fange mit dem Lernen an.

 **Ich kann mich überhaupt nicht konzentrieren.**

*Gedanken/Emotionen:* Ich bin unruhig. Ich lenke mich mit anderen Dingen ab. Ich

habe gar keine Lust und Motivation, die Aufgabe anzupacken. Ich werde es sowieso nicht schaffen, mich auf meine Aufgabe zu konzentrieren.

*Handlung:* Ich fange die Aufgabe gar nicht erst an.

*Ich kann Methoden anwenden (z. B. Atem- sowie Entspannungsübungen, kleinere Pausen mit Musik einlegen), die mir dabei helfen, mich besser zu konzentrieren. Ich werde lernen, mich immer besser konzentrieren zu können.*

*Gedanken/Emotionen:* Ich weiß, dass ich es schaffen kann, mich für eine gewisse

Zeit auf die Aufgabe zu konzentrieren. Ich weiß, wie ich es schaffen kann, mich auch längerfristig (z. B. nach Pausen) mit der Aufgabe zu befassen. Ich bin bereit, mich auf die Aufgabe einzulassen.

*Handlung:* Ich beginne mit der Aufgabe.

# Eigene Killerphrasen:

 1.

*Ged./Emot..:*

*Handlung:*

*Ged./Emot..:*

*Handlung:*

 2.

*Ged./Emot.:*

*Handlung.:*

*Ged./Emot..:*

*Handlung:*

 3.

*Ged./Emot..:*

*Handlung:*

*Ged./Emot..:*

*Handlung:*

 4.

*Ged./Emot..:*

*Handlung:*

*Ged./Emot..:*

 *Handlung:*