IMPOTENZ SELBSTHILFE

GEDANKEN UMBAUEN

Die 7 Denkfallen bei Versagensangst + das ABC-Modell aus der Verhaltenstherapie

DENKFALLE	TYPISCHER GEDANKE	REALISTISCHER GEDANKE
KATASTROPHISIEREN	„Wenn es heute nicht klappt, ist unsere Beziehung am Ende.“	„Eine Beziehung hängt nicht an einem Abend. Wir haben schon ganz andere Sachen geschafft.“
GEDANKENLESEN	„Jetzt denkt sie bestimmt, ich hätte keine Lust mehr auf sie.“	„Ich weiß nicht, was in ihr vorgeht. Ich kann nachfragen oder einfach sagen, was los ist.“
ALLES ODER NICHTS	„Entweder steht er perfekt oder der Sex ist gescheitert.“	„Guter Sex hat viele Formen. Hände und Mund zählen genauso.“
WAHRSAGEN	„Das geht heute sowieso wieder schief.“	„Ich kann die Zukunft nicht vorhersagen. Letzte Woche hat es auch geklappt.“
VERALLGEMEINERN	„Es klappt nie.“	„Es hat ein paarmal nicht geklappt. Morgens und allein funktioniert es aber.“
ETIKETTIEREN	„Ich bin kein richtiger Mann.“	„Ich habe gerade ein Problem mit der Erektion. Das sagt nichts über meinen Wert.“
MUSS-DENKEN	„Ein Mann muss immer können.“	„Kein Mann kann immer. Erektionen schwanken bei jedem.“

DAS ABC-MODELL

A AUSLÖSER

Was passiert ist. Zum Beispiel lässt die Erektion beim Stellungswechsel nach.

B BEWERTUNG

Was du darüber denkst. „Sie hält mich jetzt für einen Versager.“ Genau hier setzt du an.

C FOLGE

Scham, Herzrasen, und die Erektion ist weg. Mit einem anderen B wird auch C anders.

Der Freundes-Test: Stell dir vor, dein bester Freund erzählt dir genau dein Problem. Was würdest du ihm sagen? Diesen Satz sagst du dir jetzt selbst. Und für den Kopf im Bett: Leg dir einen kurzen Satz wie „Zurück ins Spiel“ zurecht und lenk den Fokus auf deine Sinne.

IMPOTENZ SELBSTHILFE

DEIN GEDANKENPROTOKOLL

Nach jeder Situation ausfüllen, die dich beschäftigt hat · über Wochen glaubt dein Kopf die neuen Sätze

SITUATION Nur Fakten	GEDANKE wörtlich · Glaube %	GEFÜHL Art · Stärke 0–100	DENKFALLE aus der Tabelle	NEUER GEDANKE realistisch · Glaube %	GEFÜHL NEU 0–100
BEISPIEL Freitag, Vorspiel. Erektion wurde weich.	„Jetzt findet sie mich erbärmlich.“ 90 %	Scham 85, Angst 75, Herzrasen	Gedanken-lesen, Katastro-phisieren	„Ich bin unter Druck. Sie mag mich, mein Körper funktioniert.“ 60 %	Scham 40, Angst 35

Mehr Übungen und Erklärungen: impotenz-selbsthilfe.com/kognitive-uebungen/ · Ein Potenzmittel als Starthilfe nimmt zusätzlich Druck raus: impotenz-selbsthilfe.com/hilfe-finden/