

# Kognitionen von Erwachsenen zum Nein-Sagen und Sich-Abgrenzen im Beruf

## Motivierende und blockierende Denkmuster

Bettina Franzke

**Zusammenfassung:** Auf Grundlage des rational-emotiven Ansatzes wurden blockierende und motivierende Denkmuster im Zusammenhang mit dem Nein-Sagen und Sich-Abgrenzen im Beruf untersucht. In 19 Seminaren zur Selbstsicherheit im Beruf mit 174 Teilnehmenden wurden sowohl funktionale als auch dysfunktionale Kognitionen erhoben und inhaltsanalytisch ausgewertet. Die Befunde unterstreichen die Notwendigkeit, das Training beruflicher Selbstsicherheit um rational-emotive Elemente zu erweitern. Nur wer sich Nein-Sagen erlaubt, wird es im beruflichen Alltag auch können. Ferner wird aufgezeigt, wie in der Beratungs- und Seminararbeit zu beruflicher Selbstsicherheit funktionale Gedanken und Überzeugungen gestärkt werden können.

**Schlüsselwörter:** REVT; Selbstsicherheit; berufliches Coaching, irrationale und rationale Überzeugungen; Kognitionen.

**Abstract:** On the basis of REBT obstructing and motivating thought patterns were examined in connection with saying no and distancing oneself at work. Functional and dysfunctional cognitions were collected in 19 workshops on self-assurance at work with 174 participants and their content was analyzed. The results emphasize the need to upgrade an assertiveness training at work with REBT elements. Only the person who gives herself/himself the permission of saying no will also use it at work. Furthermore it is shown how functional cognitions and rational beliefs can be promoted in workshops on self-assurance at work.

**Keywords:** REBT; assertiveness; vocational training/ counseling; irrational and rational beliefs; cognitions.

### Abkürzungen:

- ABCDE Kette aus aktivierenden Ereignissen (A), »Belief«- bzw. Bewertungssystem (B), Konsequenzen (C), Disputieren (D), Effekt (E)
- E »Engelchen«: funktionale, motivierende Denkmuster
- REVT Rational-emotive Verhaltenstherapie
- T »Teufelchen«: dysfunktionale, blockierende Denkmuster