

## Übungsblatt zu Kapitel 11: Kognitive Dissonanz und Rationalisierung auflösen

**Reflexion über kognitive Dissonanz:** Denke an eine Situation, in der du kognitive Dissonanz erlebt hast oder regelmäßig erlebst. Was sind die widersprüchlichen Überzeugungen oder Informationen? Schreibe auf, wie du dich dabei fühlst. Reflektiere, was du unternimmst, um die Dissonanz zu reduzieren, und ob das wirklich hilfreich ist. Falls dein bisheriges Vorgehen mehr neue Probleme schafft, als es alte löst, öffne dich für neue Lösungsansätze.

**Beobachtung eigener Rationalisierungen:** Beobachte dich über die nächsten drei Tage morgens, mittags und abends. Notiere Situationen, in denen du dein Verhalten rechtfertigst. Überlege, ob diese Rechtfertigungen wirklich rational sind oder ob emotionale Gründe dahinterstecken, die du möglicherweise zu verbergen versuchst.

**Kritische Auseinandersetzung mit Meinungen:** Wähle ein Thema, zu dem du eine starke Meinung hast. Welche Fakten liegen deiner Meinung zugrunde? Konfrontiere dich bewusst mit gegensätzlichen Informationen, selbst wenn du sie für falsch hältst. Diese Übung hilft dir, dich selbstsicherer zu fühlen und vorbereitet zu sein, wenn andere dich auf dieselbe Weise herausfordern.

**Erkennen von Selbstsabotage durch Verkomplizierung:** Denke an ein Ziel oder eine Aufgabe, die du als besonders schwierig oder kompliziert empfindest. Hinterfrage, ob du vielleicht die Schwierigkeiten übertreibst, um Nichthandeln zu rechtfertigen. Überlege, welche pragmatischen Schritte du stattdessen unternehmen könntest, um wirklich voranzukommen.

**Reflexion über "Besonderheitsverzerrung":** Denke über einen Misserfolg nach, bei dem du dich allein gefühlt hast. Wie fühlt es sich an, wenn du denkst, du seist besonders oder einzigartig? Hilft dir diese Sichtweise oder behindert sie dich dabei, von anderen zu lernen und deren Ratschläge anzunehmen? Notiere drei Wege, wie du in Zukunft offener für die Weisheit und Unterstützung anderer sein kannst.

**Wenn mein Team und ich dich unterstützen können und ein Coaching für dich interessant sein könnte, melde dich für einen kostenfreien Kennenlern-Call:**

**[erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen](https://erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen)**