

# Willkommen zum

## **Metakognitiven Training für Borderline (B-MKT)**

*Falls keine neuen Teilnehmer in der Gruppe sind,  
können die Folien 1 bis 13 übersprungen werden  
(Start auf Folie 14)!*

Die Benutzung der verwendeten Bilder wurde uns von den Künstlern bzw. den Inhabern der  
Bildrechte freundlicherweise genehmigt – zu Details (Künstler, Bildtitel) siehe Ende der Präsentation.

10/13

© Schilling, Köther, Jelinek & Moritz  
[www.uke.de/borderline](http://www.uke.de/borderline)

# Metakognitives Training (MKT)

???

# Metakognitives Training (MKT)

**Meta** →

aus dem Griechischen, bedeutet „über“

# Metakognitives Training (MKT)

**Meta** →

aus dem Griechischen, bedeutet „über“

**Kognition** →

aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

# Metakognitives Training (MKT)

**Meta** →

aus dem Griechischen, bedeutet „über“

**Kognition** →

aus dem Lateinischen abgeleitet für „Denken“

**Metakognition** →

„Denken über das Denken“

# B-MKT

Das Metakognitive Training für Borderline (B-MKT) ist ein Therapiebaustein, der speziell an den Gedanken ansetzt.

Das Training soll...

- Wissen über die eigenen Denkvorgänge vermitteln sowie
- typische Denkverzerrungen bewusst machen & diese verändern

Denkverzerrung: ungünstige Art der Aufnahme und -verarbeitung von Informationen aus der Umwelt, die zur Entstehung oder Aufrechterhaltung von psychischen Problemen beitragen kann (z.B. positive Rückmeldungen stets abwehren).

# **Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...**

## **Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?**

Auf der Autobahn wird man von einem Fahrer mit der Lichthupe bedrängt.

**Was sind mögliche Gedanken, die sich als Reaktion einstellen?**

# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Auf der Autobahn wird man von einem Fahrer mit der Lichthupe bedrängt.

### Mögliche Gedanken

Bewertung /  
Gedanken?

Bewertung /  
Gedanken?

Bewertung /  
Gedanken?



# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Auf der Autobahn wird man von einem Fahrer mit der Lichthupe bedrängt.

### Mögliche Gedanken

„Was erlaubt der sich!  
Das lasse ich mir nicht  
gefallen! Wer denkt er,  
wer er ist? Der kann was  
erleben!“

„Es wird einfach immer  
rücksichtslose Menschen  
geben. Es bringt nichts,  
sich jetzt deswegen  
aufzuregen.“

„Ich bin wirklich zu  
langsam und passe nicht  
auf! Vielleicht sollte ich  
das Autofahren  
aufgeben.“

# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Auf der Autobahn wird man von einem Fahrer mit der Lichthupe bedrängt.

### Mögliche Gedanken

„Was erlaubt der sich!  
Das lasse ich mir nicht  
gefallen! Wer denkt er,  
wer er ist? Der kann was  
erleben!“

„Es wird einfach immer  
rücksichtslose Menschen  
geben. Es bringt nichts,  
sich jetzt deswegen  
aufzuregen.“

„Ich bin wirklich zu  
langsam und passe nicht  
auf! Vielleicht sollte ich  
das Autofahren  
aufgeben.“

**Was sind mögliche Gefühle, die sich bei diesen Gedanken ergeben?**

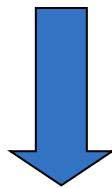
# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Auf der Autobahn wird man von einem Fahrer mit der Lichthupe bedrängt.

### Mögliche Gedanken

„Was erlaubt der sich!  
Das lasse ich mir nicht  
gefallen! Wer denkt er,  
wer er ist? Der kann was  
erleben!“



Wütend

„Es wird einfach immer  
rücksichtslose Menschen  
geben. Es bringt nichts,  
sich jetzt deswegen  
aufzuregen.“

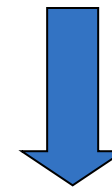


### Mögliche Gefühle



Gelassen

„Ich bin wirklich zu  
langsam und passe nicht  
auf! Vielleicht sollte ich  
das Autofahren  
aufgeben.“



Traurig

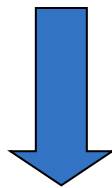
# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Auf der Autobahn wird man von einem Fahrer mit der Lichthupe bedrängt.

### Mögliche Gedanken

„Was erlaubt der sich!  
Das lasse ich mir nicht  
gefallen! Wer denkt er,  
wer er ist? Der kann was  
erleben!“



Wütend

„Es wird einfach immer  
rücksichtslose Menschen  
geben. Es bringt nichts,  
sich jetzt deswegen  
aufzuregen.“

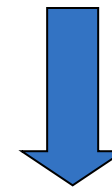


### Mögliche Gefühle



Gelassen

„Ich bin wirklich zu  
langsam und passe nicht  
auf! Vielleicht sollte ich  
das Autofahren  
aufgeben.“



Traurig

**Welche möglichen Verhaltensreaktionen können sich jeweils ergeben?**

# Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

## Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

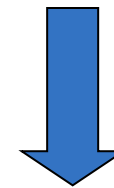
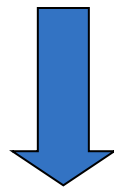
Auf der Autobahn wird man von einem Fahrer mit der Lichthupe bedrängt.

### Mögliche Gedanken

„Was erlaubt der sich!  
Das lasse ich mir nicht  
gefallen! Wer denkt er,  
wer er ist? Der kann was  
erleben!“

„Es wird einfach immer  
rücksichtslose Menschen  
geben. Es bringt nichts,  
sich jetzt deswegen  
aufzuregen.“

„Ich bin wirklich zu  
langsam und passe nicht  
auf! Vielleicht sollte ich  
das Autofahren  
aufgeben.“



### Mögliche Gefühle

Wütend

Gelassen

Traurig

**Bremsen, um ihn  
zu erschrecken,  
Unfall provozieren**

**Nicht aus der Ruhe  
bringen lassen,  
weiterfahren**

**Sich verunsichern  
lassen, an die Seite  
fahren**

**Willkommen zur**

**Trainingseinheit:**

**Think pink - Positives entdecken!**

# Abwehr des Positiven

nach Hautzinger

???

# Abwehr des Positiven

nach Hautzinger

- Leugnen positiver Erfahrungen
- Positive Erfahrungen werden als Ausnahmen betrachtet







# Ablehnung positiver Rückmeldung

Ereignis	Ablehnung des Positiven Hilfreichere Bewertung
Sie werden gelobt!	???  ???



# Ablehnung positiver Rückmeldung

Ereignis	Ablehnung des Positiven Hilfreichere Bewertung
Sie werden gelobt!	„Der andere versucht mir nur zu schmeicheln, er ist unehrlich.“; „Das sieht nur der so.“ ???



# Ablehnung positiver Rückmeldung

Ereignis	Ablehnung des Positiven Hilfreichere Bewertung
Sie werden gelobt!	„Der andere versucht mir nur zu schmeicheln, er ist unehrlich.“; „Das sieht nur der so.“ „Schön, dass jemand meine Leistung anerkennt!“



# Ablehnung positiver Rückmeldung

Ereignis	Ablehnung des Positiven Hilfreichere Bewertung
Sie werden gelobt!	„Der andere versucht mir nur zu schmeicheln, er ist unehrlich.“; „Das sieht nur der so.“ „Schön, dass jemand meine Leistung anerkennt!“

Lob anzunehmen fällt oft sehr schwer, besonders wenn es dem eigenen Selbstbild widerspricht.



# Wann loben Sie andere?

???



# Wann loben Sie andere?

- ... wenn jemand etwas gut gemacht hat
- ... wenn sich jemand besonders angestrengt hat – unabhängig vom Ergebnis
- ... wenn Sie jemanden zu weiteren Taten motivieren wollen
- ... wenn Sie jemandem eine Freude machen wollen
- ...

# Wie kann ich Lob besser annehmen?

- Denken Sie daran: Mit einem Lob möchte jemand Ihnen in der Regel ein Geschenk/eine Freude machen.
- Wenn Sie dieses Lob abwerten, ist es so als wenn Sie sagen „Dein Geschenk gefällt mir nicht – ich will es nicht haben“.





# Wie kann ich Lob besser annehmen?

- *Freude über das Lob / Kompliment ausdrücken*
  - Auch wenn Sie z.B. Ihr Äußeres gar nicht lobenswert finden - jemand anderem scheint es zu gefallen.





# Wie kann ich Lob besser annehmen?

- *Freude über das Lob / Kompliment ausdrücken*
  - Auch wenn Sie z.B. Ihr Äußeres gar nicht lobenswert finden - jemand anderem scheint es zu gefallen.
- *keine Abwertungen des Lobes*
  - Reagieren Sie nicht direkt mit abfälligen Bemerkungen über sich selbst oder einem Gegenlob, um die Aufmerksamkeit von sich wegzulenken, sondern „halten Sie das Lob aus“.



# Wie kann ich Lob besser annehmen?

- *Freude über das Lob / Kompliment ausdrücken*
  - Auch wenn Sie z.B. Ihr Äußeres gar nicht lobenswert finden - jemand anderem scheint es zu gefallen.
- *keine Abwertungen des Lobes*
  - Reagieren Sie nicht direkt mit abfälligen Bemerkungen über sich selbst oder einem Gegenlob, um die Aufmerksamkeit von sich wegzulenken, sondern „halten Sie das Lob aus“.
- *Stimmigkeit*
  - Passen Ihre Worte zu Tonfall, Mimik und Gestik?

# **Videoausschnitt: „Validation“ (Kurt Kuenne)**



*<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>*



# Loben Sie Andere!

- *Machen Sie anderen eine Freude & loben Sie bewusst andere.*

(z.B. „Super, dass Du Dich um... gekümmert hast“, „Klasse, dass Du... durchgehalten hast“, „Ich bewundere Dich wirklich für...“)

*Verändert sich dadurch vielleicht auch die eigene Stimmung?*



# Loben Sie Andere!

- *Machen Sie anderen eine Freude & loben Sie bewusst andere.*

(z.B. „Super, dass Du Dich um... gekümmert hast“, „Klasse, dass Du... durchgehalten hast“, „Ich bewundere Dich wirklich für...“)

*Verändert sich dadurch vielleicht auch die eigene Stimmung?*

- *Was ist dabei zu beachten?*

Am besten wirkt Lob, wenn...

- ... Sie es sofort in der entsprechenden Situation geben
- ... es auf ein konkretes Ereignis bezogen ist
- ... Sie es begründen



# Loben Sie Andere!

- *Machen Sie anderen eine Freude & loben Sie bewusst andere.*  
(z.B. „Super, dass Du Dich um... gekümmert hast“, „Klasse, dass Du... durchgehalten hast“, „Ich bewundere Dich wirklich für...“)  
*Verändert sich dadurch vielleicht auch die eigene Stimmung?*
- *Was ist dabei zu beachten?*  
Am besten wirkt Lob, wenn...
  - ... Sie es sofort in der entsprechenden Situation geben
  - ... es auf ein konkretes Ereignis bezogen ist
  - ... Sie es begründen
- *Trainieren Sie so einen bewussteren Umgang mit Lob.*
- *Und: Achten Sie im nächsten Schritt auch bei sich selbst auf „Lobenswertes“.*



# Loben Sie Andere!

- *Machen Sie anderen eine Freude & loben Sie bewusst andere.*  
(z.B. „Super, dass Du Dich um... gekümmert hast“, „Klasse, dass Du... durchgehalten hast“, „Ich bewundere Dich wirklich für...“)

*Verändert sich dadurch vielleicht auch die eigene Stimmung?*

- *Was ist dabei zu beachten?*

Am besten wirkt Lob, wenn...

- ... Sie es sofort in der entsprechenden Situation geben
- ... es auf ein konkretes Ereignis bezogen ist
- ... Sie es begründen

**Eigenlob hilft!**

- *Trainieren Sie so einen bewussteren Umgang mit Lob.*
- *Und: Achten Sie im nächsten Schritt auch bei sich selbst auf „Lobenswertes“.*



# Annahme negativer Rückmeldung

???





# Annahme negativer Rückmeldung

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

<b>Ereignis</b>	<b>Annahme des Negativen Hilfreichere Bewertung</b>
Sie werden kritisiert!	???  ???



# Annahme negativer Rückmeldung

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

<b>Ereignis</b>	<b>Annahme des Negativen</b> <b>Hilfreichere Bewertung</b>
Sie werden kritisiert!	„Der andere hat mich durchschaut, ich bin nichts wert...“ ???



# Annahme negativer Rückmeldung

Was wäre eine hilfreichere Bewertung?

<b>Ereignis</b>	<b>Annahme des Negativen</b> <b>Hilfreichere Bewertung</b>
Sie werden kritisiert!	„Der andere hat mich durchschaut, ich bin nichts wert...“  „Der andere hat evtl. einen schlechten Tag“; „Kann ich aus der Kritik etwas lernen?“

# Wie kann ich besser mit negativer Rückmeldung umgehen?



# Wie kann ich besser mit negativer Rückmeldung umgehen?

- *Kritik differenziert betrachten*

Stimmen vielleicht Teilaspekte, die ich schon selbst erkannt habe? Was kann man daraus noch lernen?



# Wie kann ich besser mit negativer Rückmeldung umgehen?

- *Kritik differenziert betrachten*

Stimmen vielleicht Teilaspekte, die ich schon selbst erkannt habe? Was kann man daraus noch lernen?

- *Keine übertriebene Verallgemeinerung*

Ein konkretes Verhalten von mir ist gemeint – nicht meine ganze Person!



# Wie kann ich besser mit negativer Rückmeldung umgehen?

- *Kritik differenziert betrachten*

Stimmen vielleicht Teilaspekte, die ich schon selbst erkannt habe? Was kann man daraus noch lernen?

- *Keine übertriebene Verallgemeinerung*

Ein konkretes Verhalten von mir ist gemeint – nicht meine ganze Person!

- *Zukunftsbezogen bleiben*

„Wenn es nochmal zu einer solchen Situation kommen sollte - welches Verhalten würdest Du Dir von mir wünschen?“



# Was soll das Ganze?

Viele [aber nicht alle!] Menschen mit einer Borderline-Störung neigen dazu, ihre Aufmerksamkeit vermehrt auf negative Informationen zu richten.

→ Dies kann die Stimmung & das Wohlbefinden deutlich verschlechtern.



# Vergegenwärtigen von Stärken



- Anstatt immer nur auf unseren Nachteilen herumzureiten, sollten wir auch unsere **Vorzüge** herausstellen.
- Jeder Mensch besitzt Fähigkeiten, die nicht jeder hat und auf die er/sie stolz sein kann...  
Das müssen keine Weltrekorde oder berühmte Erfindungen sein!

# Vergegenwärtigen von Stärken



## I. Eigene Stärken überlegen:

Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen?

z.B. „Ich bin handwerklich begabt“...

# Vergegenwärtigen von Stärken



## 1. Eigene Stärken überlegen:

Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen?

z.B. „Ich bin handwerklich begabt“...

## 2. Konkrete Situationen vorstellen:

Wann und wo? Was habe ich da konkret gemacht oder wer hat mir das rückgemeldet?

z.B. „Ich habe letzte Woche einer Freundin beim Renovieren geholfen, da war ich ihr eine große Hilfe“...

# Vergegenwärtigen von Stärken



## 1. Eigene Stärken überlegen:

Was gelingt mir gut? Für was habe ich schon häufiger Komplimente bekommen?

z.B. „Ich bin handwerklich begabt“...

## 2. Konkrete Situationen vorstellen:

Wann und wo? Was habe ich da konkret gemacht oder wer hat mir das rückgemeldet?

z.B. „Ich habe letzte Woche einer Freundin beim Renovieren geholfen, da war ich ihr eine große Hilfe“...

## 3. Aufschreiben!

Regelmäßig lesen und laufend erweitern. Im Notfall darauf zurückgreifen (z.B. wenn man sich wertlos fühlt).

Schreiben Sie auf, wenn etwas gut gelaufen ist oder Sie für eine Sache Komplimente bekommen haben...

# Vergegenwärtigen von Stärken



## **Alternativ:**

- Was würden Andere als Ihre Stärken benennen?
- Fragen Sie gute Freunde, was Ihre Stärken sind (am besten aufschreiben lassen).

# Jetzt noch was Anderes!



# „Kognitive Dissonanz“

Nach Festinger

= ein als unangenehm empfundener Gefühlszustand, der dadurch entsteht, dass man viele verschiedene Gedanken, Einstellungen, Wünsche oder Absichten gleichzeitig hat, die aber nicht miteinander vereinbar sind



# „Kognitive Dissonanz“

Nach Festinger

= ein als unangenehm empfundener Gefühlszustand, der dadurch entsteht, dass man viele verschiedene Gedanken, Einstellungen, Wünsche oder Absichten gleichzeitig hat, die aber nicht miteinander vereinbar sind

→ eine Art „Störgefühl“ entsteht



(lateinisch: dis = „unterschiedlich, auseinander“ und sonare = „klingen“)



# Beispiel

A: Ich treibe Sport.

B: Sport macht mir Spaß.

→ *A und B passen zueinander (= konsonant).*

A: Ich rauche viel.

B: Rauchen ist gesundheitsschädigend.

→ *A und B passen nicht zueinander (= dissonant).*

# „Kognitive Dissonanz“

*Tritt z.B. auch auf, wenn...*

- man eine Entscheidung getroffen hat, obwohl die Alternativen ebenfalls attraktiv waren (z.B. im Restaurant, beim Shoppen)
- wenn man eine Entscheidung getroffen hat, die sich später als falsch herausstellt
- wenn man sich sehr angestrengt hat und dann feststellt, dass das Ziel den Erwartungen nicht gerecht wird

# „Kognitive Dissonanz“

Da „Dissonanz“ als unangenehm empfunden wird, versucht man, widersprüchliche Informationen wieder in Einklang zu bringen:

- Entweder wird die Überzeugung geändert, so dass sie zum Verhalten passt („So schlimm ist Rauchen doch gar nicht“) oder
- das Verhalten wird so geändert, dass es zur Überzeugung passt (z.B. aufhören zu rauchen)



„Einklang“ im Kopf reduziert die Spannung & erhöht die Zufriedenheit.

# Widersprüchliche Gedanken – Beispiel I

**Situation:** Man beginnt eine neue Arbeit.

<b>Gedanke</b>	<b>Gefühl</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
<p>„Die schauen mich komisch an, die können mich bestimmt nicht leiden.“</p> <p><i>und gleichzeitig:</i></p> <p>„Ich bin auf ihre Unterstützung angewiesen, die sollen mich mögen.“</p>	???	???	???

# Widersprüchliche Gedanken – Beispiel 1

**Situation:** Man beginnt eine neue Arbeit.

<b>Gedanke</b>	<b>Gefühl</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
<p>„Die schauen mich komisch an, die können mich bestimmt nicht leiden.“</p> <p><i>und gleichzeitig:</i></p> <p>„Ich bin auf ihre Unterstützung angewiesen, die sollen mich mögen.“</p>	<p>Verunsicherung, Traurigkeit, Ärger, Misstrauen</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

# Widersprüchliche Gedanken – Beispiel 1

**Situation:** Man beginnt eine neue Arbeit.

<b>Gedanke</b>	<b>Gefühl</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
<p>„Die schauen mich komisch an, die können mich bestimmt nicht leiden.“</p> <p><i>und gleichzeitig:</i></p> <p>„Ich bin auf ihre Unterstützung angewiesen, die sollen mich mögen.“</p>	<p>Verunsicherung, Traurigkeit, Ärger, Misstrauen</p>	<p>Man schwankt zwischen Annäherung und Abstand halten</p>	<p>???</p>

# Widersprüchliche Gedanken – Beispiel I

**Situation:** Man beginnt eine neue Arbeit.

<b>Gedanke</b>	<b>Gefühl</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
<p>„Die schauen mich komisch an, die können mich bestimmt nicht leiden.“</p> <p><i>und gleichzeitig:</i></p> <p>„Ich bin auf ihre Unterstützung angewiesen, die sollen mich mögen.“</p>	<p>Verunsicherung, Traurigkeit, Ärger, Misstrauen</p>	<p>Man schwankt zwischen Annäherung und Abstand halten</p>	<p>Man erwartet, dass andere Personen sich negativ/feindselig verhalten; man bemüht sich trotzdem, sich gut darzustellen und ist dadurch dauerhaft angespannt und/oder hat Schwierigkeiten im Umgang mit Anderen</p>

# Widersprüche auflösen – Was tun?

- **Achten Sie auf widersprüchliche Gedanken & hinterfragen Sie, ob diese tatsächlich realistisch sind!**

(z.B. „Werden mich wirklich alle überhaupt nicht leiden können?“)



# Widersprüche auflösen – Was tun?

- **Achten Sie auf widersprüchliche Gedanken & hinterfragen Sie, ob diese tatsächlich realistisch sind!**

(z.B. „Werden mich wirklich alle überhaupt nicht leiden können?“)

- **Fügen Sie positivere Gedanken hinzu!**

Beispiele: ???

# Widersprüche auflösen – Was tun?

- **Achten Sie auf widersprüchliche Gedanken & hinterfragen Sie, ob diese tatsächlich realistisch sind!**

(z.B. „Werden mich wirklich alle überhaupt nicht leiden können?“)

- **Fügen Sie positivere Gedanken hinzu!**

Beispiele: „Ich kenne hier zwar noch keinen, aber das wird sich ändern. Mit irgendjemandem werde ich mich schon verstehen. Das hat sich doch immer irgendwie ergeben.“

# Widersprüche auflösen – Was tun?

- **Achten Sie auf widersprüchliche Gedanken & hinterfragen Sie, ob diese tatsächlich realistisch sind!**

(z.B. „Werden mich wirklich alle überhaupt nicht leiden können?“)

- **Fügen Sie positivere Gedanken hinzu!**

Beispiele: „Ich kenne hier zwar noch keinen, aber das wird sich ändern. Mit irgendjemandem werde ich mich schon verstehen. Das hat sich doch immer irgendwie ergeben.“

- **Entdecken Sie bewusst etwas Positives (& einen Sinn) an der Situation!**

Beispiele: ???

# Widersprüche auflösen – Was tun?

- **Achten Sie auf widersprüchliche Gedanken & hinterfragen Sie, ob diese tatsächlich realistisch sind!**

(z.B. „Werden mich wirklich alle überhaupt nicht leiden können?“)

- **Fügen Sie positivere Gedanken hinzu!**

Beispiele: „Ich kenne hier zwar noch keinen, aber das wird sich ändern. Mit irgendjemandem werde ich mich schon verstehen. Das hat sich doch immer irgendwie ergeben.“

- **Entdecken Sie bewusst etwas Positives (& einen Sinn) an der Situation!**

Beispiele: „Die Situation ist aufregend und neu, ich habe die Möglichkeit ganz neue Leute kennen zu lernen. Ich kann üben, selbstbewusster aufzutreten.“

# Widersprüche auflösen – Was tun?

- **Achten Sie auf widersprüchliche Gedanken & hinterfragen Sie, ob diese tatsächlich realistisch sind!**  
(z.B. „Werden mich wirklich alle überhaupt nicht leiden können?“)
  - **Fügen Sie positivere Gedanken hinzu!**  
Beispiele: „Ich kenne hier zwar noch keinen, aber das wird sich ändern. Mit irgendjemandem werde ich mich schon verstehen. Das hat sich doch immer irgendwie ergeben.“
  - **Entdecken Sie bewusst etwas Positives (& einen Sinn) an der Situation!**  
Beispiele: „Die Situation ist aufregend und neu, ich habe die Möglichkeit ganz neue Leute kennen zu lernen. Ich kann üben, selbstbewusster aufzutreten.“
- **Dadurch nimmt die Stärke des Widerspruchs ab und somit auch der unangenehme Gefühlszustand.**

# Widersprüchliche Gedanken – Beispiel 2

**Situation:** Man kann ein Computerproblem nicht beheben.

<b>Gedanke</b>	<b>Gefühl</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
„Ich kann gut mit Computern umgehen.“  vs.  „Ich kann ein spezielles Computerproblem nicht lösen.“	???	???	???

# Widersprüchliche Gedanken – Beispiel 2

**Situation:** Man kann ein Computerproblem nicht beheben.

<b>Gedanke</b>	<b>Gefühl</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
„Ich kann gut mit Computern umgehen.“  vs.  „Ich kann ein spezielles Computerproblem nicht lösen.“	Wut oder Frustration	???	???

# Widersprüchliche Gedanken – Beispiel 2

**Situation:** Man kann ein Computerproblem nicht beheben.

<b>Gedanke</b>	<b>Gefühl</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
„Ich kann gut mit Computern umgehen.“  vs.  „Ich kann ein spezielles Computerproblem nicht lösen.“	Wut oder Frustration	z.B. Jemanden anschreien oder schnelles Aufgeben	???



# Widersprüchliche Gedanken – Beispiel 2

**Situation:** Man kann ein Computerproblem nicht beheben.

<b>Gedanke</b>	<b>Gefühl</b>	<b>Verhalten</b>	<b>Langfristige Konsequenz</b>
„Ich kann gut mit Computern umgehen.“  vs.  „Ich kann ein spezielles Computerproblem nicht lösen.“	Wut oder Frustration	z.B. Jemanden anschreien oder schnelles Aufgeben	Das Selbstbild wird ausschließlich durch das aktuelle Ereignis bestimmt („Ich bin ein absoluter Versager, weil ich das Problem gerade nicht lösen kann.“) → kein überdauerndes Selbstbild, da man sich selbst in verschiedenen Situationen immer wieder anders erlebt

# Widersprüche auflösen!

- **Fügen Sie positive Gedanken hinzu & erinnern Sie sich ggf. an frühere Ereignisse, die besser liefen!**

Beispiel: ???

# Widersprüche auflösen!

- **Fügen Sie positive Gedanken hinzu & erinnern Sie sich ggf. an frühere Ereignisse, die besser liefen!**

Beispiel: „Dieses eine Mal hat es nicht geklappt, was soll's?"; „Ich habe schon ganz andere Probleme gelöst, z.B. als ich die Festplatte meiner Schwester gerettet habe.“

# Widersprüche auflösen!

- **Fügen Sie positive Gedanken hinzu & erinnern Sie sich ggf. an frühere Ereignisse, die besser liefen!**

Beispiel: „Dieses eine Mal hat es nicht geklappt, was soll's?"; „Ich habe schon ganz andere Probleme gelöst, z.B. als ich die Festplatte meiner Schwester gerettet habe.“

- **Finden Sie etwas Positives (& einen Sinn) an der Situation!**

Beispiel: ???

# Widersprüche auflösen!

- **Fügen Sie positive Gedanken hinzu & erinnern Sie sich ggf. an frühere Ereignisse, die besser liefen!**

Beispiel: „Dieses eine Mal hat es nicht geklappt, was soll's?"; „Ich habe schon ganz andere Probleme gelöst, z.B. als ich die Festplatte meiner Schwester gerettet habe.“

- **Finden Sie etwas Positives (& einen Sinn) an der Situation!**

Beispiel: „Ich frage einen Freund um Hilfe, der sich in dem Bereich super auskennt, lerne etwas Neues dazu und beim nächsten Mal kann ich es alleine (die eigenen Fähigkeiten wachsen).“

# Widersprüche auflösen!

- **Fügen Sie positive Gedanken hinzu & erinnern Sie sich ggf. an frühere Ereignisse, die besser liefen!**

Beispiel: „Dieses eine Mal hat es nicht geklappt, was soll's?"; „Ich habe schon ganz andere Probleme gelöst, z.B. als ich die Festplatte meiner Schwester gerettet habe.“

- **Finden Sie etwas Positives (& einen Sinn) an der Situation!**

Beispiel: „Ich frage einen Freund um Hilfe, der sich in dem Bereich super auskennt, lerne etwas Neues dazu und beim nächsten Mal kann ich es alleine (die eigenen Fähigkeiten wachsen).“

*Achtung!: Es geht nicht um Schönfärberei, sondern bleiben Sie realistisch. Es ist nicht immer alles nur schlecht, auch wenn es vielleicht zunächst so erscheint!*

# Positives entdecken! - Übung

**Ereignis:** Der Termin für einen Vortrag wurde vorverlegt.

**Gedanke: ???**

# Positives entdecken! - Übung

**Ereignis:** Der Termin für einen Vortrag wurde vorverlegt.

**Gedanke:** „Wie soll das denn gehen? Ich habe gerade eh schon so viel um die Ohren.“



# Positives entdecken! - Übung

**Ereignis:** Der Termin für einen Vortrag wurde vorverlegt.

**Gedanke:** „Wie soll das denn gehen? Ich habe gerade eh schon so viel um die Ohren.“

**Positives: ???**

# Positives entdecken! - Übung

**Ereignis:** Der Termin für einen Vortrag wurde vorverlegt.

**Gedanke:** „Wie soll das denn gehen? Ich habe gerade eh schon so viel um die Ohren.“

**Positives:** „Jetzt bin ich zwar gezwungen, mich zu beeilen und meine Pläne zu ändern, aber dann habe ich es schneller weg und wieder Zeit für andere Dinge in der nächsten Woche.“

# Positives entdecken!

**Eigene Beispiele: ???**



# Fazit!

- Achten Sie bewusst auf positive Aspekte.  
*Was können Sie auch aus einer schwierigen Situation mitnehmen für die Zukunft?*
- Krisen bedeuten auch Wachstum & Veränderung.
- Machen Sie sich die Vorteile von Veränderungen bewusst. *Wofür lohnt sich die Veränderung?*
- Bleiben Sie dabei realistisch, es geht nicht darum, Dinge schön zu reden.



**Aber: Finden Sie die Balance zwischen „schwarz und weiß“!**

## **Einmal Borderline – *nicht* immer Borderline!**

- Neuere Langzeitstudien zeigen, dass viele Patienten im Verlauf der Zeit die Diagnosekriterien für eine Borderline-Persönlichkeitsstörung nicht mehr erfüllen.
  - Zwar können noch in manchen Bereichen des Lebens Schwierigkeiten bestehen, die Symptome werden jedoch mit der Zeit meist schwächer.
- Es besteht die Möglichkeit, Probleme anzugehen und einen anderen Umgang mit sich und seinen Schwierigkeiten zu erlernen.

- Modul Positives entdecken -  
**Übertragung auf den Alltag**

**Lernziele:**

- Modul Positives entdecken -  
**Übertragung auf den Alltag**

**Lernziele:**

- Auch wenn es schwer fällt: Versuchen Sie Lob anzunehmen!

- Modul Positives entdecken -  
**Übertragung auf den Alltag**

## **Lernziele:**

- Auch wenn es schwer fällt: Versuchen Sie Lob anzunehmen!
- Üben Sie im Alltag bewusst Ihre Aufmerksamkeit auf positive Aspekte zu richten.



- Modul Positives entdecken -  
**Übertragung auf den Alltag**

## **Lernziele:**

- Auch wenn es schwer fällt: Versuchen Sie Lob anzunehmen!
- Üben Sie im Alltag bewusst Ihre Aufmerksamkeit auf positive Aspekte zu richten.
- Versuchen Sie auch schwierigen Ereignissen etwas Positives abzugewinnen oder einen Sinn zu geben.

# Offene Fragen?

???

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf [www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt). Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Kt Ann	flickr	Stop Sign	CC	Stop sign / Stoppschild
.reid.	flickr	thumbs up	CC	Thumbs up / Daumen hoch
Qmnonic	flickr	sad toronto blossoms	CC	Sad blossoms / Traurige Blumen
Treehouse1977	flickr	Blossom4	CC	blooming flowers / Blühende Blumen
Alphaundomikron	flickr	Auge in Nahaufnahme	CC	Eye in close-up / Auge in Nahaufnahme
c.a.muller	flickr	JUMPING	CC	Jumping /Springende Menschen
Biscarotte	<a href="http://www.flickr.com/photos/biscotte/489752654/lightbox/">http://www.flickr.com/photos/biscotte/489752654/lightbox/</a>	vol au vent...	CC	Balloons / Luftballons
slopjop	flickr	high contrast power lines	CC	Power lines / Stromleitung
tmvogel	flickr	Harmony	CC	Harmony /Harmonie
Midnightfun	flickr	Contrast	CC	Green door / Grüne Tür
Friedrich Althausen	<a href="http://friedrichalthausen.de/?page_id=411">http://friedrichalthausen.de/?page_id=411</a>	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Font / Schriftart Vollkorn