

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

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 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. eine „eingeeengte“ Wahrnehmung auf negative Aspekte).

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Man vergisst im Bus das Ticket vor zu zeigen. Der Fahrer ruft einen nach vorne.

Was sind mögliche Gedanken, die sich als Reaktion einstellen?

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Man vergisst im Bus das Ticket vor zu zeigen. Der Fahrer ruft einen nach vorne.

Mögliche Gedanken

Bewertung /
Gedanken?

Bewertung /
Gedanken?

Bewertung /
Gedanken?

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Man vergisst im Bus das Ticket vor zu zeigen. Der Fahrer ruft einen nach vorne.

Mögliche Gedanken

„Was fällt dem Typen ein, mich hier vor allen Leuten bloß zu stellen?! Das lasse ich mir nicht gefallen!“

„Naja, der Busfahrer wirkt zwar etwas genervt, aber vermutlich muss er das 20 mal am Tag machen.“

„Wie peinlich! Jetzt denken alle, dass ich kein Geld habe und schwarz fahren wollte.“

Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Man vergisst im Bus das Ticket vor zu zeigen. Der Fahrer ruft einen nach vorne.

Mögliche Gedanken

„Was fällt dem Typen ein, mich hier vor allen Leuten bloß zu stellen?! Das lasse ich mir nicht gefallen!“

„Naja, der Busfahrer wirkt zwar etwas genervt, aber vermutlich muss er das 20 mal am Tag machen.“

„Wie peinlich! Jetzt denken alle, dass ich kein Geld habe und schwarz fahren wollte.“

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

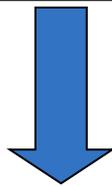
Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Man vergisst im Bus das Ticket vor zu zeigen. Der Fahrer ruft einen nach vorne.

Mögliche Gedanken

„Was fällt dem Typen ein, mich hier vor allen Leuten bloß zu stellen?! Das lasse ich mir nicht gefallen!“



Wütend

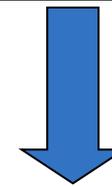
„Naja, der Busfahrer wirkt zwar etwas genervt, aber vermutlich muss er das 20 mal am Tag machen.“



Mögliche Gefühle

Gelassen

„Wie peinlich! Jetzt denken alle, dass ich kein Geld habe und schwarz fahren wollte.“



Beschämt

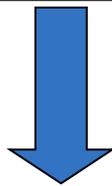
Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Man vergisst im Bus das Ticket vor zu zeigen. Der Fahrer ruft einen nach vorne.

Mögliche Gedanken

„Was fällt dem Typen ein, mich hier vor allen Leuten bloß zu stellen?! Das lasse ich mir nicht gefallen!“



Wütend

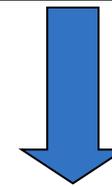
„Naja, der Busfahrer wirkt zwar etwas genervt, aber vermutlich muss er das 20 mal am Tag machen.“



Mögliche Gefühle

Gelassen

„Wie peinlich! Jetzt denken alle, dass ich kein Geld habe und schwarz fahren wollte.“



Beschämt

Welche möglichen Verhaltensreaktionen können sich jeweils ergeben?

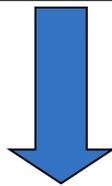
Ein Ereignis – viele mögliche Gefühle...

Was führt zu den unterschiedlichen Reaktionen?

Man vergisst im Bus das Ticket vor zu zeigen. Der Fahrer ruft einen nach vorne.

Mögliche Gedanken

„Was fällt dem Typen ein, mich hier vor allen Leuten bloß zu stellen?! Das lasse ich mir nicht gefallen!“



Wütend

Laut werden, sich beschweren & den Fahrer beleidigen

„Naja, der Busfahrer wirkt zwar etwas genervt, aber vermutlich muss er das 20 mal am Tag machen.“

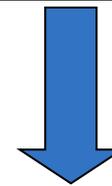


Mögliche Gefühle

Gelassen

Ruhig bleiben, nach vorne gehen

„Wie peinlich! Jetzt denken alle, dass ich kein Geld habe und schwarz fahren wollte.“



Beschämt

Schnell nach vorne gehen, niemanden anschauen

Willkommen zur

Trainingseinheit: Stimmung

Wie äußert sich Depressivität?

???



Wie äußert sich Depressivität?

1. Traurigkeit, Niedergeschlagenheit
 2. Antriebschwäche
 3. mangelndes Selbstwertgefühl, Angst vor Ablehnung
 4. Ängste (u.a. Zukunft)
 5. Schlafstörungen, Schmerzen
 6. Leistungsabfall (Konzentrationsprobleme, Gedächtnisschwäche)
- ...

Ich bin so geboren... ... dazu geworden?



Ist es unveränderlich, ob wir eher fröhliche oder traurige Menschen sind?

???

Ich bin so geboren... ... dazu geworden?



Ist es unveränderlich, ob wir eher fröhliche oder traurige Menschen sind?

Anlage: Es gibt teilweise eine Veranlagung für depressive Gedanken und ein mangelndes Selbstwertgefühl

Ich bin so geboren... ... dazu geworden?



Ist es unveränderlich, ob wir eher fröhliche oder traurige Menschen sind?

Anlage: Es gibt teilweise eine Veranlagung für depressive Gedanken und ein mangelndes Selbstwertgefühl

Umwelt: Strenge/lieblose Erziehung und negative Lebensereignisse können ein negatives Selbstbild prägen

Ich bin so geboren... ... dazu geworden?



Ist es unveränderlich, ob wir eher fröhliche oder traurige Menschen sind?

Anlage: Es gibt teilweise eine Veranlagung für depressive Gedanken und ein mangelndes Selbstwertgefühl

Umwelt: Strenge/lieblose Erziehung und negative Lebensereignisse können ein negatives Selbstbild prägen

Aber!: Depressive Denkstrukturen können verändert werden.
Depression ist kein unabwendbares Schicksal!

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Depression?

???

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Depression?

- **Psychotherapie:** z. B. kognitive Verhaltenstherapie, Wirkung ist **langanhaltend.**



Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei Depression?

- **Psychotherapie:** z. B. kognitive Verhaltenstherapie, Wirkung ist **langanhaltend.**
- **Medikamente (Antidepressiva):** v.a. bei schwerer Depression geeignet oder zur Unterstützung von Psychotherapie, hilft aber nur solange Medikament eingenommen wird.



Was soll das Ganze?

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen weisen Denkverzerrungen auf, die eine depressive Stimmung begünstigen können.

Das heutige Ziel ist, depressive Denkfallen bewusst zu machen und Ihnen Tipps zu vermitteln (oder in Erinnerung zu rufen), um etwas gegen depressive Gefühle zu tun!

Was sind typisch depressive Denkmuster?



I. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessenere Bewertung? (*keine bloße Schönfärberei*)

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Angemessenere Bewertung
Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht ein Buch nicht.	„Ich bin doof!“ ???
Prüfung nicht bestanden.	
Sie werden in einem Gespräch kritisiert.	

I. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessenere Bewertung? (*keine bloße Schönfärberei*)

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Angemessenere Bewertung
Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht ein Buch nicht.	„Ich bin doof!“ „Andere machen auch solche Fehler!“, „Interessiert mich das Buch überhaupt?“
Prüfung nicht bestanden.	
Sie werden in einem Gespräch kritisiert.	

I. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessenere Bewertung? *(keine bloße Schönfärberei)*

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Angemessenere Bewertung
Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht ein Buch nicht.	„Ich bin doof!“ „Andere machen auch solche Fehler!“, „Interessiert mich das Buch überhaupt?“
Prüfung nicht bestanden.	„Ich bin ein Versager!“ ???
Sie werden in einem Gespräch kritisiert.	

I. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessenere Bewertung? *(keine bloße Schönfärberei)*

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Angemessenere Bewertung
Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht ein Buch nicht.	„Ich bin doof!“ „Andere machen auch solche Fehler!“, „Interessiert mich das Buch überhaupt?“
Prüfung nicht bestanden.	„Ich bin ein Versager!“ „Nächstes Mal bereite ich mich besser vor.“
Sie werden in einem Gespräch kritisiert.	

I. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessenere Bewertung? *(keine bloße Schönfärberei)*

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Angemessenere Bewertung
Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht ein Buch nicht.	„Ich bin doof!“ „Andere machen auch solche Fehler!“, „Interessiert mich das Buch überhaupt?“
Prüfung nicht bestanden.	„Ich bin ein Versager!“ „Nächstes Mal bereite ich mich besser vor.“
Sie werden in einem Gespräch kritisiert.	„Ich bin wertlos!“ ???

I. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessenere Bewertung? *(keine bloße Schönfärberei)*

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Angemessenere Bewertung
Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht ein Buch nicht.	„Ich bin doof!“ „Andere machen auch solche Fehler!“, „Interessiert mich das Buch überhaupt?“
Prüfung nicht bestanden.	„Ich bin ein Versager!“ „Nächstes Mal bereite ich mich besser vor.“
Sie werden in einem Gespräch kritisiert.	„Ich bin wertlos!“ „Hat der andere Recht, kann ich vielleicht sogar etwas lernen?“

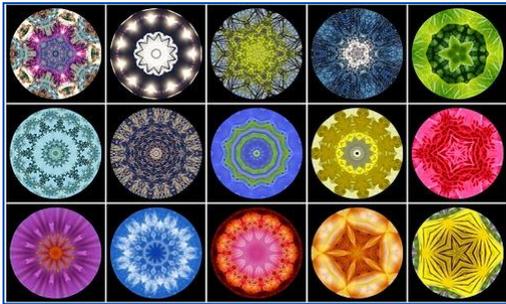
I. Übertriebene Verallgemeinerung

Was wäre eine angemessenere Bewertung? *(keine bloße Schönfärberei)*

Ereignis/Wahrnehmung	Übertriebene Verallgemeinerung Angemessenere Bewertung
Man hat ein Fremdwort falsch benutzt, man versteht ein Buch nicht.	„Ich bin doof!“ „Andere machen auch solche Fehler!“, „Interessiert mich das Buch überhaupt?“
Prüfung nicht bestanden.	„Ich bin ein Versager!“ „Nächstes Mal bereite ich mich besser vor.“
Sie werden in einem Gespräch kritisiert.	„Ich bin wertlos!“ „Hat der andere Recht, kann ich vielleicht sogar etwas lernen?“

Fehler zulassen!: Jeder macht mal Fehler. Wenn Sie sich mal verhaspeln, heißt das noch nicht, dass Sie sich überhaupt nicht ausdrücken können.

Stattdessen: Schließen Sie nicht von einem Makel auf alles!



Jeder Mensch ist komplex und besteht - wie ein Mosaik - aus vielen Einzelteilen.

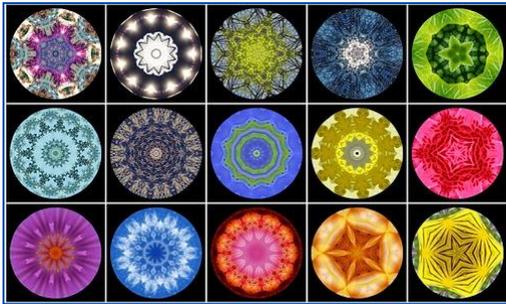
Wir haben alle unsere hellen und dunklen Flecken!

Darüber hinaus gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten, menschliche Merkmale zu betrachten:

Was ist Attraktivität?

Was ist Erfolg?

Stattdessen: Schließen Sie nicht von einem Makel auf alles!



Jeder Mensch ist komplex und besteht - wie ein Mosaik - aus vielen Einzelteilen.

Wir haben alle unsere hellen und dunklen Flecken!

Darüber hinaus gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten, menschliche Merkmale zu betrachten:

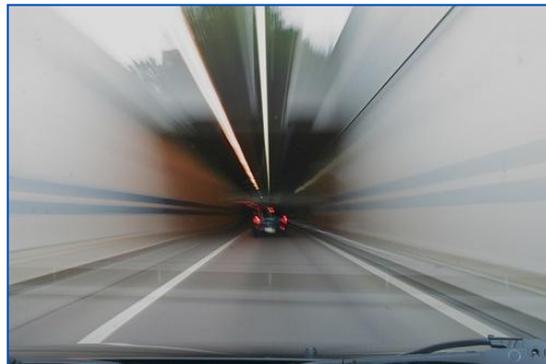
Was ist Attraktivität? Innere oder äußere Schönheit, makelloser Körper?

Was ist Erfolg? Karriere, viele Freunde, Zufriedenheit mit sich und seinem Leben?

2. Eingeengte Wahrnehmung

(Haar in der Suppe suchen)

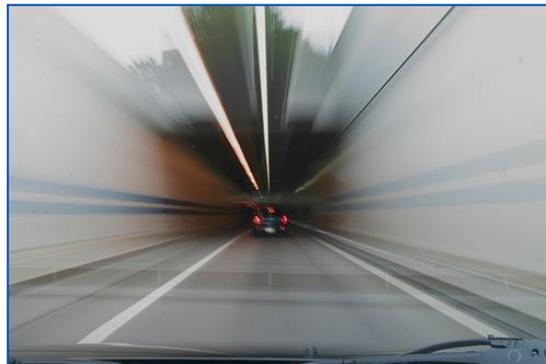
Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Ein guter Freund kommt nicht zu Ihrer Geburtstagsfeier.	„Ich bin unbeliebt“	???
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich!“	???



2. Eingeengte Wahrnehmung

(Haar in der Suppe suchen)

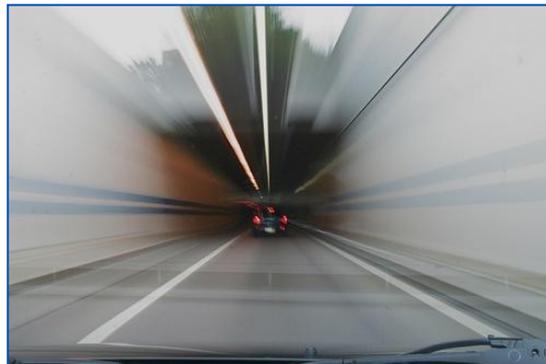
Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Ein guter Freund kommt nicht zu Ihrer Geburtstagsfeier.	„Ich bin unbeliebt“	Ich habe sie zwar vermisst, aber es war eine tolle Party, andere Freunde sind gekommen und denen hat es gefallen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich!“	???



2. Eingeengte Wahrnehmung

(Haar in der Suppe suchen)

Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Ein guter Freund kommt nicht zu Ihrer Geburtstagsfeier.	„Ich bin unbeliebt“	Ich habe sie zwar vermisst, aber es war eine tolle Party, andere Freunde sind gekommen und denen hat es gefallen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich!“	Leute gucken mich nur zufällig an oder verwechseln mich



2. Eingeengte Wahrnehmung

(Haar in der Suppe suchen)

Ereignis	Eingeengte Bewertung	Alternative Bewertung
Ein guter Freund kommt nicht zu Ihrer Geburtstagsfeier.	„Ich bin unbeliebt“	Ich habe sie zwar vermisst, aber es war eine tolle Party, andere Freunde sind gekommen und denen hat es gefallen
Leute stehen zusammen und lachen. Sie trifft ein Blick.	„Die lachen über mich!“	Leute gucken mich nur zufällig an oder verwechseln mich

Vorsicht!: Nicht in Verhaltensweisen von anderen zu viel hineininterpretieren! Für eine Situation kann es viele Erklärungsmöglichkeiten geben.

3. Negative Gedanken lesen

???

3. Negative Gedanken lesen

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, tuscheln zwei Kolleginnen immer wieder miteinander.

Negative Gedanken lesen:

???

3. Negative Gedanken lesen

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, tuscheln zwei Kolleginnen immer wieder miteinander.

Negative Gedanken lesen:

„Die lästern über mich- meine Ideen sind schlecht!“

Welche Konsequenzen hat das „Gedanken lesen“:

???

3. Negative Gedanken lesen

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, tuscheln zwei Kolleginnen immer wieder miteinander.

Negative Gedanken lesen:

„Die lästern über mich- meine Ideen sind schlecht!“

Welche Konsequenzen hat das „Gedanken lesen“:

Man fühlt sich sehr unwohl und lässt sich verunsichern, das Selbstvertrauen sinkt. In der nächsten Teamsitzung wird man vermutlich keine Beiträge mehr leisten.

3. Negative Gedanken lesen

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, tuscheln zwei Kolleginnen immer wieder miteinander.

Negative Gedanken lesen:

„Die lästern über mich- meine Ideen sind schlecht!“

Gerechtfertigt?

3. Negative Gedanken lesen

Situation: Während Sie in einer Teamsitzung Ihre Ideen vorstellen, tuscheln zwei Kolleginnen immer wieder miteinander.

Negative Gedanken lesen:

„Die lästern über mich- meine Ideen sind schlecht!“

Gerechtfertigt? - NEIN!



Daher: Was kann ich stattdessen denken?

3. Negative Gedanken lesen

Was kann ich stattdessen denken?

???

3. Negative Gedanken lesen

Was kann ich stattdessen denken?

„Die anderen Personen haben zugehört, einige haben mich auch freundlich angeschaut und zustimmend genickt. Diese Kolleginnen reden ständig miteinander. Außerdem kann ich gar nicht wissen, worüber sie reden. Vielleicht sind sie auch froh, dass sie selbst nicht an meiner Stelle vortragen müssen.“

3. Negative Gedanken lesen

Was kann ich stattdessen denken?

„Die anderen Personen haben zugehört, einige haben mich auch freundlich angeschaut und zustimmend genickt. Diese Kolleginnen reden ständig miteinander. Außerdem kann ich gar nicht wissen, worüber sie reden. Vielleicht sind sie auch froh, dass sie selbst nicht an meiner Stelle vortragen müssen.“

Welche Konsequenzen hat dieser Gedanke?

3. Negative Gedanken lesen

Was kann ich stattdessen denken?

„Die anderen Personen haben zugehört, einige haben mich auch freundlich angeschaut und zustimmend genickt. Diese Kolleginnen reden ständig miteinander. Außerdem kann ich gar nicht wissen, worüber sie reden. Vielleicht sind sie auch froh, dass sie selbst nicht an meiner Stelle vortragen müssen.“

Welche Konsequenzen hat dieser Gedanke?

Ich mache meine Leistung nicht abhängig vom Verhalten anderer Personen. Ich bin zufrieden mit meinem Beitrag und stelle zukünftig wieder etwas vor.

3. Negative Gedanken lesen

Gab es Situationen, in denen Sie negative Gedanken anderer „gelesen“ haben?

Was für alternative Erklärungen könnte es geben?

3. Negative Gedanken lesen

„Negative Gedanken lesen“: Glauben Sie nicht, dass das eigene negative Selbstbild automatisch auch von anderen geteilt wird!

Wenn ich mich für wertlos, hässlich etc. halte, müssen andere das noch lange nicht genauso sehen.



Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer zu lesen?

Gewinn? Gefahr?

3. Negative Gedanken lesen

„Negative Gedanken lesen“: Glauben Sie nicht, dass das eigene negative Selbstbild automatisch auch von anderen geteilt wird!

Wenn ich mich für wertlos, hässlich etc. halte, müssen andere das noch lange nicht genauso sehen.



Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer zu lesen?

Gewinn? Gefahr?

- Wenn wir richtig liegen, könnten wir unser Verhalten ggf. anpassen (z. B. uns von „Feinden“ fernhalten)...
- Wenn wir falsch liegen, machen wir uns nur unnötig Sorgen...

3. Negative Gedanken lesen

„Negative Gedanken lesen“: Glauben Sie nicht, dass das eigene negative Selbstbild automatisch auch von anderen geteilt wird!

Wenn ich mich für wertlos, hässlich etc. halte, müssen andere das noch lange nicht genauso sehen.



Ist es hilfreich zu versuchen, die Gedanken anderer zu lesen?

Sinn? Gefahr?

- Wenn wir richtig liegen, könnten wir... halten ggf. anpassen... von „Feinden“ fern...)

Unwahrscheinlich!

- Wenn wir falsch liegen, machen wir uns nur unnötig Sorgen...

4. Vergleiche mit anderen

Wir vergleichen uns ständig mit anderen. Es kommt jedoch sehr darauf an, *worin oder mit wem* wir uns vergleichen!



4. Vergleiche mit anderen

Wir vergleichen uns ständig mit anderen. Es kommt jedoch sehr darauf an, *worin oder mit wem* wir uns vergleichen!

Wenn man in den Vergleichen immer schlecht abschneidet, weil das Ideal gar nicht zu erreichen oder der Vergleich unfair ist, dann leidet der Selbstwert.



Beispiele für unfaire Vergleiche?

???

Beispiele für unfaire Vergleiche?

- Ein junges Mädchen vergleicht ihr Aussehen mit Top-Models in Zeitschriften (professionelles Make-up, Bildbearbeitung, etc.)

Beispiele für unfaire Vergleiche?

- Ein junges Mädchen vergleicht ihr Aussehen mit Top-Models in Zeitschriften (professionelles Make-up, Bildbearbeitung, etc.)

Videoausschnitt: „Unfair Comparison“



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

Beispiele für unfaire Vergleiche?

- Ein junges Mädchen vergleicht ihr Aussehen mit Top-Models in Zeitschriften (professionelles Make-up, Bildbearbeitung, etc.)
- Ein junger Angestellter, der seine Leistung mit dem Firmengründer vergleicht (mehr Berufserfahrung, evtl. ungleiche Berufsausbildung, etc.)

Beispiele für unfaire Vergleiche?

- Ein junges Mädchen vergleicht ihr Aussehen mit Top-Models in Zeitschriften (professionelles Make-up, Bildbearbeitung, etc.)
- Ein junger Angestellter, der seine Leistung mit dem Firmengründer vergleicht (mehr Berufserfahrung, evtl. ungleiche Berufsausbildung, etc.)
- Ein Schüler, der darunter leidet, dass sein bester Freund gut in naturwissenschaftlichen Fächern ist und übersieht bzw. für unwichtig hält, dass er dafür woanders seine Stärken hat (z. B. Sport oder Deutsch)

Beispiele für unfaire Vergleiche?

- Ein junges Mädchen vergleicht ihr Aussehen mit Top-Models in Zeitschriften (professionelles Make-up, Bildbearbeitung, etc.)
- Ein junger Angestellter, der seine Leistung mit dem Firmengründer vergleicht (mehr Berufserfahrung, evtl. ungleiche Berufsausbildung, etc.)
- Ein Schüler, der darunter leidet, dass sein bester Freund gut in naturwissenschaftlichen Fächern ist und übersieht bzw. für unwichtig hält, dass er dafür woanders seine Stärken hat (z. B. Sport oder Deutsch)

Außerdem: Beziehen Sie auch bei scheinbar „perfekten Biographien“ *alle* Lebensbereiche für die Beurteilung mit ein!

„Perfektes Leben...?“

Kennen Sie die abgebildeten Personen?

Was haben diese 5 Menschen gemeinsam?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

„Perfektes Leben...?“

Kennen Sie die abgebildeten Personen?

Was haben diese 5 Menschen gemeinsam?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... berühmt, reich, gut aussehend, erfolgreich?

„Perfektes Leben...?“

Kennen Sie die abgebildeten Personen?

Was haben diese 5 Menschen gemeinsam?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... berühmt, reich, gut aussehend, erfolgreich?

Stimmt, aber: Alle hatten/haben psychische Probleme.

„Perfektes Leben...?“



Robbie Williams wurde bekannt als Mitglied der Band „Take That“, die er aufgrund von Drogenexzessen verlassen musste. Er startete danach erfolgreich eine Karriere als Sänger. Im Februar 2007 wurde er wegen seiner Tablettensucht und Depressionen in eine Klinik eingewiesen.



Catherine Zeta-Jones, die Oscar-gekrönte Schauspielerin, ließ sich im Jahre 2011 wegen einer manisch-depressiven Erkrankung in einer psychiatrischen Klinik behandeln.



Der Komiker und Schauspieler Jim Carrey litt lange unter starken Depressionen. Antidepressiva halfen ihm zunächst, seine Tiefpunkte zu überwinden. Mittlerweile hat er diese abgesetzt und arbeitet erfolgreich mit anderen Strategien (z.B. ausgewogene Ernährung, Psychotherapie) gegen seine Depression.



Der US-amerikanische Schauspieler und Oscar-Gewinner Robert de Niro, war früher so schüchtern, dass er kaum unter Menschen konnte, ohne Herzsrasen und feuchte Hände zu bekommen. Heute gilt er als einer der besten Schauspieler seiner Zeit.



Der britische Fußballstar David Beckham leidet unter einer Zwangsstörung. Es fällt ihm sehr schwer zu ertragen, wenn Gegenstände in seiner Umgebung in Unordnung bzw. nicht symmetrisch angeordnet sind. Im Interview äußerte er, dass er stark darunter leide, da seine Beschwerden zu einem hohen Zeitverlust sowie zwischenmenschlichen Konflikten führen.

Vorbilder hinterfragen



- Durch unfaire Vergleiche mit angeblich „perfekten“ Menschen leidet der Selbstwert.
- Hinterfragen Sie kritisch den „Schein“.
*z. B. Was tut diese Person wohl alles für ihr Aussehen? Um was würde diese Person **Sie** vielleicht beneiden?*

Was ist überhaupt Perfektion?



- *Kennen Sie eine perfekte Person?*

Was ist überhaupt Perfektion?



- *Kennen Sie eine perfekte Person?*
 - Der Papst, die Kanzlerin, der US-Präsident?

Was ist überhaupt Perfektion?



- *Kennen Sie eine perfekte Person?*
 - Der Papst, die Kanzlerin, der US-Präsident?
 - Jeder Mensch hat Ecken und Kanten. Personen, die perfekt aussehen oder reden, werden teilweise auch als langweilig erlebt oder schrecken ab.

Was ist überhaupt Perfektion?



- *Kennen Sie eine perfekte Person?*
 - Der Papst, die Kanzlerin, der US-Präsident?
 - Jeder Mensch hat Ecken und Kanten. Personen, die perfekt aussehen oder reden, werden teilweise auch als langweilig erlebt oder schrecken ab.
- *Stellen Sie keine absoluten Forderungen an sich wie:*
 - „Ich muss immer gut aussehen!“
 - „Ich muss immer klug wirken!“
 - „Ich muss meine Arbeit perfekt erledigen!“

Was ist überhaupt Perfektion?



- *Kennen Sie eine perfekte Person?*
 - Der Papst, die Kanzlerin, der US-Präsident?
 - Jeder Mensch hat Ecken und Kanten. Personen, die perfekt aussehen oder reden, werden teilweise auch als langweilig erlebt oder schrecken ab.
- *Stellen Sie keine absoluten Forderungen an sich wie:*
 - „Ich muss immer gut aussehen!“
 - „Ich muss immer klug wirken!“
 - „Ich muss meine Arbeit perfekt erledigen!“
- *„Ich darf keine Fehler machen!“*
 - Auch bei monotonen Arbeiten ist eine Fehlerrate von 5 % normal. Irren ist menschlich!

Was ist überhaupt Perfektion?



- Keine seriöse wissenschaftliche Studie nimmt für sich in Anspruch 100%-iges Wissen zu erzeugen.
 - Bei 95% Sicherheit wird in der Wissenschaft von der Signifikanz (Bedeutsamkeit) eines Befundes gesprochen und er wird vorläufig als korrekt – aber keinesfalls als unumstößliche Wahrheit - angenommen.

Was ist überhaupt Perfektion?



- Keine seriöse wissenschaftliche Studie nimmt für sich in Anspruch 100%-iges Wissen zu erzeugen.
 - Bei 95% Sicherheit wird in der Wissenschaft von der Signifikanz (Bedeutsamkeit) eines Befundes gesprochen und er wird vorläufig als korrekt – aber keinesfalls als unumstößliche Wahrheit - angenommen.
- Streben nach Perfektion kann unglücklich und ängstlich machen.
 - So haben viele Konzertmusiker, von denen Perfektion erwartet wird, Angststörungen – aus der Sorge heraus zu versagen.

Was tun? Perspektivwechsel!

- Versuchen Sie, überzogene Anforderungen an sich selbst zu reduzieren und fairere Erwartungen zu stellen.
- Dabei kann es hilfreich sein, sich aus der Perspektive einer anderen Person zu betrachten. Dadurch fällt es leichter, die eigene Wirkung realistischer einzuschätzen.

Würden Sie mit einer anderen Person genauso „streng ins Gericht gehen“?

Eigene Beispiele ???

Was wären „faire“ Ansprüche?

Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I

???

Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I

- Schreiben Sie jeden Abend stichwortartig ein paar Dinge auf (bis zu 5), die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese ein wenig im Geiste durch.



Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I

- Schreiben Sie jeden Abend stichwortartig ein paar Dinge auf (bis zu 5), die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese ein wenig im Geiste durch.
- Nehmen Sie Komplimente an und schreiben Sie diese möglichst kurz auf, damit Sie darauf in schlechten Zeiten zurückgreifen können (Reserve)!



Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern I

- Schreiben Sie jeden Abend stichwortartig ein paar Dinge auf (bis zu 5), die gut gelaufen sind. Gehen Sie diese ein wenig im Geiste durch.
- Nehmen Sie Komplimente an und schreiben Sie diese möglichst kurz auf, damit Sie darauf in schlechten Zeiten zurückgreifen können (Reserve)!
- Erinnern Sie sich an Situationen, in denen es Ihnen richtig gut ging, möglichst mit allen Sinnen (Sehen, Fühlen, Riechen...). Nehmen Sie z. B. Fotoalben zur Hilfe.



Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II

- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z. B. Kino, ins Café gehen).



Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II

- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z. B. Kino, ins Café gehen).
- Körperliche Betätigung (mind. 20 Minuten täglich) – aber keine Quälerei – z. B. strammer Spaziergang oder Joggen.



Tipps um Stimmung und Selbstwertgefühl zu steigern II

- Machen Sie Dinge, die Ihnen gut tun und Spaß bringen – möglichst gemeinsam mit anderen (z. B. Kino, ins Café gehen).
- Körperliche Betätigung (mind. 20 Minuten täglich) – aber keine Quälerei – z. B. strammer Spaziergang oder Joggen.
- Hören Sie Ihre (fröhlichen) Lieblingslieder.
- ...



- Modul Stimmung -
Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Modul Stimmung -
Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Achten Sie bei sich auf die besprochenen typischen depressiven Denkverzerrungen und versuchen Sie diese zu verändern (siehe Merkblatt).

- Modul Stimmung - Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Achten Sie bei sich auf die besprochenen typischen depressiven Denkverzerrungen und versuchen Sie diese zu verändern (siehe Merkblatt).
- Versuchen Sie einige der Tipps anzuwenden, um Ihre Stimmung zu heben bzw. zu stabilisieren. Ausprobieren kann nicht schaden!

- Modul Stimmung -
Übertragung auf den Alltag

Lernziele:

- Achten Sie bei sich auf die besprochenen typischen depressiven Denkverzerrungen und versuchen Sie diese zu verändern (siehe Merkblatt).
- Versuchen Sie einige der Tipps anzuwenden, um Ihre Stimmung zu heben bzw. zu stabilisieren. Ausprobieren kann nicht schaden!
- Bei starken depressiven Symptomen sollte unbedingt ein Psychologe oder Arzt aufgesucht werden.

Offene Fragen?

???



Die Geschichte von einem Grafen...

... der sehr, sehr alt wurde, weil er ein Lebensgenießer „par excellence“ war. Er verließ niemals das Haus, ohne sich zuvor eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrnehmen und um sie besser zählen zu können.

Für jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen seiner Frau, ein köstliches Mahl, eine feine Zigarre, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, ein Glas guten Weines -, für alles, was die Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei.

Abends saß er dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er zelebrierte diese Minuten. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war, und freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – hatte es sich zu leben gelohnt.

**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. 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. 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
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way.../Ich bin halt so geboren....
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison •	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down- 784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik